

ગેટ  
એપિક્સ  
શિટ  
ડન્



ગેટ  
એપિક્  
શિટ  
ડન્

અંકુર વારીકૂ

 juggernaut

JUGGERNAUT BOOKS  
C-I-128, First Floor, Sangam Vihar,  
Near Holi Chowk, New Delhi 110080, India

English edition first published by  
Juggernaut Books 2022  
Gujarati edition first published by  
Juggernaut Books 2023

Copyright © Ankur Warikoo 2022

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1  
P-ISBN: 9789393986733  
E-ISBN: 9789393986696

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, transmitted, or stored in a retrieval system in any form or by any means without the written permission of the publisher.

Gujarati translation by Parunkumar Sharma  
Typeset and proofread by TranslationPanacea, Pune  
Printed at Thomson Press India Ltd

મારા તમામ શિક્ષકોને સમર્પિત  
જેમાંથી મોટાભાગના મને ઓળખતા પણ નથી.



જ્યારે વિદ્યાર્થી સજ્જ થઈ જાય છે, ત્યારે શિક્ષકનો  
સાક્ષાત્કાર થાય છે.

- લાઓ ત્સુ





## વિષયવસ્તુ

પરિચય	1
ભાગ 1: તમારા જીવનનું મેનેજમેન્ટ	7
હું કેવી રીતે અન્યો સાથે મારી સરખામણી કરવાનું બંધ કરી શકું?	9
હું મારા પ્રત્યાયનના કૌશલ્યો કેવી રીતે વિકસાવું?	17
હું વિકાસોન્મુખ માનસિકતા કેવી રીતે કેળવું?	27
હું જીવનમાં કપરાં નિર્ણયો કેવી રીતે લઉં?	36
હું મારા સમયનું મેનેજમેન્ટ કેવી રીતે કરું?	44
હું ધ્યાન કેન્દ્રિત કેવી રીતે કરું?	53
હું ટીકાઓ સાથે કેવી રીતે કામ પાર પાડું?	62
હું વાંચનની ટેવ કેવી રીતે કેળવું?	72
હું મારી જીવનશૈલીમાં ધ્યાનને સ્થાન કેવી રીતે આપું?	81

ભાગ 2: તમારી કારકિર્દીનું મેનેજમેન્ટ	91
હું લોકોનો વિશ્વાસ કેવી રીતે જીતું?	93
હું મારા પેશનને કેવી રીતે શોધું?	103
હું યોગ્ય કારકિર્દી કેવી રીતે પસંદ કરું?	116
હું મારી કારકિર્દી કેવી રીતે બદલું?	121
હું મારી કારકિર્દીમાં વિકાસ કેવી રીતે સાધું?	131
ઓફિસમાં રમાતા રાજકારણ સાથે હું કેવી રીતે કામ પાર પાડું?	141
હું કામના સ્થળે પોતાની અનિવાર્યતા કેવી રીતે ઊભી કરી શકું?	152
મારે નવી નોકરીમાં પ્રથમ 90 દિવસ કેવી રીતે વિતાવવા જોઈએ?	161
હું આવકના એકથી વધારે સ્ત્રોતો કેવી રીતે ઊભા કરી શકું?	171
મારે ગેપ યર કેવી રીતે લેવું જોઈએ?	180
ભાગ 3: લોકોનું મેનેજમેન્ટ	189
હું ના કેવી રીતે પાડું?	191
હું મદદ કેવી રીતે મેળવી શકું?	200
હું મારા માતા-પિતાને મારી કારકિર્દીની પસંદગી અંગે કેવી રીતે મનાવું?	212
હું મારા માતા-પિતાને કેવી રીતે માફ કરું?	221
હું મિત્રો કેવી રીતે બનાવું?	227
હું જીવનસાથી કેવી રીતે શોધું?	236

હું બ્રેક-અપમાંથી કેવી રીતે બહાર આવું?	247
હું મર્યાદાઓ, સીમાઓ કેવી રીતે નિર્ધારિત કરું?	255
હું હાનિકારક મિત્રો સાથે કેવી રીતે કામ પાર પાડું?	264
<b>ભાગ 4: પોતાનું મેનેજમેન્ટ</b>	<b>273</b>
હું ધીરજ કેવી રીતે કેળવું?	275
હું મારી ઊંઘવાની દિનચર્યા કેવી રીતે સેટ કરું?	283
હું સારી ટેવો કેવી રીતે કેળવું?	293
હું પોતાના પ્રત્યે વધારે જાગૃત કેવી રીતે બની શકું?	303
હું સ્વતંત્ર રીતે કેવી રીતે જીવું?	311
હું મારા ગુસ્સાને કેવી રીતે નિયંત્રણમાં રાખું?	322
હું નિષ્ફળતા પછી ફરી બેઠો કેવી રીતે થાઉં?	330
હું પોતાનો જ શ્રેષ્ઠ મિત્ર કેવી રીતે બનું?	337
<b>ઉપસંહાર</b>	<b>347</b>
<b>આભાર સ્વીકૃતિઓ</b>	<b>359</b>
<b>લેખકનો પરિચય</b>	<b>361</b>



परिचय



મેં મારા પ્રથમ પુસ્તક ‘ડુ એપિક શિટ’ની શરૂઆત એ કબૂલાત સાથે કરી હતી કે, આ પુસ્તક તમે ખરીદેલા હોય તેવા તમામ પુસ્તકોમાંથી સૌથી નકામું પુસ્તક હોઈ શકે છે. મારું બીજું પુસ્તક થોડું સારું હોઈ શકે, કારણ કે તે મને જીવનમાં સૌથી વધારે નફરત હોય તેવી એક બાબતથી ભરપૂર છે, એટલે કે, ‘ડાહપણભર્યા સલાહ-સૂચનો’!

આપણને લલચાવામાં ક્યારેય બેઅસર ન રહી હોય તેવી રોમાંચક હેડલાઇનો તમને યાદ છે?

‘૩ એવી બાબતો જે દરેક અબજોપતિ સવારમાં ઉઠતાંની સાથે કરે છે’

‘તમારા જીવનના પ્રેમને શોધવાના 5 માર્ગો’

‘તમારી મનગમતી નોકરી પ્રાપ્ત કરવાના 7 માર્ગો’

‘તમે સ્માર્ટ છો કે નહીં તે જાણવાના 9 માર્ગો. નં. ૩ પર તો તમને વિશ્વાસ જ નહીં થાય!’

આ તમામ હેડલાઇનમાં એક કોમન થીમ છે.

તે આપણને એ વિશ્વાસ અપાવે છે કે, જીવનમાં આશાનું કિરણ છે.

કોઈ પદ્ધતિ, પ્રક્રિયા જેવું કંઈક છે, જેનાથી આપણે અજાણ છીએ.

અને એકવાર આપણે તેના વિશે જાણી લઈએ તે પછી, આપણે જે કંઈપણ ઇચ્છીએ છીએ, તે બધું જ કરી શકીશું.

શું તમે જાણો છો?

આ બાબત સાચી નથી.

જીવનમાં કોઈ ડાહપણભર્યા સલાહ-સૂચનો હોતા નથી.

તેને જીવવાની કોઈ એક પદ્ધતિ નથી.

આપણા માંથી સૌ કોઈ તેમનો પોતાનો માર્ગ કંડારે છે, આપણો પોતિકો, આપણી પોતાની વિકાસયાત્રા.

તો પછી મારે આ પુસ્તક લખવાની જરૂરત જ શું છે?

ગત વર્ષે તમે મને ઘણાં બધાં પ્રશ્નો પૂછ્યાં હતા. અને મેં મારા અનુભવોના આધારે આ પ્રશ્નોના ઉત્તરો આપવાનો પ્રયત્ન કર્યો હતો.

હું મારા સમયનું મેનેજમેન્ટ કેવી રીતે કરું?

હું નિષ્ફળતા સાથે કામ કેવી રીતે પાર પાડું?

હું મિત્રો કેવી રીતે બનાવું?

હું મારી કારકિર્દી અંગે નિર્ણય કેવી રીતે લઉં?

હું મારી જાતને પ્રેમ કેવી રીતે કરું?



આ પુસ્તક આપણી વચ્ચેના વાર્તાલાપમાંથી સર્જાયું છે.  
મેં તેને પ્રશ્નોત્તરીના સ્વરૂપમાં લખ્યું છે. વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા  
પૂછવામાં આવેલા પ્રશ્નો.  
અને શિક્ષક દ્વારા આપવામાં આવેલા ઉત્તરો.

જીવનલક્ષી ૩૬ પ્રશ્નો.

આ જીવનલક્ષી ૩૬ પ્રશ્નોના ઉત્તરો.

અને એવી ૩૬ સંભવિત ક્ષણો જ્યારે તમે આ ઉત્તરો  
સાચા હોવાનું માની લો છો.

પરંતુ તે સાચા નથી.

તે ફક્ત મારા ઉત્તરો છે.

અને તે મને ઉપયોગી સાબિત થયાં છે.

તે તમને ઉપયોગી સાબિત ન પણ થાય.

જોકે, મને આશા છે કે તે તમને તમારા ઉત્તરો સુધી  
પહોંચાડશે.

મારા જીવનમાં મને ઘણાં શિક્ષકોનો લાભ મળ્યો.

તેમાંથી મોટાભાગના મને ઓળખતા નથી, પરંતુ

તેમના ઉત્તરોએ મને મારા ઉત્તરો સુધી ચોક્કસ  
પહોંચાડ્યો છે.

આ જ શીખવાનો આનંદ છે.

તે કોઇપણ સમયે, કોઇપણ જગ્યાએ અને

કોઈને પણ મળી શકે છે.

બસ, તમે આ આનંદ મેળવવા માંગતા હોવા જોઈએ.

૬ એપિક શિટ એ તમને ઉશ્કેરવાનો ધરાદો ધરાવતું હતું.

તમને વિચારવા માટે પ્રેરિત કરવા માટે હતું. તમને આયનો દેખાડવા માટે હતું.

તમને પ્રશ્નો સુધી પહોંચાડવા માટે હતું.

જ્યારે ગેટ એપિક શિટ ૬ન એ તમને કાર્ય કરવા માટે પ્રયત્નશીલ બનાવવા અંગે છે.

તો જ્યારે પણ કોઈ શંકા હોય ત્યારે તમારા પ્રશ્નોના સમાધાન માટે

આ પુસ્તક ખોલો અને તેમાંથી તેના ઉત્તરો પ્રાપ્ત કરો.

જો તે તમને તમારા ઉત્તરો મેળવવામાં મદદરૂપ થાય તો,

સમજી લો કે શિક્ષકનો સાક્ષાત્કાર થઈ ગયો છે!

ભાગ 1  
તમારા જીવનનું  
મેનેજમેન્ટ



# હું કેવી રીતે અન્યો સાથે મારી સરખામણી કરવાનું બંધ કરી શકું?

વિદ્યાર્થી: આપણી આસપાસના વિશ્વની રચના એ પ્રકારે શા માટે થઈ છે કે, લોકો આપણને ત્યારે જ સારા માને છે, જ્યારે આપણે અન્યોની સરખામણીએ 'સારા' હોઈએ.

શિક્ષક: આપણે આ પ્રકારની સરખામણીનો ભોગ બનીએ છીએ કારણ કે, આપણે આપણા વિશ્વનો દ્રષ્ટિકોણ જીવનના મૂળભૂતતથ્યોને સમજવાને બદલે બે ખોટી ધારણાઓ પર ઘડ્યો છે.

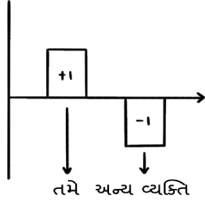
વિદ્યાર્થી: આ ખોટી ધારણાઓ કઈ છે?

શિક્ષક: પહેલી ખોટી ધારણા એ છે કે વિશ્વ એ ઝીરો-સમ ગેમ છે.

વિદ્યાર્થી: ઝીરો-સમ ગેમનો અર્થ શું છે?

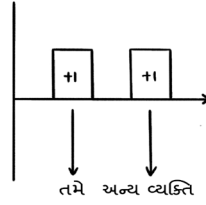
શિક્ષક: તેનો અર્થ એ છે કે, જ્યારે એક વ્યક્તિને ફાયદો થાય છે ત્યારે બીજી વ્યક્તિને એટલું જ નુકસાન થાય છે. જો મારો સ્કોર +1 હોય તો, તમારો સ્કોર -1 હોવો જોઈએ, આથી તેનો સરવાળો શૂન્ય થાય છે.

સફળતા કેવી રીતે મળે છે  
તેના અંગે આપણી વિચારસરણી



સરવાળો = 0

સફળતા વાસ્તવમાં  
આ રીતે મળે છે



સરવાળો = ++

વિદ્યાર્થી: પણ શું તે સત્ય નથી?

શિક્ષક: સત્યથી ઘણું વેગળું છે.

ખરેખર તો, આપણે આપણા માટે જીતવાના ઘણાં મોકાઓનું સર્જન કરી શકીએ છીએ અને તેના માટે અન્ય કોઈએ હારવાની જરૂર નથી.

આ વિશ્વ વિપુલ તકો ધરાવે છે.

તમે જો તેને ઐતિહાસિક સંદર્ભમાં જોશો તો તમને આ બાબતનો ખ્યાલ આવશે.

ભારતની જ વાત કરો. આપણા માતા-પિતાની પેઢી માટે તે ખુબ જ કપરું હતું. તેમના પણ માતા-પિતા માટે તો આથી પણ વધારે કપરો સમય હતો. તેનાથી વિપરિત આજે આપણે અગાઉ ક્યારેય પ્રાપ્ત ન હોય તેવી વિપુલ તકો ધરાવીએ છીએ.

વિદ્યાર્થી: તમે આ વાત કેટલી સુંદર રીતે રજૂ કરી. શું તેનો અર્થ એ થયો કે, કોઈ મોટી તકને ઝડપી લેવા ઝપાઝપી કરવાને બદલે હું ઇચ્છું એટલી તકો મને પ્રાપ્ત થઈ શકે છે?

શિક્ષક: ફક્ત રૂપાત્મક રીતે, હા :)

વિદ્યાર્થી: વાત રસપ્રદ લાગે છે! અચ્છા, તમે બીજી કઈ ખોટી ધારણા અંગે ઇશારો કરી રહ્યાં હતા?

શિક્ષક: એ વાત સત્ય છે કે, આપણને સૌને ખુબ જ વિવિધ પ્રકારની તકો પ્રાપ્ત થાય છે.

જેનો અર્થ એ થયો કે, મુળભુત રીતે આપણે સૌ એક અલગ જ સ્થાન પર પહોંચીશું, કારણ કે, આપણે બધાંએ શરૂઆત જ અલગ જગ્યાએથી કરી હતી.

તેના વિશે જરા આ રીતે વિચારો: આપણા ગ્રહ પૃથ્વી પર તમારા જેવી લાક્ષણિકતાઓ ધરાવતી બીજી કોઈ વ્યક્તિ નથી, કોઈ એટલે કોઈપણ નહીં.

તમારો સ્વભાવ/મિજાજ, તમારી ક્ષમતાઓ, તમારી પસંદગીઓ, તમે ક્યાં જન્મ્યા હતા, તમારો પરિવાર, તમારો ઉછેર, તમારું ભાગ્ય - આ બધું જ એટલું વિશિષ્ટ છે કે, મુળભુત રીતે જ તમારા જેવું બીજું કોઈ હોઈ જ ન શકે.

બધાંએ અલગ જ જગ્યાથી શરૂઆત કરી હોવાથી દરેક વ્યક્તિ મૂળભૂત રીતે જ કોઈ અલગ જગ્યાએ પહોંચશે.

વિદ્યાર્થી: આ વાત મને ટેલર સ્વિફ્ટના ગીતના બોલની યાદ અપાવે છે: યુ આર ધી ઓનલી વન ઓફ યુ, બેબી ઘેટ્સ ધ ફન ઓફ યુ!!

શિક્ષક: (હસતાં-હસતાં) હા!

વિદ્યાર્થી: પરંતુ હું એ કબૂલું છું કે, આ બાબતને વ્યવહારમાં મુકવી ખુબ જ અઘરી છે. હું જ્યારે કોઈને સફળતાના શિખરો સર કરતો જોઉં છું ત્યારે મને હંમેશા એમ જ લાગે છે કે અન્ય કોઈ વ્યક્તિ જીતી રહી છે, આગળ વધી રહી છે અને હું ઠેરનો ઠેર છું.

શિક્ષક: મેં પણ મારી જાતને આ જ વાત પૂછી હતી, જ્યારે મેં અન્ય કોઈ વ્યક્તિને જીતતા જોઈ હ તી.

જો તે વ્યક્તિ મારા કરતાં વધારે કમાતી હોય તો શું કાયમ આમ જ રહેવાનું છે?

જો તેની પાસે નોકરી હોય અને મારી પાસે નોકરી ન હોય તો, શું તેનો અર્થ એ થયો કે મને ક્યારેય નોકરી મળશે જ નહીં?

જો તેઓ કોઈ સુંદર સંબંધના તાંતણે બંધાય તો, શું તેનો અર્થ એ થયો કે હું હંમેશા એકલો જ રહી જઈશ? આ તમામ પ્રશ્નોનો ઉત્તર 'ના' છે.



વિદ્યાર્થી: આ મદદરૂપ થાય તેમ તો છે પરંતુ મને હજુ પણ લાગી રહ્યું છે કે, હું જીતી રહ્યો નથી.  
આવી ક્ષણે મને મનની શાંતિ ક્યાં મળી શકે?

શિક્ષક: આપણે મનુષ્યો જે લાગણીઓ અનુભવીએ છીએ તે કાયમી નથી હોતી. આજે આપણને જે અનુભવાઈ રહ્યું છે, તે આપણને કાલે નહીં અનુભવાય.  
જોકે, આજે આપણે જે કંઈપણ અનુભવીએ છીએ તે કાં તો આપણને હતાશ બનાવી શકે છે અથવા તો આપણને કંઈક કરવા માટે પ્રેરિત કરી શકે છે.

તમે તમારા કોઈ મિત્રને સારી નોકરી કરતો જુઓ છો અને તમારી પાસે નોકરી નથી.  
તમારી આ લાગણીને નોકરી મેળવવા માટે આકરી મહેનત કરવામાં લગાડો.

વિદ્યાર્થી: આ વાત સાંભળવામાં તો કેટલી સરળ લાગે છે પરંતુ આપણે તે કરી શકતા શા માટે નથી?

શિક્ષક: કારણ કે હજુ એક એવું ઊંડું સ્તર છે, જેને આપણે ઉજાગર કરી શક્યાં નથી. તમારી જાતને અહીં નીચેના પ્રશ્નો પૂછો:

‘મને શા માટે ખરાબ લાગી રહ્યું છે?’  
કારણ કે તેઓ સફળતાને પામી રહ્યાં છે અને હું સફળ નથી એટલે?’

‘મને આવી લાગણી શા માટે થાય છે?  
કારણ કે, તેની પાસે નોકરી છે અને મારી પાસે નથી  
એટલે?’

‘પણ આ બાબત ખરાબ શા માટે છે?  
જો મારી પાસે નોકરી નથી એટલે તેનો અર્થ એ થયો  
કે હું મારી જરૂરિયાતો અને ઇચ્છાઓને પૂરી કરવા માટે  
નાણાં કમાઈ રહ્યો નથી.’

‘જો મારી પાસે હાલમાં નોકરી નથી, તેનો અર્થ એ છે  
કે મને ક્યારેય નોકરી નહીં મળે?  
બિલકુલ નહીં, હું સક્ષમ છું. હું એકથી વધારે નોકરી  
મેળવી શકું છું, તે માત્ર સમય અને ધીરજની બાબત  
છે.’

‘તો પછી અન્ય કોઈ વ્યક્તિની નોકરીને કારણે મને  
મારા માટે આટલું બધું ખરાબ શા માટે લાગી રહ્યું છે?  
કદાચ મારા મતે તેઓ સફળ છે અને હું નથી.’

‘શું સફળતાની ફક્ત આ જ વ્યાખ્યા છે?  
કદાચ. મને ખબર નથી.’

‘જ્યારે હું સફળતાની મારી પોતાની વ્યાખ્યા જાણી લઈશ  
ત્યારે શું મને લાગશે કે સફળતાને પામવા મારે જે  
કંઈપણ કરવા જેવું હતું તે બધું જ મેં કરી લીધું છે?’

ના, જરાયે નહીં.

હું હજુ પણ આકરી મહેનત અને વધુ સારું કામ કરીશ.’

‘તો પછી કઈ બાબત તમને રોકી રહી છે?

હું પોતે!’

જ્યારે તમે તમારી સાથે આ સંવાદ કરશો ત્યારે તમને એ જાણીને આશ્ચર્ય થશે કે તમારા દિમાગમાં જ સફળતાની તમારી વ્યાખ્યા સ્પષ્ટ નથી. આ લાગણીઓ તમને આત્મનિરીક્ષણ કરવા તરફ દોરી જશે, તમને સફળતાની તમારી વ્યાખ્યા ઘડવામાં મદદરૂપ થશે.

શું તેનો અર્થ એ થયો કે તમે તમારી જાતની અન્યો સાથે સરખામણી કરવાનું બંધ કરી દેશો? ના.

તેનો સરળ અર્થ એ છે કે, જ્યારે તમે આમ કરો છો, ત્યારે તમે એ જાણો છો કે હવે પછી તમારે શું કરવાનું છે. આત્મનિરીક્ષણ.

અન્યો સાથે પોતાની  
સરખામણી કરવી એ સમય  
વેડફવા બરોબર છે.

વિદ્યાર્થી: અન્ય લોકો સાથે કાલ્પનિક સંવાદ કરવાને બદલે પોતાની સાથે વાસ્તવિક સંવાદ કરવો શું એ જ સાચો માર્ગ છે?

શિક્ષક (હસીને): શિક્ષકનો સાક્ષાત્કાર થઈ ગયો!

## હું મારા પ્રત્યાયનના કૌશલ્યો કેવી રીતે વિકસાવું?

વિદ્યાર્થી: મને મારા આઇડીયા, વિચારો અભિવ્યક્ત કરવામાં તકલીફ પડે છે. હું નર્વસ થઈ જાઉં છું. હું બેચેન થઈ જાઉં છું. હું મારા મૌખિક સંચારને કેવી રીતે સુધારું?

શિક્ષક: પહેલા તો એ સમજી લો કે મૌખિક રીતે સંચાર કરવાની આપણી ક્ષમતા એ આપણા વિચારોને સ્પષ્ટપણે સંરચિત કરવાની આપણી ક્ષમતાનું સીધું પ્રતિબિંબ પાડે છે. અને તેની શરૂઆત લખવાથી થાય છે!

વિદ્યાર્થી: લખવાનું? અરે રહેવા દો!  
હું કોઈ લેખક નથી. અને મને લેખક બનવામાં રસ પણ નથી.  
તે એવી બાબત છે, જેને હું નાછૂટકે પણ ના કરું.

શિક્ષક: પહેલાં મારી વાત સાંભળી લે.  
લેખન એ આપણા મનુષ્યોની અભિવ્યક્તિનું સૌથી ધીમું સ્વરૂપ છે.  
આપણે પહેલાં વિચારીએ છીએ.  
આપણામાંથી ઘણાં લોકો ઝડપથી બોલવાનું પણ વલણ ધરાવે છે.

લેખન આ ઝડપને ક્યારેય પહોંચી વળી શકે નહીં.  
આ જ કારણસર લેખન એ ખુબ જ અસરકારક હોય છે.

આપણે જ્યારે લખીએ છીએ ત્યારે આપણે આપણા મગજને તેની અંદર રહેલી તમામ વિચારોની ઘટમાળમાંથી જે સૌથી મહત્વનો વિચાર હોય તેને પસંદ કરવાની તાલીમ આપીએ છીએ.

આ પ્રક્રિયા આપણને આપણા વિચારોની ગતિને નિયંત્રિત કરવાની તાલીમ આપે છે, આ વિચારોને સંરચિત કરે છે અને તેમને પરિષ્કૃત કરે છે.  
આથી, આપણે જ્યારે લખીએ છીએ ત્યારે આપણે આપણા મગજને અનિવાર્યપણે કહીએ છીએ કે - આ વિચાર સૌથી મહત્વનો છે. મને તે લખી લેવા દે.

વિદ્યાર્થી: અચ્છા! હવે સમજાયું. મારે ઓછામાં ઓછું કેટલું લખવું જોઈએ? મારે ક્યારે લખવું જોઈએ? અને મારે શેના વિશે લખવું જોઈએ?

શિક્ષક: દરરોજ લખો.

એક પેજથી શરૂઆત કરો. શરૂઆતમાં તમારે તેનાથી વધારે લખવાની જરૂર નથી.

તમે કંઈપણ બાબત વિશે લખી શકો.

મહત્વનું એ છે કે, તમે જે કંઈપણ લખો તેમાંથી નિષ્કર્ષ કાઢો.

તમે જ્યારે પણ કંઈક લખો ત્યારે તેના અંતે આ વાક્ય જરૂરથી લખો: 'તેમાંથી એ નિષ્કર્ષ નીકળે છે કે...'

ઉપસંહારમાં તમારા વિચારોનો નિચોડ આવી જાય છે.

ફક્ત લેખકો જ દરરોજ લખતા  
હોય એ જરૂરી નથી.  
આ બાબત એવા કમ્પ્યુનિકેટરો  
માટે મહત્વની છે, જેઓ પોતાને  
વધુ સારી રીતે અભિવ્યક્ત  
કરવા માંગે છે.

વિદ્યાર્થી: કેવી રીતે?

શિક્ષક: તે તમારા વિચારોને એકસાથે જોડે છે. જ્યારે તમે લખવાની શરૂઆત કરો છો ત્યારે તમારા વિચારો વિખેરાયેલા હશે. અને જો તમે અંતે આવો કોઈ નિષ્કર્ષ ન કાઢી શકો તો, તમને અટકળ બાંધવામાં કે તર્ક કરવામાં કોઈ મદદ મળી રહેશે નહીં.  
આ સમાપનનું વાક્ય તમને નિષ્કર્ષ કાઢવા તરફ દોરી જવાની તાલીમ આપે છે.

આ જ પ્રક્રિયાને તમારા મૌખિક સંચારમાં રૂપાંતરિત કરવાની કલ્પના કરો - તમે નિષ્કર્ષ કાઢીને વાત કરો છો.

આખરે તો તમારે આ જ જોઈએ છે ને?

વિદ્યાર્થી: ચોક્કસપણે.

પણ આટલું જ પૂરતું નથી. ફક્ત લખવાનો મહાવરો કેળવાથી જ હું સારો કમ્પ્યુનિકેટર બની શકું નહીં.

શિક્ષક: તે એક જરૂરી પગલું છે પરંતુ એકમાત્ર નહીં. લેખન પછીનું બીજું પગલું બોલવાની પ્રેક્સિટસનું છે. લખવાથી તમારા વિચારો ગોઠવાય છે, સંરચિત થાય છે. પરંતુ તેમાં હજુ પણ તમારા અંદરના અવાજની લાગણીઓનો અભાવ હોય છે.

આથી, હું મારા વિદ્યાર્થીઓને સતત 90 દિવસ સુધી એક મિનિટ બોલીને તેનો વીડિયો રેકોર્ડ કરવાની સલાહ આપું છું.

તમારા આ વીડિયોને ચલાવો.

તમે જ્યાં-જ્યાં પણ ભૂલ કરી તે તમામ ક્ષણોની એક યાદી બનાવો અને તમે વધુ સારું કેવી રીતે કરી શકો છો, તે અંગે વિચારો.



અને ત્યારબાદ બીજા દિવસે આ ભૂલોને સુધારવા પર મહેનત કરો.

વિદ્યાર્થી: અદભૂત..!

હવે આ કંઈક કરવા જેવું લાગે છે અને વળી તેના માટે દિવસમાં ફક્ત એક જ મિનિટ તો ફાળવવાની છે. શું તેનાથી ખરેખર મદદ મળશે?

શિક્ષક: તમારા દ્વારા સાતત્યપૂર્ણ રીતે કરવામાં આવેલ કંઈપણ બાબત મદદરૂપ થાય જ છે.

મારો એક વિદ્યાર્થી હતો, જેણે આ સલાહનું અક્ષરશઃ પાલન કર્યું અને તેણે સતત 365 દિવસ સુધી દરરોજ વીડિયો રેકોર્ડ કર્યો. તમે જ્યારે તેનો 365મો વીડિયો જોશો તો તમને સમજાશે કે તેના પહેલા વીડિયો અને આ વીડિયો વચ્ચે કેટલો મોટો તફાવત છે.

ફક્ત એક વર્ષ.

અનેક દાયકાઓના જીવનમાં ફક્ત એક વર્ષ તમારું જીવન બદલી શકે છે.

આ મહાવરાની આ જ તો સુંદરતા છે.

વિદ્યાર્થી: મારે તો દિવસોની અંદર તેના જેવું બની જવું છે.

શિક્ષક: તમે ચોક્કસપણે તેના જેવા બની શકો છો પરંતુ એકાદ-બે દિવસોમાં નહીં.

તમે જેમ-જેમ પ્રેક્ટિસ કરો તેમ-તેમ હું ઇચ્છું છું કે તમે તમારા મનગમતા વક્તાઓનું નિરીક્ષણ પણ કરો. તેમના વીડિયો જુઓ. તેમની શૈલીનું અનુકરણ કરો. તમને તેમના વિશે જેટલી પણ બાબત આકર્ષક/ અસરકારક લાગે તે તમામની નોંધ બનાવી લો. તેને આત્મસાત કરો. આમ કર્યા પછી, પોતાને પૂછો: હું જે કંઈપણ કહું છું, તેમાં તેમની લાગણીઓને કેવી રીતે ઉમેરી શકું?

વિદ્યાર્થી: નકલ કરવામાં શરમ શેની, નહીં? મને તો આ ગમે છે. હું ઘણાં એવા અસરદાર કમ્યુનિકેટરોને પણ જોઉં છું, જેઓ આત્મવિશ્વાસની ભાવના રજૂ કરે છે, જે મૌખિક નથી હોતી. તેઓ અદબ વાળીને બેસી રહેતા નથી. તેઓ તેમના પગ હલાવતા નથી. શું આ બાબતો મહત્વની છે?

શિક્ષક: ચોક્કસપણે. જ્યારે લોકો અદબ વાળી લે છે ત્યારે તે આપણને એ સૂચવે છે કે, તેઓ કંઈપણ સાંભળવા માંગતા નથી અને તેઓ ફક્ત તેમના મંતવ્યોને જ વળગી રહેવા માંગે છે.

પગ હલાવવા એ તમારામાં રહેલી ડરની ઊર્જાની અભિવ્યક્તિ છે.

આપણે જે કરીએ છીએ, તે આપણા બોલવા કરતાં પણ ઘણું બધું કહી જાય છે.

શું તમે જાણો છો કે, આપણી બોડી લેન્ડવેજ 55%, સૂરછટા 38% અને શબ્દો ફક્ત 7% બિન-મૌખિક સંચાર કરે છે.

વિદ્યાર્થી: વાહ!

આથી જ અલગ-અલગ લોકો દ્વારા કહેવામાં આવેલી એક જ વાત આપણા પર અલગ-અલગ પ્રભાવ પાડે છે.

શિક્ષક: સાચી વાત છે. અને આજના વિશ્વમાં તો તે વધારે મહત્વનું બની ગયું છે.

કારણે આજે આપણો ઘણો બધો સંચાર ઇલેક્ટ્રોનિક માધ્યમ મારફતે થાય છે, જ્યાં આપણે એકબીજાની બોડી લેન્ડવેજને જોઈ શકતા નથી.

આમ, આપણા શબ્દોની પસંદગી અને આપણે તેને એકબીજા સાથે કેવી રીતે વણીને રજૂ કરીએ છીએ, તે ખુબ જ મહત્વપૂર્ણ બની જાય છે.

અને આ કૌશલ્યમાં વાંચનથી જ સુધારો લાવી શકાય છે. તમે જેટલું વધારે વાંચશો એટલું જ તમે તમારા દિમાગને યોગ્ય વાક્યરચના કરવામાં, યોગ્ય વાક્યોનો ઉપયોગ કરવામાં અને તેને વધુ સ્પષ્ટપણે અભિવ્યક્ત કરવામાં મદદરૂપ થાઓ છો.

વિદ્યાર્થી: તો, એનો અર્થ એ થયો કે, અસરકારક મૌખિક સંચાર માટે લેખન અને વાંચન બંને જરૂરી છે. આ તો અત્યારથી જ ખુબ મોટો પડકાર લાગી રહ્યો છે.

શિક્ષક: અરે, ભાઈ હજુ તો સૌથી અઘરી કામગીરી સુધી પહોંચવાનું બાકી છે...

વિદ્યાર્થી: એક મિનિટ, તમને વચ્ચે રોકવા બદલ માફ કરશો પણ મેં સાંભળ્યું નહીં. હું બોડી લેન્ગ્વેજના કૌશલ્યો ક્યાંથી શીખું?

શિક્ષક: સંચારની સૌથી અઘરી બાબત કોઇને સાંભળવાની છે.

વિદ્યાર્થી: માફ કરશો, શું કહ્યું?

શિક્ષક: સંચારની સૌથી અઘરી બાબત કોઇને સાંભળવાની છે.

એવી બાબત જે તું હમણાં કરી રહ્યો નથી.

એમ લાગી રહ્યું છે.

કારણ કે તે સૌથી અઘરી બાબત છે.

આપણે ઘણીવાર પ્રતિક્રિયા આપવાના ઇરાદાથી સાંભળતા હોઇએ છીએ. સમજવા માટે નહીં.

અને તે આપણને અધીરા કમ્યૂનિકેટર બનાવે છે.

શું તમે ક્યારેય એવી કોઈ વાતચીતમાં સામેલ થયાં છો, જેમાં તમે કોઈ મહત્વની વાત કહી હોય અને તમને

તદ્દન અસંબંધિત ઉત્તર સાંભળવા મળ્યો હોય, જાણે કે તમે જે કંઈ કહ્યું તે સામેવાળી વ્યક્તિએ કંઈ સાંભળ્યું જ ન હોય.

વિદ્યાર્થી: ઘણી બધી વખત!

શિક્ષક: હવે તને સમજાઈ ગયું કે કેમ.

વિદ્યાર્થી: હવે મને એ સમજાઈ ગયું છે કે, એક પ્રભાવશાળી કમ્યુનિકેટર બનવું એ ફક્ત ધાણીફૂટ અંગ્રેજી બોલવા કે આત્મવિશ્વાસથી વર્તવા અંગે જ નથી.

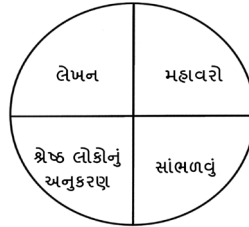
આપણે જે વિચારીએ છીએ તે

આપણને આપણા પ્રત્યાયનના

ક્રીશલ્યને સુધારવામાં મદદરૂપ થશે

ખરેખર શું

મદદરૂપ થાય છે



શિક્ષક: તું સાચો છે.

અલબત્ત, કૃપા કરીને જ્ઞાનની શક્તિ, દ્રષ્ટિકોણની શક્તિ, મહાવરાની શક્તિને નકારી કાઢશો નહીં.

આ તમામ બાબતો મૌખિક કે લેખિત અભિવ્યક્તિ માટે ખુબ જ મહત્વપૂર્ણ છે.

પરંતુ તેમ છતાં ઘણાં બધાં લથડાય છે.

કારણ કે, તેઓ જેમની સાથે સંચાર કરી રહ્યાં છે, તે વ્યક્તિને ક્યારેય સમજવાનો તેમણે પ્રયત્ન કર્યો જ નથી.

વિદ્યાર્થી: આભાર. તમારી વાતથી મને ઘણું બધું માર્ગદર્શન મળ્યું.

અને તમારી વાત વચ્ચેથી કાપવા બદલ હું માફી માંગું છું, કારણ કે, હું તમારી વાત ધ્યાનથી સાંભળી રહ્યો નહોતો. હવેથી હું આ બાબતને ધ્યાનમાં રાખીશ.

શિક્ષક (હસીને): શિક્ષકનો સાક્ષાત્કાર થઈ ગયો!

# હું વિકાસોન્મુખ માનસિકતા કેવી રીતે કેળવું?

વિદ્યાર્થી: હાલમાં હું વિકાસોન્મુખ માનસિકતા અને નિશ્ચિત માનસિકતા વિશે ઘણું બધું સાંભળી રહ્યો છું. શું આપણે સૌ કોઈ જે છીએ અને આપણી ક્ષમતાઓ જે છે, તેના અંગે એક નિશ્ચિત માનસિકતા સાથે જન્મ્યાં નથી? અને શું મનુષ્યો માટે પોતે જે માનસિકતા સાથે જન્મ્યાં હોય તેને બદલવાનું શક્ય છે ખરું?

શિક્ષક: હું પણ આમ ઘણાં લાંબા સમય સુધી માનતો હતો. આ જ માનસિકતા સાથે મોટો પણ થયો છું, મને ખાતરી થઈ ગઈ હતી કે, લોકો એક નિશ્ચિત ક્ષમતા સાથે જ જન્મે છે.

પરંતુ આજે હું તદ્દન અલગ વ્યક્તિ છું.

આપણી ક્ષમતાઓ નિશ્ચિત કે સ્થિર નથી.

આ સત્યમાં વિશ્વાસ કરવો એ વિકાસોન્મુખ માનસિકતાનો એક હિસ્સો છે.

વિદ્યાર્થી: શું આ પ્રકારની નિશ્ચિત માનસિકતાને કારણે જ મોટાભાગના લોકો પોતાની ક્ષમતાઓથી આગળ વધીને કંઈપણ હાંસલ કરી શકતા નથી?

શિક્ષક: હા, ચોક્કસપણે.

આથી જ આપણે સૌએ વિકાસોન્મુખ માનસિકતા અને તેને કેવી રીતે કેળવવી તે સમજવું જોઈએ. તેના માટે તમારે એ માન્યતા કેળવવી પડશે કે તમારી ક્ષમતાઓ કોઈપણ બાબતથી બંધાયેલી નથી.

વિદ્યાર્થી: શું તે ખરેખર શક્ય છે? મને તો ખુબ જ મુશ્કેલ લાગે છે.

નિશ્ચિત માનસિકતા



હું નિષ્ફળ છું!

વિકાસોન્મુખ માનસિકતા



ઓહો! આ પ્રયત્ન તો નિષ્ફળ ગયો, કંઈ વાંધો નહીં!

શિક્ષક: વિકાસોન્મુખ માનસિકતા ત્રણ રીતે સ્થાપિત થાય છે.

પ્રથમ તો શિસ્તબદ્ધ રીતે એવા લોકો સાથે સમય વ્યતિત કરવો જોઈએ, જેઓ જરાયે તમારા જેવા નથી.

જ્યારે તમે તમારાથી તદ્દન ભિન્ન લોકો સાથે સમય પસાર કરો છો ત્યારે તમે વ્યાપક પરિપ્રેક્ષ્ય કેળવવા માટે તમારી નિશ્ચિત માનસિકતાને વિસ્તારો છો.

વિદ્યાર્થી: પરંતુ હું જેમની સાથે સંમત નથી તેમની સાથે મારે શા માટે સમય પસાર કરવો જોઈએ?



શિક્ષક: ફક્ત તમે જ સાચા છો, એમ તમારા માનવાનો અર્થ એવો નથી કે અન્ય લોકો ખોટા છે. અલગ-અલગ લોકો સાથે સમય ગાળવાનો અર્થ એવો નથી કે તમારે તમારી જાતને બદલી નાખવાની છે. તેનો ફક્ત એવો અર્થ થાય છે કે, તમારે ફક્ત તમારા જ નહીં પરંતુ અન્ય દ્રષ્ટિકોણોથી પણ વિશ્વને જોવું જોઈએ.

ઉદાહરણ તરીકે, જો તમે એન્જિનીયર હો તો, તમારી વિચારપ્રક્રિયા તમારી પાત્રતા અને તાલીમ દ્વારા ઘડાયેલી હશે - શૂન્ય અને એક, શ્વેત અને શ્યામ, બિટ્સ અને બાઇટ્સ, શું કામનું છે અને શું નકામું છે.

પરંતુ તમે જ્યારે કોઈ એવી વ્યક્તિ સાથે સમય ગાળો છો, જે કલા કે સામાજિક વિજ્ઞાન ભણી રહી છે, જેને એમ શીખવવામાં આવ્યું છે કે, જીવન એ શૂન્ય અને એક વચ્ચે ઝોલા ખાઈ રહ્યું નથી, તેના બદલે તે તો અખંડ પ્રવાહ છે, એવી વ્યક્તિ કે જે જીવનને શ્વેત અને શ્યામ રંગોમાં જ જોવાને બદલે જીવનના અસ્પષ્ટ રંગોને પણ સમજે છે, ત્યારે તમારા મતે શું થશે?

વિદ્યાર્થી: તેઓ વિશ્વને તદ્દન નોખી રીતે જુએ છે. અને હું પણ વિશ્વને તે દ્રષ્ટિથી જોતો થઈશ.

શિક્ષક: સાચું!

કારણ કે આપણે જેને સત્ય કહીએ છીએ તેના ઘણાં બધાં અવતાર હોય છે.

તમે જ્યારે પોતાને એ સવાલ કરશો કે, 'તેઓ એવું તો શું જાણે છે, જે હું નથી જાણતો', ત્યારે તમે તમારા માટે અગાઉ કરતાં ઘણી વધારે શક્યતાઓનું વિશ્વ ખોલી નાંખો છો.

વિદ્યાર્થી: આ ખુબ જ ઉપયોગી લાગી રહ્યું છે. વિકાસોન્મુખ માનસિકતા કેળવવાનો બીજો રસ્તો કયો છે?

શિક્ષક: આ રસ્તો તમારા જીવનમાં જોખમ કેવી ભૂમિકા ભજવે છે, તેને સમજવા અંગે છે.

વિદ્યાર્થી: પરંતુ જોખમ એટલે તો નુકસાન સહન કરવું અને આથી જ શું તેને ટાળવું જોઈએ નહીં?

શિક્ષક: તારી આ વાત નિશ્ચિત માનસિકતાનું લક્ષણ છે, કારણ કે તે યથાસ્થિતિની સ્થિરતાની ખાતરી આપે છે. જ્યારે વિકાસોન્મુખ માનસિકતા ધરાવતા લોકો જોખમ લેવાથી ભાગી છુટવાને બદલે તેને સમજે છે. તેમના માટે જોખમ એ જીવનને મર્યાદાઓમાં બાંધી દેનારું પરિબળ નથી પરંતુ તે તો એક તક છે.

વિદ્યાર્થી: જ્યારે પણ હું જોખમ વિશે વિચારું છું ત્યારે-  
ત્યારે મને સ્ટોક માર્કેટમાં નાણાં ગુમાવનારા રોકાણકારોનો  
વિચાર આવે છે.

શિક્ષક: હું સમજી શકું છું.

તેને કંઈક આવી રીતે સમજી શકાય.

સ્ટોક માર્કેટના રોકાણકારો માર્કેટ અને તે કેવી રીતે કામ  
કરે છે, તેને સારી રીતે સમજે છે.

તેઓ એ જાણે છે કે, 6થી 12 મહિના કે પછી 1થી 2  
વર્ષના ટૂંકાગાળામાં માર્કેટ ઉપર જશે કે નીચે આવશે  
અને તે ફિક્સ ડીપોઝિટોના નિશ્ચિત વળતરની સામે  
નકારાત્મક વળતર પણ આપી શકે છે. જોકે, તેઓ એ  
પણ સમજે છે કે, 5થી 10 વર્ષના સમયગાળામાં માર્કેટ  
નિશ્ચિત આવકના દરેક સાધનો કરતાં વધારે જ વળતર  
આપશે.

આ બાબત જીવનની મોટાભાગની બાબતોને પણ લાગુ  
પડે છે.

ઉદાહરણ તરીકે, તમારી કારકિર્દી બદલવી, નવો સંબંધ  
બાંધવો કે પછી તમારા નાણાંનું રોકાણ કરવું. તમારે અહીં  
એ સમજવું પડશે કે તમે જોખમને દૂર કરી શકશો નહીં.  
તમે ફક્ત તેને સમજી શકો છો.

વિદ્યાર્થી: તો એનો અર્થ એ થયો કે, વિકાસોન્મુખ માનસિકતા ધરાવતા લોકો તેમના કમ્ફર્ટ ઝોનને ત્યાગીને જોખમને સમજવાનો પ્રયત્ન કરે છે?

શિક્ષક: અને આ જોખમને સમજવામાં તેઓ તેમની સાચી ક્ષમતાઓને પામે છે - જેમની લાક્ષણિકતાઓ અને વિશેષતાઓ સાચા અર્થમાં નિખરી ઊઠે છે!

આ સાથે જ, આપણે વિકાસોન્મુખ માનસિકતા કેળવવાના ત્રીજા અને અંતિમ બિંદુએ પહોંચી જઈએ છીએ - પોતાનો હક હોવાની ભાવના વગર જીવવું.

વિદ્યાર્થી: પરંતુ મેં તો આજે હું જ્યાં છું, તેને પ્રાપ્ત કરવા ઘણી મહેનત કરી છે!  
શું હું હકદાર બનવાને લાયક નથી?

શિક્ષક: આપણા માંથી મોટાભાગના લોકો આ ભૂલ કરે છે, જેના કારણે આપણી માનસિકતા એક નિશ્ચિત દાયરામાં બંધાઈ જાય છે અને આપણે એમ માનવા લાગીએ છીએ કે, આપણે આજે જીવનમાં જ્યાં છીએ, જે સ્થિતિમાં છીએ, એટલું જ મેળવવા માટે હકદાર છીએ. આપણે આટલું જ મેળવવા માટે મહેનત કરી છે. આપણે ખુબ જ ભાગ્યશાળી હોવાની વાતને સત્ય માની લઈએ છીએ.

ખુબ જ ભાગ્યશાળી!

આપણે એટલા ભાગ્યશાળી છીએ કે આપણે એવા પરિવારમાં જન્મ્યાં છીએ, જેણે આપણને ભોજન, ઘર આપ્યું, આપણો સારી રીતે ઉછેર કર્યો, શિક્ષણ આપ્યું અને મૂલ્યો શીખવાડ્યાં, જેના કારણે જ આજે આપણને એવા વિશેષાધિકારો પ્રાપ્ત થયાં છે, જેને મોટાભાગના લોકો પોતાના જીવનમાં એક સેકન્ડ માટે પણ અનુભવી શકતા નથી.

મોટાભાગના લોકો આપણા કરતાં અનેકગણી વધારે મહેનત કરે છે.

મોટાભાગના લોકો આપણા કરતાં ઘણાં વધારે હોંશિયાર છે.

તેમ છતાં આપણે એમ માનીને પોતાની જાતને છેતરીએ છીએ કે, આજે આપણે જ્યાં છીએ તેના માટે જ લાયક છીએ. અને આ જ બાબત આપણને હકદાર બનાવે છે.

**અને હકદાર/વિશેષાધિકાર ધરાવતા લોકો વિકસી શકતા નથી.**

**તેઓ વિકસવાની રાહ જોતાં રહી જાય છે!**

**કારણ કે, તેઓ માને છે કે**

**તેમની તમામ કામનાઓની પૂર્તિ કરવાની**

**જવાબદારી વિશ્વની છે.**

વિદ્યાર્થી: તો શું મારે મારી આકરી મહેનતને અવગણી કાઢવી જોઈએ?

શિક્ષક: એમ વિચારો કે જીવનમાં તમે આજે જ્યાં પણ છો, તેના માટે તમારી મહેનત જેટલી જવાબદાર છે, એટલું જ તમારું ભાગ્ય પણ જવાબદાર છે. વિકાસોન્મુખ માનસિકતા ધરાવતા લોકોની જીવનશૈલીમાં વિકાસ અને કૃતજ્ઞતા વણાયેલા હોય છે.

આથી જ, તેઓ જ્યારે કંઈક હાંસલ કરે છે, ત્યારે તેઓ હકદાર બન્યાની લાગણી અનુભવવાને બદલે તેઓ કૃતજ્ઞતાની લાગણી અનુભવે છે. આ કૃતજ્ઞતા વધુ સિદ્ધિઓ હાંસલ કરવાના ઈંજન તરીકે કામ કરે છે, તે એવી નિશ્ચિત માનસિકતાની લાગણીને બદલી નાખે છે, જેમાં વ્યક્તિ અરીસાની સામે ઊભી રહીને કહે છે, 'હું આ મેળવવાને હકદાર છું, હું આને લાયક છું.'

વિદ્યાર્થી: આથી, જો હું મારાથી અલગ લોકો સાથે સમય પસાર કરું તો, તેનાથી મારી ક્ષિતિજો વિસ્તરશે. જો હું જોખમને દૂર કરવાને બદલે તેને સારી રીતે સમજું છું, તો હું મારા ભયને દૂર કરીને જીવનમાં આગળ વધવા હિંમત એકઠી કરું છું. અને જો હું તેને એવી રીતે કરું કે જેના માટે હું હકદાર નથી તો, હું આ સમગ્ર પ્રક્રિયામાં વિકસું તેની ખાતરી કરું છું.

આ વલણ હું મારી જાતને કોઈ ચોક્કસ કામ કરવા માટે જ સક્ષમ હોવાની જાતે માની લીધેલી ધારણા પૂરતી મર્યાદિત ન રહે તેની બાંધધરી આપે છે.

શિક્ષક (હસીને): શિક્ષકનો સાક્ષાત્કાર થઈ ગયો!

## હું જીવનમાં કપરા નિર્ણયો કેવી રીતે લઉં?

વિદ્યાર્થી: મને ઘણીવાર આશ્ચર્ય થાય છે કે લોકો જીવનમાં મોટા-મોટા નિર્ણયો આટલી સરળતાથી કેવી રીતે લઈ શકતા હશે? હું તો મોટા નિર્ણયો લેતી વખતે જ નહીં પરંતુ ટી-શર્ટને ઓનલાઇન ખરીદવા જેવા નાના નિર્ણયો લેવામાં પણ મૂંઝાઈ જઉં છું.

શિક્ષક: ખોટી ટી-શર્ટ ઓર્ડર થઈ જશે, તો વધારેમાં વધારે શું થઈ જશે?

વિદ્યાર્થી: હું તેને પાછી આપી દઇશ અને બીજી ટી-શર્ટનો ઓર્ડર આપીશ.

શિક્ષક: શું આપણે જીવનમાં મોટા નિર્ણયો પણ આવી જ રીતે લઈ શકીએ?

વિદ્યાર્થી: શું તે જોખમી નહીં થઈ જાય?

શિક્ષક: મને એક વાત કહે કે શું તે જીવનમાં કોઈ અદભૂત ટી-શર્ટને ઓનલાઇન ઓર્ડર કરી છે, જે ઓનલાઇન તો પૂર્ણ લાગી હોય, જેને તું આજીવન પહેરવાનો હોય પરંતુ જ્યારે તે આવે ત્યારે તને જરાયે ન ગમી હોય? શું તને જીવનમાં ક્યારેય આવો અનુભવ થયો છે?



વિદ્યાર્થી: ઘણી વાર.

શિક્ષક: તો તે ત્યારે શું કર્યું હતું?

વિદ્યાર્થી: મેં તેને પાછી આપી દીધી હતી.

શિક્ષક: તેનાથી તને નિર્ણય લેવાની બાબતે શું શીખ મળી?

વિદ્યાર્થી: કદાચ એ શીખ મળી કે, જીવનમાં જો કોઈ ખોટો નિર્ણય લેવાઈ જાય તો તેને સુધારી શકાય છે.

શિક્ષક: મોટાભાગના નિર્ણયોની આ જ તો ખૂબસુરતી છે. તેમાંના મોટાભાગના નિર્ણયો સુધારી શકાય તેવા હોય છે. તેનો અર્થ એ થયો કે આપણે લીધેલો નિર્ણય ખોટો ઠર્યો તો આપણે હંમેશા ફરીથી પ્રારંભબિંદુએથી શરૂઆત કરી શકીએ છીએ.

કમનસીબ વાત તો એ છે કે, મોટાભાગના લોકોને એમ લાગે છે કે તેમણે લીધેલા નિર્ણયો અફર છે.

આથી, તેઓ 'પફેક્ટ' નિર્ણયની શોધમાં અતિશય સમય વેડફી નાંખે છે!

વિદ્યાર્થી: પણ શું તમને એમ નથી લાગતું કે આપણે તદ્દન યોગ્ય નિર્ણય પર પહોંચવું જોઈએ?

શિક્ષક: તારા આ સવાલનો જવાબ નિર્ણય લેવાની વાતના બીજા હિસ્સામાંથી મળે છે: તમે લીધેલો નિર્ણય સાચો છે કે ખોટો એ ત્યારે જ ખબર પડે છે, જ્યારે તમે કોઈ નિર્ણય લો છો!

વિદ્યાર્થી: પરંતુ ખોટો નિર્ણય લેવાથી પણ સમયની બરબાદી તો થવાની જ ને?

શિક્ષક: પરંતુ નિર્ણય નહીં લેવાથી તો અચૂકપણે સમય વેડફાવાનો જ છે. તમે સાચો નિર્ણય લેવા માટે એટલા આકળવિકળ થઈ જાઓ છો કે કોઈ નિર્ણય લેતા જ નથી.

વિદ્યાર્થી: તો પછી મારે તેનો ઉકેલ શું કાઢવો જોઈએ?

શિક્ષક: તમારે જ્યારે પણ કપરો નિર્ણય લેવાનો હોય ત્યારે તમે ઉપલબ્ધ તમામ વિકલ્પોમાંથી તમારા માટે મહત્વના હોય તેવા તમામ માપદંડોનું મૂલ્યાંકન કરો છો. ધારો કે તમારે કોલેજ A અને કોલેજ Bમાંથી કોઈ એકની પસંદગી કરવાની છે. આપણે એવી બાબતોની એક યાદી બનાવીશું કે જે તમારા માટે મહત્વની હોય અને તેની મહત્તાના અગ્રતાક્રમ અનુસાર તેને ભારણ આપીશું.

તમારા માટે દરેક માપદંડનું એકસમાન મહત્વ હોય તે જરૂરી નથી, આથી જ આપણે અહીં દરેક મુદ્દાને અલગ-અલગ ભારણ આપ્યું છે.

મહત્વના મુદ્દાઓ	ભારણ
કોલેજની પ્રતિષ્ઠા	40%
મારો અભ્યાસક્રમ	20%
નોકરી પ્રાપ્ત કરવાની તકો	10%
સાથીદારોનું ગ્રૂપ	15%
ભણાવવાની પદ્ધતિ	15%
	100%

એકવાર તમે આ ક્વાચત કરી લો તે પછી તમારે બંને કોલેજને 1, 2 કે 3 પોઇન્ટ આપવાના છે, જેમાં 3 એટલે સૌથી ઉત્તમ અને 1 એટલે સૌથી ખરાબ.

મહત્વના મુદ્દા	ભારણ	કોલેજ A	કોલેજ B
કોલેજની પ્રતિષ્ઠા	40%	2	3
મારો અભ્યાસક્રમ	20%	3	1
નોકરી પ્રાપ્ત કરવાની તકો	10%	1	2
સાથીદારોનું ગ્રૂપ	15%	2	2
ભણાવવાની પદ્ધતિ	15%	2	3
	100%	2.1	2.35

આ તમામ માપદંડો પર આધાર રાખીને આપણે એ નિષ્કર્ષ પર આવીએ છીએ કે, કોલેજ Bમાં જવું એ યતુરાઈભર્યું ગણાશે. આથી, આપણે તે મુજબ નિર્ણય લઈશું.

વિદ્યાર્થી: પરંતુ શું મારા ઘરમાં કોઈ વ્યક્તિએ આ મામલે અગાઉ લીધેલા નિર્ણયને આધારે હું મારો નિર્ણય ન લઈ શકું?

શિક્ષક: આમ કરવું તો વધારે મૂર્ખામીભર્યું ગણાશે. તેઓ અલગ માનસિકતા, અલગ સંદર્ભ ધરાવતા અલગ લોકો છે, જેમને જીવનમાં કંઈક અલગ કરવું છે. દરેક વ્યક્તિની જીવનની પ્રાથમિકતાઓ અલગ-અલગ હોય છે અને આથી જ સૌ કોઈ એકબીજાથી અલગ પડે છે. આથી જ, આપણે જે નિર્ણયો લઈએ છીએ તે ખુબ જ વિશિષ્ટ અને અલાયદા હોય છે.

વિદ્યાર્થી: પરંતુ જો તેના પછી મારો નિર્ણય ખોટો સાબિત થયો તો શું?

તમે જેમ કહ્યું તે પ્રમાણે મને નિર્ણય લીધા પછી જ ભાન થાય તો શું, એટલે કે, કોલેજ પસંદ કર્યા પછી અને ત્યાં ભણવાનું શરૂ કરી દીધાં પછી શું? કોલેજની પસંદગી કરવી એ કોઈ બદલી શકાય તેવો નિર્ણય નથી!

શિક્ષક: અચ્છા, તો આ વાતે આપણે નિર્ણય લેવાની પ્રક્રિયાના આત્મસંયમના સિક્કાંત પર આવી પહોંચીએ છીએ. એકવાર તમે એ નક્કી કરી લો કે કયો નિર્ણય (તે સાચો છે કે ખોટો તે અંગે વિચાર્યા વગર) લેવાનો છે તે પછી તમને લીધેલા નિર્ણયને પગલે ખરાબમાં ખરાબ શું થઈ જશે તે અંગે કલ્પના કરો.

ખરાબમાં ખરાબ શું થશે? તેની આબેહૂબ કલ્પના કરો, જાણે કે આમ હમણાં જ થઈ રહ્યું હોય, તમારા રોમેરોમમાં તેને અનુભવો અને પોતાને પૂછો: ‘શું આ બદત્તર સ્થિતિમાં પણ હું અડીખમ રહી શકીશ?’

**તમે ઉત્તર અંગે નિર્ણય લો તેના પહેલાં  
તમે બધાં જ અધરાં પ્રશ્નોના ઉત્તરો  
અંગે વિચારી લીધું છે કે નહીં તે અંગે  
પોતાની જાતને પૂછો.**

શું મારી નાણાકીય, માનસિક, ભાવનાત્મક, આધ્યાત્મિક, શારીરિક, સામાજિક સ્થિતિ અકબંધ જળવાઈ રહેશે? જો તેનો ઉત્તર હા હોય તો, તે નિર્ણય લો.

યાદ રાખો કે તમે લીધેલો નિર્ણય યોગ્ય છે કે અયોગ્ય તે જાણવાનો કોઈ રસ્તો નથી.  
તમે આ ક્વાયત મારફતે જે કંઈ કર્યું છે, તેણે તમને સૌથી બદત્તર સ્થિતિ માટે તૈયાર કર્યા છે.  
તમારા મનમાં તમારા નિર્ણય અંગે જે ડર ફેલાયેલો છે, તેના અંગે તમને તૈયાર કર્યા છે.  
તમારા આ નિર્ણય માટે નહીં.

વિદ્યાર્થી: જો હું આ બદત્તર સ્થિતિ સાથે કામ પાર પાડી શકું કે તેને સાંખી ન શકું તો શું?

શિક્ષક: તો તેનો અર્થ એ છે કે તું આ નિર્ણય લેવા માટે તૈયાર નથી.  
આ સ્થિતિમાં તારી પાસે બે વિકલ્પો રહે છે.  
કાં તો યોગ્ય નિર્ણય લેવાની રાહ જુઓ, જે હંમેશા શક્ય બને તેમ જરૂરી નથી  
અથવા તો  
બદત્તર સ્થિતિનો સામનો કરવા માટે યોજના બનાવો.

જ્યારે તમને નિર્ણય લેવાના મામલે ખાતરી ન હોય ત્યારે...



બદત્તર સ્થિતિની કલ્પના કરો અને  
પોતાની જાતને પૂછો: પરિણામ જે કંઈપણ  
આવે, તે તમને  
સ્વીકાર્ય હશે?

જો હા

નિર્ણય લો

જો ના

તમે જે સમસ્યાનો સામનો કરવા માટે  
તૈયાર ન હોય તેનો ઉકેલ લાવો

વિદ્યાર્થી: તેનો અર્થ એ થયો કે, યોગ્ય નિર્ણય અંગે  
ચિંતાતુર થવાને બદલે મારે હું જે નિર્ણય લેવા માંગું છું,  
તે નિર્ણય લેવો જોઈએ અને જો મેં ફેંકેલો પાસો અવળો  
પડે તો, શું કરવું તે અંગે મારે સજ્જ રહેવું જોઈએ.

શિક્ષક (હસીને): શિક્ષકનો સાક્ષાત્કાર થઈ ગયો!

## હું મારા સમયનું મેનેજમેન્ટ કેવી રીતે કરું?

વિદ્યાર્થી: મેં સમયના મેનેજમેન્ટ અંગેના ઘણાં પુસ્તકો વાંચ્યાં છે, મેં ટાઇમ મેનેજમેન્ટના ઘણાં કોર્સ પણ કર્યા છે અને વિશ્વની શ્રેષ્ઠ વેબસાઇટ પર લખવામાં આવતાં લેખો માટે પૈસા ચૂકવીને સાઇન અપ પણ કર્યું છે. પરંતુ મારો દિવસ અને સમય હંમેશા વેડફાયા છે. તેના કારણે હું હંમેશા હતાશા થયો છું અને આ વિષયક બસ આમ જ ચાલ્યાં કરે છે!

શિક્ષક: તને શું લાગે છે, આમ કેમ થાય છે?

વિદ્યાર્થી: આમ એટલા માટે થાય છે, કારણ કે મારે મારા સમયનું મેનેજમેન્ટ કેવી રીતે કરવું તે ખબર નથી! મને ખબર છે, મારે શું કરવાનું છે પણ તેમ છતાં મને જાણે કંઈ જ ખબર નથી, તેવી સ્થિતિ છે.

શિક્ષક: જો તને એમ લાગતું હોય કે, પુસ્તકો, કોર્સ, વીડિયોથી કોઈ મદદ મળી રહી નથી, તો પછી તમે શા માટે તેના સાથે સંકળાયેલા છો? શું તમને એમ લાગે છે કે, આ કોર્સિસ કે પ્રેરણાદાયી વીડિયો કે પુસ્તકો તમને એવું કંઈક શીખવાડે છે, જે તમે નથી જાણતા?



વિદ્યાર્થી: મને હંમેશા એવી આશા રહે છે કે, તેમાંથી મને કંઈક નવું શીખવા મળશે.

શિક્ષક: સમયના મેનેજમેન્ટમાં કશું જ નવું શીખવાડવા જેવું નથી. બધાં જ પુસ્તકો, કોર્સ, વીડિયોમાં અંતે તો એક જ નિષ્કર્ષ કાઢવામાં આવે છે. મિત્ર, સમયનું મેનેજમેન્ટ કરવું એ એક ખુબ જ વૈયક્તિક બાબત છે. આપણે જ્યારે સૌથી ઊર્જાવાન હોઈએ, સૌથી વધુ ઉત્પાદક હોઈએ અને આપણે જ્યારે ધીમા પડવાની જરૂર હોય ત્યારે આપણા સૌ પાસે સૌથી વધારે સમય હોય છે. સમયનું મેનેજમેન્ટ કરવામાં આપણું પ્રથમ પગલું સમય સાથેના આપણા સંબંધને સમજવાનું છે.

વિદ્યાર્થી: સમય સાથેનો સંબંધ?  
આ વળી શું?

શિક્ષક: સમય તમારા માટે કેવી રીતે કામ કરે છે અને સમય સાથેનો તમારો સંબંધ શું છે, તે જો તમે નહીં સમજો તો, તમને તેનું મેનેજમેન્ટ કરવામાં હંમેશા મુશ્કેલીનો સામનો કરવો પડશે.

તમે જ્યારે સમય સાથેના તમારા  
સંબંધને સારી રીતે સમજી લેશો  
તે પછી જ તેને સારી રીતે મેનેજ  
કરી શકશો.

મને એ કહે કે, ગયાં અઠવાડિયે તે શું કર્યું તે તને યાદ  
છે? તે તારો સમય કેવી રીતે પસાર કર્યો?

વિદ્યાર્થી: મોટાભાગે મેં મારા કામની યાદી તૈયાર કરી  
પણ આ કામ પૂરાં ન થઈ શક્યાં એ અલગ વાત છે.  
હું સમયને ગમે તેટલો ટ્રેક કરવાનો પ્રયત્ન કરું પણ તે  
તો જાણે હાથમાંથી સરકી જ જાય છે. તો, સ્વાભાવિક  
છે કે ઉત્તર 'ના' જ છે, મેં ગયાં અઠવાડિયે સમય કેવી  
રીતે પસાર કર્યો તેનો મારી પાસે કોઈ ટ્રેક રેકોર્ડ નથી.

શિક્ષક: તમે જ્યારે આ પ્રશ્નનો ઉત્તર આપો છો ત્યારે  
તમે એવા સમય પર ધ્યાન આપો છો, જેને તમે તમારા  
કામ પાછળ ખર્ચવાના હતા. આ સમય તમારા સમગ્ર  
દિવસનો 30-50%થી વધારે નહીં હોય.

વિદ્યાર્થી: હા એ હું જાણું છું પણ મારા માટે તો તે જાણો  
આખો દિવસ છે!

શિક્ષક: તમે તમારો સમય આખો દિવસ સુવામાં, ખાવામાં, તમારા મુળ કામ સિવાયની ઇત્તર પ્રવૃત્તિમાં કે પછી સમય વેડફવામાં પણ પસાર કર્યો હશે. જોકે, ઘણીવાર આપણે જ્યારે સમય અંગે વિચારીએ છીએ ત્યારે આપણે આપણા સમગ્ર જીવનને બદલે ફક્ત આપણે 'શું કરવાનું છે', તે જ અંગે વિચારીએ છીએ.

વિદ્યાર્થી: પરંતુ શું આપણું સમગ્ર જીવન વિવિધ કામો કરવાની આસપાસ કેન્દ્રીત નથી?

શિક્ષક: આથી જ, સમય સાથેના તમારા સંબંધને સમજવા માટે તમારે સમય પર ચાંપતી નજર રાખવાનું શરૂ કરવું જોઈએ. તે ગમે તેટલું અઘરું લાગે પણ તમારે દિવસ દરમિયાન તમે જે કંઈપણ કરો છો, તે દરેક કામની નોંધ રાખવી જોઈએ (ઓછામાં ઓછા 10 દિવસ માટે, આદર્શ રીતે 30 દિવસ માટે), તમે સવારે ઊઠો ત્યારથી માંડીને રાત્રે સૂઈ જાઓ ત્યાં સુધી અને બે પ્રશ્નોનું સમાધાન કરો:

A. તમે જે કર્યું, તે શા માટે કર્યું?

B. તેના અંતે તમને કેવું અનુભવાયું?

જાગૃતિ કેળવવા માટેની આ બે બાબતો તમને ત્યારબાદ જણાવશે કે તમારે કયા ફેરફારો કરવાની જરૂર છે. આ બે પ્રશ્નોના ઉત્તર આપો અને તમે સમય સાથેના તમારા સંબંધને સમજવાનું શરૂ કરી દેશો.

વિદ્યાર્થી: આ તો બહું અઘરું કામ લાગે છે. શું સમયને સારી રીતે મેનેજ કરનારા આમ જ કરતાં હશે?

શિક્ષક: ના.

પરંતુ બધાં શરૂઆત તો આમ જ કરે છે.

તમે જે દિવસે પહેલીવાર બાઇક કે કાર ચલાવી હતી તેને યાદ કરો. તમે તમારી સાથે જે કંઈપણ થઈ રહ્યું હતું, તેના પ્રત્યે જાગૃત હતાં, જેમ કે, ગીયર બદલવા, તમારે સામે ગાય આવી જાય, તમારા રસ્તામાં કાર અને લોકો આવી જાય - તમે આ બધી જ બાબતો પ્રત્યે સંપૂર્ણપણે સભાન બની જાઓ છો અને સચેત રહો છો.

પણ આજે તમે કાર કે બાઇક ચલાવવામાં સિદ્ધહસ્ત થઈ ગયાં છો - તમારી આસપાસ શું થઈ રહ્યું છે તેના અંગે વિચાર્યા વગર તમે સંગીત સાંભળતા-સાંભળતા, સેન્ડવિચ ખાતા-ખાતા, મિત્ર સાથે વાત કરતાં-કરતાં, કે પછી દિવાસ્વપ્ન જોતાં-જોતાં :) પણ કાર ચલાવી શકો છો, આ જ તો મહાવરાની તાકાત છે.

મને યાદ છે મેં મારી 13 વર્ષથી 26 વર્ષ સુધીની વયમાં દરરોજ દરેક કલાકની નોંધ રાખી હતી. પૂરાં 13 વર્ષ! આથી, આજે મારે આમ કરવાની કોઈ જરૂર નથી. મને ખબર છે કે મેં મારો દિવસ કેવી રીતે વિતાવ્યો. મને હવે તેની ટેવ પડી ગઈ છે અને હું આમ સભાન રહ્યા વગર જ કરી લઉં છું.

વિદ્યાર્થી: તો એનો અર્થ એ છે કે, દરેક કલાકની નોંધ રાખવી એ શરૂઆતમાં જ કપરું લાગે તેમ છે? સમય જતાં ડ્રાઇવિંગની જેમ તેની પણ ટેવ પડી જાય છે?

શિક્ષક: બિલકુલ.

આ એક પ્રારંભિક પ્રયત્ન છે, જેને તમારે કરવો પડે છે, જેથી કરીને તમારે તે તમારા બાકીના જીવનમાં તે કરવો ન પડે.

વિદ્યાર્થી: મને હજુ પણ થોડી શંકા છે.

શું તેનો અર્થ એ થયો કે હું સહેજ પણ સમય વેડફી ન શકું? હું દિવસના કેટલાક કલાકો કામ કરું છું અને નાના-નાના બ્રેક લઉં છું. પરંતુ હું નેટફ્લિક્સ જોઈને અને મારા મિત્રો સાથે મોજ કરીને પણ સમય વેડફવવા માંગું છું. મને તે કરવું ગમે છે. આ વેડફાયેલા સમયની ભરપાઈ કરવા માટે શું મારે મારા કામના પ્રવાહનું અનુકૂળન કરવું જોઈએ?

શિક્ષક: આ ખુબ જ વ્યવહારુ પ્રશ્ન છે.

સમયના મેનેજમેન્ટના સિક્કાંતો પરના સાહિત્ય મુજબ, તમારે 100% ઉત્પાદક બનવું જોઈએ. પરંતુ આમ તો ભાગ્યે જ શક્ય છે. આપણે આમ કરવાનો પ્રયત્ન પણ ન કરવો જોઈએ.

ફાળવણીના સંદર્ભમાં સમય અંગે વિચારો.

4 પ્રકારની કામગીરીઓ વચ્ચે ફાળવણી કરો, જે નીચે મુજબ છે:

- તાકીદની અને મહત્વની ન હોય તેવી કામગીરી
- મહત્વની પણ તાકીદની ન હોય તેવી કામગીરી
- તાકીદની પણ મહત્વની ન હોય તેવી કામગીરી
- તાકીદની અને મહત્વની બંને હોય તેવી કામગીરી

ત્યારબાદ પોતાની જાતને પૂછો: આ કામગીરીઓમાંથી કઈ કામગીરીઓનું સંયોજન મને મારા દિવસ દરમિયાન સૌથી વધુ ઉત્પાદક બનાવે છે?

ઉદાહરણ તરીકે, તમે દર 30 મિનિટે પાંચ મિનિટનો બ્રેક લઈને ખુબ જ ઉત્પાદક હોવાનું અનુભવી શકો છો. આ બ્રેક દરમિયાન તમે જે કંઈ કરવા માંગતા હો તે કરો. પુસ્તક વાંચો. થોડું ચાલી આવો. તમારા મિત્રો સાથે વાત કરો. તમે ઇચ્છતા હો તેવું કંઈપણ. તે તમને કામ ફરીથી શરૂ કરવાની અને સારું કામ કરવાની ઊર્જા આપશે.

પરંતુ જો દર અડધા કલાકે પાંચ મિનિટનો બ્રેક બે કલાકનો બ્રેક બની જાય તો, દિવસના અંતે આટલો બધો સમય વેડફાઈ જવાને કારણે તમે શરમ અનુભવશો, ભલે પછી



જીવવું જોઈએ અને ઉપયોગી સાબિત થાય તેવું સંતુલન શોધવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. ઉદાહરણ તરીકે, મારો અઠવાડિયાનો 13% સમય આ 'ચતુર્થાંશ'માં જ પસાર થાય છે. અને મને તે ગમે પણ છે. આ 13% દરમિયાન હું મારો સમય વેડકુ છું. પરંતુ તે મને ઉપયોગી છે. કેમ? કારણ કે, મેં બાકીના 87% સમયનું સારી રીતે આયોજન કરી લીધું છે.

કારણ કે, મેં મારા કુલ સમયમાંથી 75% સમય મારા માટે મહત્વની હોય તેવી કામગીરીઓ માટે ફાળવ્યો છે.

વિદ્યાર્થી: એટલે મારે તમારા મેટ્રિક્સને અનુસરવાની જરૂર નથી. મારે મારો પોતાનો મેટ્રિક્સ બનાવવો પડશે. અને તેના પ્રત્યે સભાન રહેવું પડશે. અને એકવાર હું સભાન થઈ જાઉં તે મને આપમેળે સમયનું સારી રીતે મેનેજમેન્ટ કરવા તરફ દોરી જશે?

શિક્ષક: તમને આશ્ચર્ય થશે કે, આ સભાનતા કેળવવાથી તમે જે રીતે સમયને મેનેજ કરો છો, તેને તે કેવી નાટકીય રીતે બદલી નાખે છે.

વિદ્યાર્થી: અને હું તેને એકવાર સમજી લઉં તે પછી મારે આગામી પગલું શું લેવાનું છે, તે પણ સમજાઈ જશે, ખરું ને?

શિક્ષક (હસીને): શિક્ષકનો સાક્ષાત્કાર થઈ ગયો!



## હું ધ્યાન કેન્દ્રીત કેવી રીતે કરું?

વિદ્યાર્થી: મારું ધ્યાન સરળતાથી વિચલિત થઈ જાય છે. જેમ કે, હું બિલ ચૂકવવા જેવી કોઈ કામગીરી કરી રહ્યો હોઉં ત્યારે બીજી કોઈ ટેબ પર કોઈનો ટેક્સ્ટ મેસેજ આવે કે ઇન્ટાગ્રામ પર કોઈએ તેમના વેકેશનના ફોટા મૂક્યાં હોય કે પછી કોઈ ઈ-મેઇલ આવે તો મારું ધ્યાન તરત જ વિચલિત થઈ જાય છે!

શિક્ષક: જ્યારે તમારું ધ્યાન વિચલિત થાય છે, ત્યારે શું તમે એવું કોઈ કામ કરી રહ્યાં છો, જે રસપ્રદ નથી અથવા તો બીજું કામ વધારે રસપ્રદ છે?

વિદ્યાર્થી: સાચું કહું તો, બીજી કોઈ બાબત વધારે રસપ્રદ હોય છે, ભલે પછી હું જે કામ કરી રહ્યો હોઉં તો ખુબ જ મહત્વનું હોય.

શિક્ષક: આ મનુષ્યની ખુબ જ સામાન્ય વર્તણૂક છે - જેમાં આપણે ખુબ જ જરૂરી કામ કરી રહ્યા હોઈએ પરંતુ બીજી કોઈ બાબત વચ્ચે એવી આવી જાય છે, જે વધારે રોમાંચક, આકર્ષક અને કદાચ વધારે રસપ્રદ હોય છે!

પણ મારે તને પ્રશ્ન એ છે કે: તારે વિચલિત થવાથી બચવું જ શા માટે છે?

વિદ્યાર્થી: તો શું હું મારા મનને ભટકવા દઉં? તમારો પ્રશ્ન મને જરાં વિચિત્ર લાગ્યો.

શિક્ષક: માત્ર તને એ કહેવું છે કે, પોતાનો સમય વેડફવો અને પોતાના મનને ભટકવા દેવું એ તમારા શિષ્યુલનો હિસ્સો હોવો જોઈએ.

વિદ્યાર્થી: તમે મજાક તો નથી કરી રહ્યા ને?

શિક્ષક: ના, જરાયે નહીં! જે ક્ષણે તમે કોઈ ચોક્કસ સમયને વેડફાઈ ગયેલા સમય તરીકે સ્વીકારી લો છો, તે જ ક્ષણથી તમારું મગજ તેનો પીછો કરવામાંથી રસ ગુમાવી દે છે. તે અગાઉથી જ આમ ધારી લે છે!

ધારો કે મગજ એ વાત પહેલેથી જ જાણતું હોય કે, 12.30 વાગ્યે તમારો 'વેડફવવાનો' 30 મિનિટનો સમય શરૂ થાય છે. તેનો અર્થ એ છે કે, તે કોઈ એવી બાબત નથી રહેતી કે જેની સાથે તમારે સંઘર્ષ કરવો પડે કે તેની સાથે પ્રતિકારમાં ઉતરવું પડે. પરંતુ તે તો એક રીવોર્ડ છે, જેને ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા બદલ તમે પોતાને આપ્યો છે.

વિદ્યાર્થી: આ તો જબરદસ્ત છે. ખરેખર જબરદસ્ત. જોકે, મને એ વાતની શંકા છે કે આમ કરવાથી મને ખરેખર વધારે ધ્યાન કેન્દ્રીત કરવામાં ખાસ કોઈ મદદ મળશે!

શિક્ષક: તો ચાલ, હું તને ઉદાહરણ સાથે સમજાવું. શું તને ખબર છે કે, ડાચેટના શિડ્યૂલમાં ચીટ ડેઝ રાખવાથી તંદુરસ્તીની નજીક પહોંચવામાં વધારે મદદ મળે છે?

જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ ખુબ જ શિસ્તબદ્ધ રીતે વજન ઉતારી રહી હોય ત્યારે ત્યારે તેમનું શરીર પણ રીવોર્ડ રૂપે મળતાં આહારની ઝંખના કરતું હોય છે. અને જ્યારે શરીરને એવી ખબર પડે છે કે, કોઈ એક નિશ્ચિત દિવસે તેમને જે ખાવું હોય તેની છુટ (એટલે અકરાંતિયાની જેમ ખાવાની છુટ નહીં) મળવાની છે ત્યારે શરીર વજન ઉતારવાની પ્રક્રિયામાં સારી રીતે સાથ આપે છે અને વજનને ઝડપથી ઉતારવામાં મદદરૂપ થાય છે. અને તેના ખુબ સારા પરિણામો મળે છે!

વિદ્યાર્થી: અચ્છા, એટલે કે રીવોર્ડથી દૂર ભાગવાને બદલે તેને નિયત સમયે પ્રાપ્ત કરતાં રહેવાથી શિસ્ત કેળવવાની પ્રક્રિયા ઓછી નીરસ બની જાય છે?

શિક્ષક: અને વધારે મજેદાર પણ :)

વિદ્યાર્થી: શું તેનો અર્થ એવો સમજવો કે હું સવારે ઉઠતાની સાથે જ ડાન્સ કરતી બિલાડીઓના વીડિયો જોઈ શકું છું?

શિક્ષક: મિત્ર, તારે સમય વેડફવા માટે યોગ્ય બનવું પડશે.

કલાકો સુધી શિસ્તબદ્ધ રહેવું એ અપરાધભાવથી મુક્ત થઈને વેડફવા માટેનો સમય મેળવવાની ક્ષમતા છે! અન્યથા તમે તમારું દિમાગ અને શરીર અયોગ્ય દિશામાં તાલીમ મેળવશો.

વિદ્યાર્થી: ઓહ. તો મને એવી ખબર કેવી રીતે પડશે કે હું સમય વેડફવા માટે લાયક બન્યો છું અને હવે આ ચોક્કસ ક્ષણે હું સમય વેડફી શકું?

શિક્ષક: પોમોડોરો ટેકનિક એ આ બાબત જાણવા માટેનો અદભૂત માર્ગ છે. તે વૈજ્ઞાનિક રીતે સાબિત થયેલી ટેકનિક છે, જે તમને 30 મિનિટના દરેક અંતરાલને 25 મિનિટના કામમાં અને 5 મિનિટના બ્રેકમાં વિભાજિત કરવાનું સૂચવે છે.

આ બ્રેક દરમિયાન તમે જે કરવા માંગતા હો એ કરો. તમારો ફ્રેશ ચેક કરો.

તમારા મિત્ર સાથે વાત કરો.

થોડું ચાલી આવો.

પણ આ 5 મિનિટ પછી તમારે તરત 25 મિનિટ માટે કામ પર પાછા આવી જવાનું રહેશે અને તે જ રીતે આગળ વધવાનું રહેશે.

આ પ્રકારની ચારથી પાંચ સાઇકલ બાદ તમે 30 મિનિટનો લાંબો બ્રેક પણ લઈ શકો છો.

બસ આ સમગ્ર પ્રક્રિયાનું પુનરાવર્તન કરતાં જાઓ.

આ 30 મિનિટની સાઇકલ એ વાતની ખાતરી કરે છે કે, તમારા મનને તેના માટે જરૂરી 5 મિનિટનો બ્રેક પ્રાપ્ત થાય. આ બ્રેક તેના બદલામાં તમને તેના પછીની બીજી 25 મિનિટ માટે કામ કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરે છે.

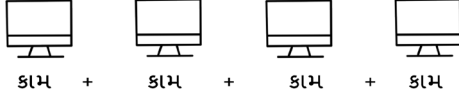
તમે એકવાર આ મહાવરાની પ્રેક્ટિસ કરવાની શરૂઆત કરશો પછી તમને સમજાશે કે તે કેટલી અસરકારક છે.

વિદ્યાર્થી: હું જ્યારે કંઈક અત્યંત કપરું કામ કરી રહ્યો હોઉં ત્યારે પણ ધ્યાન કેન્દ્રીત કરવાની અને સમય વેડફવાની પોમોડોરો ટેકનિકનો ઉપયોગ કરી શકું? શું મારું મન તેને પ્રથમ દ્રષ્ટિએ સ્વીકારવા ઇચ્છશે ખરું?

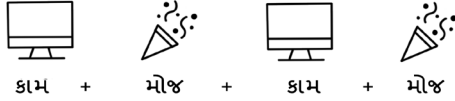
શિક્ષક: તમે ઘણું મુશ્કેલ કામ કરવા જઈ રહ્યા હોવાથી જ્યારે સમય વેડફવાનું પ્રલોભન પણ મહત્તમ હોય

ત્યારે જ આ ટેકનિક તેના અદભૂત ચમત્કારો બતાવે છે!

આપણા મતે એકાગ્રતા આ રીતે કેળવાય છે



પરંતુ એકાગ્રતા તો વાસ્તવમાં આ રીતે કેળવાય છે



વિદ્યાર્થી: શું તેનો અર્થ એમ તો નહીં થાય ને કે હું મારા કામમાં ઓછો પ્રયત્ન કરીશ?

શિક્ષક: તમારે બે કામ કરવાના છે તેમ ધારી લો. તેમાંથી એક કામ એવું છે જે અઘરું હોવાથી તમે કરવા નથી માંગતા અને બીજું કામ એવું છે, જે કરવા માટે તમારે ખાસ કોઈ પ્રયત્ન કરવાની જરૂર નથી.

જો તમે પ્રથમ કામ હાથ પર લો છો, તો તમારું મન વેડફવા માટેનો સમય ક્યારે આવશે તેના માટે અધીરું થઈ જશે, આમ અઘરાં કામ માટે જેટલા પ્રયત્ન અને એકાગ્રતાની જરૂર પડે છે, તે તમારી ધારણા કરતાં ખુબ જ ઘટી જશે.

વિદ્યાર્થી: તમને ખબર છે, જ્યારે પણ હું એકાગ્રતાથી કામ ન કરું ત્યારે-ત્યારે હું મારી જાતને ધિક્કારું છું અને સંપૂર્ણપણે નિષ્ફળ હોવાનો ભાવ અનુભવતો હોઉં છું.

શિક્ષક: દુઃખદાયક બાબત તો એ છે કે, જ્યારે પણ આપણે સમય વેડફીએ છીએ ત્યારે-ત્યારે અપરાધભાવ અનુભવીએ છીએ અને આખરે આપણે વધુને વધુ સમય વેડફીએ છીએ, કારણ કે, આ સ્થિતિમાં આપણને આ અપરાધભાવને દૂર કરવા માટે કોઈ ‘જડીબુટી’ની જરૂર પડે છે. જો ફક્ત ટીકા કરવાથી વિશ્વ બદલાઈ જાય તો આપણે ખરેખર કામ કરતાં સાધનો અને યુક્તિઓની જરૂરત જ ન પડત. આપણે ચોવીસે કલાક પોતાની અને એકબીજાની ટીકા કરતાં થઈ જઈશું તથા કામ અને જીવનમાં વધુને વધુ સારો કાર્યદેખાવ કરતાં થઈ જઈશું!

આપણે જ્યારે સમય વેડફીએ છીએ  
ત્યારે આપણે અપરાધભાવ  
અનુભવીએ  
છીએ, જેના પરિણામે આપણે  
વધારેને  
વધારે સમય વેડફીએ છીએ.

વિદ્યાર્થી: ટીકાત્મક થવાથી વિશ્વ બદલાવાનું નથી. તેમ  
છતાં આપણા માંથી મોટાભાગના લોકો 24 X 7  
એકબીજાની અને પોતાની ટીકા કરતાં રહે છે.

શિક્ષક: સફળ લોકો અને પોતાની ટીકા કરનારા લોકો  
વચ્ચે તફાવત એ છે કે, સફળ લોકો અપરાધભાવની  
રમત રમવાને બદલે વધુ સારી કામગીરી કરીને તેઓ  
શું વધારે સારું કરી શક્યા હોત તેને મેનેજ કરે છે.

વિદ્યાર્થી: અપરાધભાવની રમત હું પહેલાં જ રમી ચૂક્યો  
છું અને મને તેના કોઇપણ હકારાત્મક પરિણામ મળ્યાં  
નથી.



સફળ લોકો જે કરે છે તે કરવાનો સમય હવે પાકી ગયો છે.  
અપરાધભાવ ક્યારેય મારી શ્રેષ્ઠતાને બહાર લાવી શકશે  
નહીં, ક્યારેય નહીં.

શિક્ષક (હસીને): શિક્ષકનો સાક્ષાત્કાર થઈ ગયો!

## હું ટીકાઓ સાથે કેવી રીતે કામ પાર પાડું?

વિદ્યાર્થી: હું ગમે તેટલો સક્ષમ બની જાઉં કે પ્રગતિ કરું પણ હું હંમેશા ટીકાઓ સાથે કામ પાર પાડવામાં મુશ્કેલી અનુભવું છું.

શિક્ષક: તમને સૌથી વધુ ટીકાઓ સાંભળવા ક્યાંથી મળે છે?

વિદ્યાર્થી: ક્યારેક ઓનલાઇન, તદ્દન અજાણ્યાં લોકો તરફથી.  
મોટાભાગે ઓફલાઇન, એવા લોકો તરફથી જેઓ જરાયે અજાણ્યાં નથી.

શિક્ષક: મારા જીવનનો નિયમ સાવ સરળ છે - જો હું કોઈની સલાહને જ ગંભીરતા ન લેતો હોઉં તો પછી કોઈની ટીકાને તો ગંભીરતાથી લેવાનો પ્રશ્ન જ ઊભો નથી થતો.

વિદ્યાર્થી: વાહ. અને તમે એ કેવી રીતે નક્કી કરશો કે કોની સલાહને ગંભીરતાથી ન લેવી જોઈએ?

શિક્ષક: આપણે આ તફાવતને સહજ રીતે જ જાણી લઈએ છીએ.

શું તમે કોઈ ટ્રોલ પાસેથી મળેલી જીવનની સલાહને ગંભીરતાથી લેશો?

વિદ્યાર્થી: ક્યારેય નહીં.

કારણ કે મને ખબર નથી કે તેઓ ખરેખર સાચું કહી રહ્યા છે કે પછી તેઓ ખરેખર મતલબી છે.

શિક્ષક: બરોબર. આ જ બાબત આપણને વિવિધ ચીજોને એક પરિપ્રેક્ષ્યમાં જોવામાં મદદરૂપ થાય છે. તેમની ટીકા તમારા વિશે નથી. તેમની ટીકા એ તેમના પોતાના જીવનમાં રહેલા દુઃખોનું પ્રતિબિંબ છે. તેઓ તેમની લાગણીઓનો ઉભરો ઠાલાવવા માટે ફક્ત તમારો એક માધ્યમ તરીકે ઉપયોગ કરી રહ્યા છે.

વિદ્યાર્થી: જો આ વાત સાચી હોય તો, તે ખરેખર દુઃખદાયક છે.

શિક્ષક: હા તે છે જ. આ જાણ્યા પછી તમને તેમના પર ગુસ્સો આવવાનો બદલે દયા આવવા લાગે છે! જે હૃદયનો ભાર હળવો કરનારી લાગણી છે. અન્યથા આપણે ફક્ત એવી કઠપૂતળીઓ છીએ, જે સંદર્ભ વગરની વણમાંગેલી સલાહો આપનારા લોકોના ઇશારે તેમના સંદર્ભોને વશ થઈ જઈએ છીએ.

તો, મિત્ર શું તમે આટલા માટે જ સાઇન અપ થયાં હતાં?

વિદ્યાર્થી: હવે મને સમજાય છે કે, ભૂતકાળમાં આવા લોકોને ગંભીરતાથી લઇને મેં માટું જ નુકસાન કર્યું છે. મને મારા પોતાના પર દયા આવે છે.

શિક્ષક: ચાલો, હવે આપણે એવા લોકોની ટીકાઓ પર નજર કરીએ જેઓ જરાયે રેન્ડમ કે અજાણ્યા નથી.

વિદ્યાર્થી: હા - પરિવાર, મિત્રો, સહકર્મીઓ, મેનેજરો. જેઓ ટ્રોલ તરીકે વર્તે છે.

શિક્ષક: પરંતુ તેઓ તો કોઇપણ પ્રકારના સ્વાર્થ વગર તમારી ટીકા કરતાં હોય છે, જેથી કરીને તમે એક સારા વ્યક્તિ બનો!

તો પછી તમને આટલું બધું દુઃખ શા માટે થાય છે?

વિદ્યાર્થી: તેમાંથી કેટલાકને તો હું ખુબ જ પ્રેમ કરું છું. તો અન્યો સાથે મારા ખાટા-મીઠા સંબંધો છે.

જેમને હું પ્રેમ કરું છું, ખબર નહીં તેઓ મારી શું કામ ટીકા કરતાં હશે?

અને જેમને હું ખાસ એટલો બધો પ્રેમ નથી કરતો તેમને પણ મારો આ જ પ્રશ્ન છે.

શિક્ષક: જે લોકો તારું ભલું ઇચ્છે છે, તેમનાથી તું દૂર શા માટે ભાગે છે?

વિદ્યાર્થી: મને તે ચોક્કસપણે તો ખબર નથી.  
પણ હું તેમની હૂંફ મેળવવા ઇચ્છું છું અને  
ટીકા તેનાથી તદ્દન વિપરિત કામ કરે છે.

શિક્ષક: આપણા ભણતર દરમિયાન આપણે એક ધોરણ  
પાસ કરીએ તે પછી આગળના ધોરણમાં જઇએ છીએ.  
ત્યારપછીના ધોરણનું ભણતર વધારે મુશ્કેલ હોય છે  
પરંતુ આમ એટલા માટે હોય છે કે આપણે હવે વધુ  
અધકું ભણવા માટે સક્ષમ બની ગયાં હોઇએ છીએ.

વિદ્યાર્થી: મેં આ બાબતને ક્યારેય આ દ્રષ્ટિકોણથી વિચારી  
નહોતી! શું તમે તેને થોડી વધારે વિગતે સમજાવશો?

શિક્ષક: આપણા પ્રિયજનો તરફથી પ્રાપ્ત થતી ટીકાઓ  
આપણું દિલ દુભાવે છે કારણ કે, આપણે તેમને ઘણો  
ઊંચો દરજ્જો આપ્યો હોય છે.

જોકે, સાચા પ્રેમનો અર્થ પણ એ જ છે કે જેને તમે આવો  
પ્રેમ કરતા હો તેને અરીસો દેખાડવો.

જ્યારે આપણે સંદેશાઓને સંદેશવાહકો પાસેથી લઇને  
ખોલીએ છીએ, તે પછી જ તેની અંદર શું છે, તે આપણે  
જાણી શકીએ છીએ. સંદેશવાહક શું કહેવા માંગે છે તે  
સમજી શકીએ છીએ.

એન્થની ડી મેલોએ એક સુંદર વાક્ય કહ્યું છે...

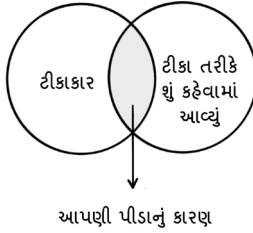
‘શું કહેવામાં આવ્યું છે, તેની પર ધ્યાન આપો, તે કોણે  
કહ્યું છે, તેની પર નહીં.’

વિદ્યાર્થી: હવે આ બાબત સ્પષ્ટપણે સમજાય છે.

આપણે જે વિચારીએ છીએ

વાસ્તવમાં

જે છે તે



#nosuffering

‘શું કહેવામાં આવ્યું છે, તેની પર ધ્યાન  
આપો,  
તે કોણે કહ્યું છે, તેની પર નહીં.’

શિક્ષક: જ્યારે આપણે આત્મનિરીક્ષણ કરીએ ત્યારે બધું  
જ સારું થવા લાગે છે.

વિદ્યાર્થી: પણ તેઓ ટીકા કરે છે જ શા માટે?

શિક્ષક: તમે જે ઘરમાંથી આવો છો, ત્યાં તમે તમારા પ્રિયજનોની આંખમાં 'ખરાબ' દેખાવા માંગતા નથી. અને તેઓ એવું ઇચ્છે છે કે, તમે તમારા પરિવાર સિવાય દુનિયાની નજરમાં 'ખરાબ' દેખાઓ નહીં.

વિદ્યાર્થી: એટલે તમે મને એમ કહી રહ્યા છો કે, તેઓ મને મદદરૂપ થઈ રહ્યા છે?

શિક્ષક: જો તમે પોતાની જાતને 'તેઓ મારી પાછળ શા માટે પડ્યાં છે?' એવો પ્રશ્ન પૂછવાને બદલે એવો પ્રશ્ન પૂછો કે, 'એવું તો શું છે, જે તેઓ મને કહેવા માંગે છે?' તો જ.

વિદ્યાર્થી: હમમ... સંદેશવાહક શું કહેવા માંગે છે તે સમજવું.

શિક્ષક: બિલકુલ.

અને તમારી પાસે હંમેશા એ વિકલ્પ રહે છે કે, તેને સ્વીકારવું કે નહીં.

જો તમે ટીકાને પોતાનામાં સુધારો કરવા માટે લો છો તો, તમે પોતાને આ પ્રતિક્રિયા મળી તે પહેલાં (અને તેને ટીકા તરીકે જોયાં પહેલાં) કરતાં વધુ સારી સ્થિતિમાં જોઈ શકશો.

વિદ્યાર્થી: તેનો અર્થ શું એ છે કે પ્રતિક્રિયા એ હંમેશા એક વિકલ્પ છે?

શિક્ષક: આપણી કપરામાંથી કપરી પરિસ્થિતિમાં પણ આપણે જ્યારે વિચારીએ છીએ કે આપણી પાસે કોઈ જ વિકલ્પ નથી, ત્યારે પણ આપણી પાસે કોઈનો કોઈ વિકલ્પ તો હોય જ છે.

વિદ્યાર્થી: મને આ વાત ત્યારે જ ગળે ઉતરશે જ્યારે હું તમે જે કહો છો તેના પર અમલ કરીશ.

શિક્ષક: અને તે જ સાચો રસ્તો છે.

હું જે કહું તેના પર વિશ્વાસ કરવાને બદલે,  
તેને અજમાવી જોવું.

જે ક્ષણે તમારા જીવનનો અનુભવ આ વાતની પુષ્ટી કરી દે છે, તે પછી તમે જે અનુભવસિદ્ધ સત્ય જાણ્યું છે, તેને કોઈપણ બાબત હચમચાવી શકતી નથી.

વિદ્યાર્થી: હું વચન આપું છું કે હું આમ ચોક્કસ કરીશ પણ મને હજુ એક પ્રશ્ન છે.

શિક્ષક: હા કહે.

વિદ્યાર્થી: માતા-પિતા તરફથી કરવામાં આવતી નકારાત્મક ટીકા શા માટે હજુ પણ કઠે છે?



ખાસ કરીને જીવનમાં આપણે ઘણું વિચારીને લીધેલા નિર્ણયો વિશે.

શિક્ષક: કારણ કે તેઓ સૌથી પહેલાં એવા લોકો છે, જેમનો આપણે આદર કર્યો છે, જેમની આપણે પ્રશંસા કરી છે.

પરંતુ આપણે ભૂલ એ કરીએ છીએ કે તેમના મંતવ્યને ટીકામાં ખપાવી દઇએ છીએ.

વિદ્યાર્થી: આમ કહેવું જ સહેલું છે.

શિક્ષક: જો તે સરળ હોત તો તેને કહેવાની જરૂરત જ ન પડત.

આ વાત સાથે જ આપણે માતા-પિતાના મંતવ્યોને ટીકા સમજી લેવાના હિસ્સા પર આવી પહોંચીએ છીએ.

‘મારા માતા-પિતા વિચારે છે કે મારે એન્જિનીયર બનવું જોઇએ. મારા માતા-પિતા ઇચ્છતા નથી કે હું કારકિર્દી બદલું.’

આ ફક્ત તેમનું મંતવ્ય છે. તેઓ તમારા મંતવ્ય સાથે સંમત નથી. પરંતુ તમે એક વ્યક્તિ તરીકે જ છો, તેની તેઓ ટીકા નથી કરી રહ્યા .

આ કિસ્સામાં તમારી જવાબદારી બની જાય છે કે, તેમના મંતવ્યને

‘તેમનો મંતવ્ય મને કહેવા શું માંગે છે’, તેના જેટલું જ વસ્તુલક્ષીપણુ આપવું.

વિદ્યાર્થી: અને તે શું છે? મારા મતે તેમનું મંતવ્ય ભારરૂપ અને રોબદાર છે.

શિક્ષક: તમારા માતા-પિતા તદ્દન નોખા માહોલમાં ઉછર્યા હતા. જેમાં અસ્તિત્વ ટકાવવું એ પ્રાણપ્રશ્ન હતો અને જીવનના કેટલાક મર્યાદિત વિકલ્પો જ અસ્તિત્વ ટકાવવાની ખાતરી આપી શકે તેમ હતાં.

તેઓ કોઈ વાત લાદી રહ્યા નથી, તેમને ખાલી તમારી ચિંતા છે.

જે તમારા પ્રત્યેની સ્વીકૃતિના અભાવમાંથી ઉપજી નથી પરંતુ તેઓ ફક્ત એ જાણતા નથી કે હાલમાં તમને કેવી-કેવી અને કેટકેટલી તકો ઉપલબ્ધ છે.

વિદ્યાર્થી: તો પછી હું તેમને મારી સમક્ષ રહેલી તકો, સંભવિતતાઓ અંગે કેવી રીતે સમજાવું?

શિક્ષક: તેવી જ રીતે જેવી રીતે તેઓ તને તેમની નજરે વિશ્વ કેવું છે, તે સમજાવે છે.

એક વખતે એક સ્ટેપ.

એક વખતે એક જ વાત.

એક વખતે ફક્ત એક જ શંકા દૂર કરવી (ખંતપૂર્વક).

વિદ્યાર્થી: શું આ બાબત ત્યારે પણ સાચી હોય છે, જ્યારે મારા મેનેજર કે મારા સહકર્મીઓ મારી ટીકા કરે છે?

શિક્ષક: કેમ તેમાં વળી ફરક શું છે? કોઈપણ વ્યક્તિ સવારે ઊઠીને તમારું જીવન ખરાબ કરવાનો નિર્ધાર કરતાં નથી.

જો તેઓ કંઈક કહે છે, તો તેની પાછળ કંઈક કારણ હશે. આ કારણ જાણો. આમ કરવાની જવાબદારી તમારી છે. જો તમે તેને ટીકા માનો છો તો તેની પાછળનું કારણ એ છે કે, તેમની વાત તમને ખરાબ લાગી છે અથવા તો તમે એમ વિચારો છો કે તમારી સાથે ખોટું થયું છે. ખરું ને?

તમે જ્યાં હતા ત્યાંના ત્યાં જ છો, ઠેરના ઠેર.

તમારામાં કંઈ જ બદલાયું નથી. કોઈ ફેર પડ્યો નથી.

વિદ્યાર્થી: મને તો એમ લાગી રહ્યું છે કે, જીવન એ વધુને વધુ આત્મજાગૃતિ કેળવવા અંગે છે.

એકવાર મને ખબર પડી જાય કે હું કંઈ લાગણીઓથી દોરવાયું છું, તે પછી જ તેનું સારી રીતે નિયમન કેવી રીતે કરવું તે હું સમજી શકીશ, ખરું ને?

શિક્ષક (હસીને): શિક્ષકનો સાક્ષાત્કાર થઈ ગયો!

## હું વાંચનની ટેવ કેવી રીતે કેળવું?

વિદ્યાર્થી: હું વાંચનની ટેવ કેવી રીતે કેળવું? મેં ઘણી બધી વાર પ્રયત્ન કર્યો પણ હું લગભગ દર વખતે નિષ્ફળ જ રહ્યો છું.

શિક્ષક: તને શું સમસ્યા થાય છે?

વિદ્યાર્થી: હું પુસ્તક હાથમાં લઉં છું અને વાંચવાની શરૂઆત તો કરું છું પણ થોડી જ વારમાં મને કંટાળો આવવા લાગે છે અને હું તેને પાછું મૂકી દઉં છું અને સ્કોલિંગ કરીને ફરીથી સમય વેડફવવા લાગું છું.

શિક્ષક: સમજી ગયો. મને એ કહે કે, તું વાંચવા માટે પુસ્તકની પસંદગી કેવી રીતે કરે છે?

વિદ્યાર્થી: ટવીટર, ન્યૂઝલેટર્સ પર આવતી લેખકોની ભલામણોના આધારે અને ક્યારેક મિત્રની ઇન્સ્ટાગ્રામ સ્ટોરી પરથી તેની પસંદગી કરવાનો મોકો મળી જાય છે.

શિક્ષક: પોતાની વાંચનયાત્રા શરૂ કરતી વખતે મોટાભાગના લોકો પુસ્તકની પસંદગી કરવામાં ભૂલ કરે છે.

મોટાભાગના લોકો બીજાની સામે પોતે સ્માર્ટ દેખાય એવું પુસ્તક પસંદ કરતાં હોય છે.

વિદ્યાર્થી: હા, સાચી વાત છે. પણ તેને ભૂલ શા માટે કહેવી જોઈએ?

શિક્ષક: કારણ કે, જે પુસ્તકમાં ઊંડાણપૂર્વકનું વિષયવસ્તુ હોય છે, તેને વાચક માટે પહેલેથી જ સહજતાથી વાંચી શકાય તે રીતે તૈયાર કરવામાં આવ્યું હોય છે. જોકે, આપણા માંથી મોટાભાગના લોકો આનંદ માટે વાંચવાની ટેવ ધરાવતા નથી. આપણે શાળા-કોલેજમાં ભણતરના ભાગરૂપે જે પુસ્તકો વાંચ્યાં હોય છે તે પછી જીવનમાં એકપણ પુસ્તકને હાથ પણ લગાડતા નથી. આ બિંદુએ 'બિન-શૈક્ષણિક' જ્ઞાન મેળવવાનું આપણું ધૈર્ય તદ્દન નીચલા સ્તરે હોય છે.

વિદ્યાર્થી: આ મુદ્દો મૂળ સમસ્યાને સ્પર્શે છે.

હું 'ફૂલ' તો દેખાવા માંગું છું પરંતુ મેં મારા ભણતર સિવાયનું એક પણ પુસ્તક વાંચ્યું નથી.

શિક્ષક: આથી જ, તમારી વાંચનયાત્રાને અસરકારક રીતે શરૂ કરવા નવેસરથી શરૂઆત કરવી જરૂરી બની જાય છે.

વિદ્યાર્થી: અહીં નવેસરથી શરૂઆત કરવાનો અર્થ શું છે?  
શું હું નથી જાણતો કે વાંચવું કેવી રીતે જોઈએ?

શિક્ષક: ના તું જાણે છે. અહીં નવેસરથી શરૂઆતનો અર્થ  
એ છે કે શરૂઆત એવા પુસ્તકોથી કરો, જેને વાંચવા  
માટે તમે ઉત્સુક હો.

તને શું લાગે છે, કઈ બાબત તને વાંચન માટે ઉત્સુક  
બનાવે છે?

વિદ્યાર્થી: મને બાળપણમાં કોમિક્સ ખુબ જ ગમતી હતી!  
પરંતુ હવે હું તેને ના વાંચી શકું, મૂરખ લાગું :।

શિક્ષક: આપણા માંથી મોટાભાગના લોકો શા માટે  
સમજદાર નથી બની શકતા તેની પાછળનું એક કારણ  
એ છે કે, આપણે એવા લોકોની સામે મૂરખ દેખાવાની  
ચિંતા કરીએ છીએ, જેઓ આપણા વિશે વિચારી જ નથી  
રહ્યા !

વિદ્યાર્થી: હા, આ એક દુઃખદાયક અનુભૂતિ છે.

શિક્ષક: અને તે થવી જરૂરી પણ છે.

જો તને બાળપણમાં કોમિક્સ ગમતી હતી તો, તેની  
મદદથી જ તારે તારા વાંચનના શોખને પુનર્જીવિત  
કરવો જોઈએ.

કોમિક્સ વાંચવાની સાથે શરૂઆત કર, જેથી કરીને તમે વાંચનની પ્રક્રિયામાં આગળ વધી શકો અને બાહ્ય વિશ્વથી વિચલિત થવાને બદલે વાંચનવિશ્વમાં ખોવાઈ જાઓ.

વિદ્યાર્થી: શું તમે પણ તમારી વાંચનની ટેવ આ જ રીતે કેળવી હતી?

શિક્ષક: બરોબર આ જ રીતે.

બાળપણમાં મેં વાંચનની શરૂઆત ટિંકલે, ચાચા ચૌધરી, પિંકી, બિલ્લુ, નાગરાજ અને સુપર કમાન્ડો ધ્રુવ વાંચવાની સાથે જ કરી હતી. સમય જતાં હું એસ્ટરિક્સ અને આર્ચીઝ કોમિક્સ તરફ વળ્યો.

લગભગ મારા સમગ્ર શાળાજીવન દરમિયાન તેમનું રસપાન કર્યા બાદ અને વાંચનની પ્રક્રિયા સાથે સહજ થઈ ગયાં બાદ હું કાલ્પનિક અને વાસ્તવિક વૃતાંતો તરફ વળ્યો, જે પ્રકારની વાંચનસામગ્રી હું હજુ આજે પણ વાંચું છું.

વિદ્યાર્થી: અરે તમે તો અત્યંત વાંચનભૂખ્યા છો. મને તો એમ હતું કે તમે તમારી વાંચનયાત્રાની શરૂઆત બૌદ્ધિક પુસ્તકોથી કરી હશે.

શિક્ષક: મર્સીડીઝ સ્પોર્ટ્સ કારને પણ ફોર્મ્યુલા1 સ્પીડ પર પહોંચવા માટે એકડે એકથી જ એકડો ધૂંટવો પડે છે!

વિદ્યાર્થી: પરંતુ ફક્ત મનોરંજન માટે કોમિક બૂક વાંચવાથી તેમાંથી શું મળશે?

શિક્ષક: દરેક નાની ટેવની એકથી વધારે અસરો જોવા મળે છે.

ધારો કે, તને વીકેન્ડમાં પૂરતી નવરાશ છે, આથી તે ફક્ત આરામ કરવાનો અને સળંગ 6-7 કલાક નેટફ્લિક્સ જોવાનો નિર્ણય લીધો.

પરંતુ શું તમે એ જાણો છો કે, આ મનોરંજનની શું અસરો થશે?

સમય જતાં લાંબા સમય સુધી બેસી રહેવાથી તમે મેદસ્વી બની જશો, સ્કીન ટાઇમ તમારી આંખોને પ્રભાવિત કરશે, તમારી ઇન્ડ્રિઓ અને મગજ સુન્ન થવા લાગશે, તમે વધારે ખાવા લાગશો અને તમારા હાડકાંને સક્રિય રહેવાની ટેવ ભૂલાઈ જશે.

જ્યારે કોમિક્સ વાંચવાના કિસ્સામાં મનોરંજનથી તમારી વાંચવાની ટેવ કેળવાશે, તમે મનુષ્યની વર્તણૂક સમજતા થાઓ છો,



વાર્તાની સ્થિતિસ્થાપકતા સાથે વળગી રહેવાની તમારી ક્ષમતાનું નિર્માણ થાય છે, તમારો સ્ક્રીન ટાઇમ ઘટે છે અને સૌથી મહત્વનું તમે તમારી વાંચનયાત્રાના આગામી પડાવે પહોંચો છો - તમે બૌદ્ધિક પુસ્તકો વાંચતા થાઓ છો.

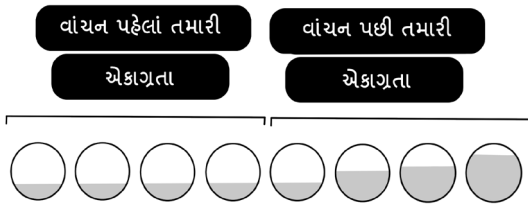
વિદ્યાર્થી: પણ મારો બીજો પ્રશ્ન છે - શું હું વીડિયો જોઈને બુદ્ધિચાતુર્ય ના મેળવી શકું અને મારે સાડું વિષયવસ્તુ ફક્ત વાંચન દ્વારા જ શા માટે મેળવવું જોઈએ?

શિક્ષક: મને તારો પ્રશ્ન ગમ્યો.

હું તને સમજાઉં: તું જ્યારે વાંચે છે ત્યારે તારી દ્રશ્ય સંવેદનાનો ઉપયોગ થાય છે.

આ પ્રક્રિયા દરમિયાન તમે લખી, બોલી, સાંભળી કે બીજું કંઈપણ કરી શકતા નથી - કારણ કે હવે બધું જ વિચલન છે, જે તમને વાંચનથી દૂર લઈ જાય છે.

તો બીજી તરફ, જ્યારે તમે કોઈ વીડિયો જુઓ છો ત્યારે તમને સાથે-સાથે અન્ય વીડિયો જોવાના પણ સૂચનો મળે છે, તમારે તેની પર ડબલ ટેપ કરવાની રહે છે અને આ સમગ્ર અનુભવની રચના તમારા ચિત્તને એકાગ્ર કરવાને બદલે તમને વધુ જકડી રાખવા માટે કરવામાં આવી હોય છે.



વિદ્યાર્થી: મને ખ્યાલ છે, હું તેનું જીવતું જાગતું ઉદાહરણ છું!

શિક્ષક: આથી જ, કોઈપણ પ્રકારની બાહ્ય ઉત્પ્રેરણાઓ વગરની વાંચનની સમગ્ર કવાયત એ પોતાને એકાગ્ર રાખવાનો સૌથી અદભૂત માર્ગ છે.

આ પ્રક્રિયા ત્યારબાદ એ વાતની ખાતરી કરે છે કે, તમે જે કંઈપણ ગ્રહણ કરો, પછી તે વીડિયો હોય, પોડકાસ્ટ હોય કે ઓડિયોબૂક્સ હોય તે સંલગ્ન થવાનું કાર્ય બની જાય છે. તમે વાંચનની ટેવ કેળવ્યાં વગર ત્યાં પહોંચી જાઓ તેની શક્યતા ખુબ નહિવત્ થઈ જાય છે.

વાંચન અવિચારી મનોરંજનનું  
સ્થાન લે છે, જે તમને ઘણું બધું  
શીખવાડે છે અને આખરે તે  
જ્ઞાનપ્રાપ્તિ કરવા તરફ દોરી  
જાય છે.

વિદ્યાર્થી: તો હું જે પુસ્તકો વાંચવા માંગું છું તેને વાંચવાનું  
શરૂ ક્યારે કરવું જોઈએ, મારે આ પુસ્તકો કેવી રીતે  
વાંચવા જોઈએ? શું તેના માટે કોઈ લક્ષ્ય નિર્ધારિત  
કરવું જોઈએ?

શિક્ષક: આદર્શ રીતે જોવા જઈએ તો, કોઈ નહીં. પરંતુ  
જો કોઈ લક્ષ્ય રાખવું હોય તો, તમે વાંચેલા પુસ્તકોની  
સંખ્યા ધ્યાન પર નહીં લેવાનું લક્ષ્ય રાખી શકો.  
વિશ્વમાં અબજો પુસ્તકો છે અને તે દરેકને વાંચવા શક્ય  
નથી.

આથી, તમે કેટલા પુસ્તક વાંચો છે, તે જરાયે મહત્વનું  
નથી.

મહત્વનું તો એ છે કે, તમે જેટલા પણ પુસ્તક વાંચો  
તેમાંથી મહત્તમ બાબતો આત્મસાત થવી જોઈએ.

ઉદાહરણ તરીકે હું દરરોજ 30 મિનિટ વાંચું છું. પછી આટલી મિનિટમાં 10 પેજ વંચાય કે 30 પેજ, તે મહત્વનું નથી કે પછી વર્ષમાં આવા 10 પુસ્તક થાય કે 50! મને દરરોજ મારા વાંચનની 30 મિનિટ ખુબ જ પ્રિય લાગે છે.

જો પુસ્તક સમજવામાં અઘરું હોય તો હું ધીમે-ધીમે વાંચું છું. જો પુસ્તક સરળ હોય તો, એકસાથે ઘણું બધું વંચાઈ જાય છે.

કોઈ લક્ષ્યાંકને તમારા પર હાવી થવા દેશો નહીં.

વિદ્યાર્થી: આથી એવા પુસ્તકોથી શરૂઆત કરવી જોઈએ, જેને તમે વાંચવા માંગો છો, એવા પુસ્તકોથી નહીં કે જેનાથી તમે સ્માર્ટ દેખાઓ. દરરોજ એક નિશ્ચિત સમય માટે વાંચન કરો અને સમયાંતરે તમારી વાંચનની ટેવ કેળવાઈ જશે.

ખરું ને?

શિક્ષક (હસીને): શિક્ષકનો સાક્ષાત્કાર થઈ ગયો!

# હું મારી જીવનશૈલીમાં ધ્યાનને સ્થાન કેવી રીતે આપું?

વિદ્યાર્થી: હું ધ્યાન શરૂ કરવા માંગું છું. મારે મારી લાગણીઓને નિયંત્રિત કરવાનો રસ્તો શોધવો છે.

શિક્ષક: ધ્યાન કરવાથી તમારી લાગણીઓ અને ભાવનાઓને નિયંત્રિત નથી કરી શકાતી. તેના બદલે તમે તેના પ્રત્યે સભાન બનો છો.

વિદ્યાર્થી: તો પછી તો ધ્યાન કરવાનો મતલબ શું છે?

શિક્ષક: કલ્પના કરો કે તમે રસ્તાની બાજુમાં ઊભા છો. તમને ત્યાંથી અલગ-અલગ પ્રકારની કાર પસાર થતી દેખાશે - સફેદ, લાલ, કાળી, વાદળી વગેરે. તમારે કંઈ જ કરવાનું નથી. તમે ફક્ત તેનું નિરીક્ષણ કરો.

તે આવે છે અને જાય છે.

પરંતુ તમે તો સ્થિર જ રહો છો.

તેને જોઈ રહ્યા છો.

આ બધી કાર તમારા મનમાં ઉદ્ભવતા વિચારો છે.

# ધ્યાન કરવાથી તમારી લાગણીઓ નિયંત્રિત નથી થતી. તેના બદલે તમે તેના પ્રત્યે સભાન બનો છો.

જ્યારે આ કાર પસાર થાય છે તમે તેમાં બેસતા નથી, નિયંત્રિત કરતાં નથી કે તેને અટકાવતા પણ નથી. તમે કંઈ જ કરતાં નથી. તમે ફક્ત તેનું નિરીક્ષણ કરો છો.

ધ્યાનમાં પણ તમે આ જ કરો છો.  
તમે તમારી લાગણીઓમાં વહી જતાં નથી.  
તમે ફક્ત તેનું નિરીક્ષણ કરો છો.

વિદ્યાર્થી: સાચું કહું ને તો હાલમાં મારી પાસે આ બધાં માટે કોઈ સમય જ નથી. મારે મારી લાગણીઓને નિયંત્રિત કરવા માટે દવાની ગોળીની જરૂર છે.

શિક્ષક: શું તે કોઈ દવા અજમાવી?

વિદ્યાર્થી: અમને જ્યારે કોલેજમાં ધ્યાન શીખવવામાં આવ્યું ત્યારે મેં બે દિવસ પ્રયત્ન કર્યો હતો. પરંતુ મને કોઈ પરિણામ ન મળતાં મેં તેને બંધ કરી દીધું!

શિક્ષક: શું તને એમ લાગે છે કે, 20 વર્ષના કન્ડિશનિંગને તમે બે દિવસ ધ્યાન કરવાથી બદલી શકીશો?

વિદ્યાર્થી: હા, એ મને ખ્યાલ આવી ગયો કે, આમ કરવું શક્ય નથી. આથી જ મેં ધ્યાન કરવાનું બંધ કરી દીધું.

શિક્ષક: તો પછી આ કન્ડિશનિંગ વધારેને વધારે બદત્તર થતું જશે.  
તેને તે પોતાને વધુ બળવત્તર બનાવી દેશે.

વિદ્યાર્થી: તો શું મારે દરરોજ સવારે અને સાંજે 60 મિનિટ સુધી યોગમુદ્રામાં બેસી રહેવું જોઈએ?  
હું તો કંટાળી જઈશ.

શિક્ષક: (હસે છે)

અરે મારા દોસ્ત, તારે દરરોજ 60 મિનિટ ધ્યાન કરવાની જરૂર નથી.

તમે દરરોજ ઓછામાં ઓછી 10 મિનિટથી શરૂઆત કરી શકો છો.

અને લગભગ 2 વર્ષમાં તમે દરરોજ 30-45 મિનિટ સુધી ધ્યાન કરતાં થઈ જશો.

વિદ્યાર્થી: વાહ! ચલો, એ સાંભળીને સારું લાગ્યું કે શરૂઆતમાં 10 મિનિટ જ ધ્યાન કરવું પડશે.

અને આ 10 મિનિટમાં હું શું કરીશ?

શિક્ષક: ગાઇડેડ મેડિટેશનની સાથે શરૂ કરો. એવી ઘણી બધી એપ અને વીડિયો છે, જે તમને મદદરૂપ થઈ શકશે.

જેમાં તમને એક અવાજ સંભળાશે, જે તમને જે કંઈપણ કરવાનું છે, તેના અંગે માર્ગદર્શન આપશે.

આ અવાજને તમારા માર્ગદર્શક ગુરુ બનાવી દો.

તેને જાણે સત્ય ખબર છે, તેમ માનીને તેનું અનુસરણ કરો.

આ અવાજ તમને તમારા શ્વાસ પર ચિત્ત એકાગ્ર કરવા અને પોતાનું નિરીક્ષણ કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરશે.

તમારી અંદરની ઉત્કટ ઇચ્છાઓ, તમારા હૃદયના ધબકારા, બહારથી આવતો અવાજ.

આ બધાને કારણે તમને શરૂઆતમાં તમારું મન સ્થિર કરવામાં તકલીફ થશે પરંતુ જેમ-જેમ દિવસો પસાર થતાં જશે તેમ-તેમ તમને સારો મહાવરો થતો જશે.



વિદ્યાર્થી: પણ ધ્યાન કરવાથી આખરે શું મદદ મળશે?  
તેનાથી આખરે મને લાભ શું થશે?

શિક્ષક: તેનાથી તમે શાંત પડો છો.

તેની મદદથી તમે તમારી લાગણીઓને આબેહૂબ અનુભવી શકશો.

તમને વાસ્તવમાં ખબર પડશે કે તમે ક્યારે ગુસ્સે થાઓ છો, ક્યારે ખુશ થાઓ છો, ક્યારે બેચેન થઈ જાઓ છો, ક્યારે આશ્ચર્ય પામો છો.

કારણ કે, તમે જાણે કે કોઈ ત્રાહિત વ્યક્તિએ તમારું નિરીક્ષણ કર્યું હોય તેમ પોતાનું નિરીક્ષણ કરવામાં ખાસો સમય પસાર કરી ચૂક્યાં હશો.

### ધ્યાન ખરેખર શું છે

મારે તે ક્ષણમાં જ રહેવું  
'જોઈએ કે તેને પસાર  
થઈ જવા દેવી જોઈએ?



તે ક્ષણ જાણે પસાર  
થતી હોય તેમ  
તેમાં રહો.

વિદ્યાર્થી: તમે કહ્યું હતું કે, જ્યારે પણ હું મારી લાગણીઓનો સાક્ષી બનું ત્યારે મારે તેને કોઈ પ્રતિક્રિયા આપવાની નથી, ફક્ત તેનું નિરીક્ષણ કરવાનું છે અને તેને પસાર થતાં જોઈ રહેવાની છે.

જોકે, સત્ય તો એ છે કે, હું કેટલીક ચીજોને છોડવા, જવા દેવા માંગતો જ નથી.

જો કોઈએ મારી સાથે મતલબી વ્યવહાર કર્યો હતો અને તેમના કારણે મારી અંદર ગુસ્સો પેદા થાય તો, હું તેમની આ વર્તણૂકની વિરુદ્ધ ચોક્કસપણે મારો અવાજ ઉઠાવવા માંગીશ.

હું મારું વર્તન તો સારું જ રાખીશ અને તેમની સાથે કોઈ બદલો પણ નહીં લઉં પરંતુ હું મારી લાગણીઓને દબાવી દેવા પણ નથી માંગતો.

શિક્ષક: પોતાની લાગણીઓને દબાવી દેવી અને સાક્ષીભાવે ફક્ત તેનું નિરીક્ષણ કરતાં રહેવું એ બંને તદ્દન નોખી બાબતો છે.

દમન એટલે આ લાગણીઓને સક્રિયપણે અનુભવવી પણ તેના માટે કંઈપણ ન કરવું કે અથવા તો કંઈક કરવું અને પછી પસ્તાવું.

આમાંથી કોઈપણ સાધન નકારાત્મક લાગણીઓ સાથે કામ પાર પાડવા માટે યોગ્ય નથી.

તેની સાથે કામ પાર પાડવાનો એક જ સાચો રસ્તો છે અને તે એ કે આ લાગણીઓ પ્રત્યે ઉત્કટતાપૂર્વક જાગૃત રહેવું.

ધ્યાન પણ તમને આ જ બાબત શીખવે છે.

એકવાર તમે તમારી લાગણીઓનું નિરીક્ષણ કરી લો તે પછી તમારી સમક્ષ બે દિશાઓના વિકલ્પ ઉપસ્થિત થાય છે:

- A. તમને અહેસાસ થશે કે કોઈપણ ક્રિયા કે પ્રતિક્રિયાની આવશ્યકતા નથી, અથવા
- B. તમારી ક્રિયાઓ અંગે વિચારણા કરવામાં આવશે, તમારા આવેગો અંગે નહીં.

વિદ્યાર્થી: પરંતુ જો હું મારી લાગણીઓનું નિરીક્ષણ કરવાની આવડતને વિકસાવી લઉં અને તેને જીવનમાં ઉતારવાના લાભ પણ મને દેખાય, તો શું આ લાગણી હજુ પણ મારી અંદર જ રહેશે?

જો હા, તો ધ્યાન મને તેમાં કેવી રીતે મદદરૂપ થશે?

શિક્ષક: આ એક પ્રમાણિક પ્રશ્ન છે.

કોઈ લાગણી પ્રત્યે સંપૂર્ણ સભાનતા કેળવવાથી તમને તે લાગણીમાંથી મુક્તિ મળી જાય છે. કારણ કે લાગણીનો હેતુ તમે જે અનુભવી રહ્યા છો, તેનો ઉકેલ લાવવાનો નથી પરંતુ તમે જે અનુભવી રહ્યા છો, તેના પ્રત્યે તમને જાગૃત કરવાનો છે.

જો તમને ઇર્ષાની લાગણી થતી હોય તો, તેનો હેતુ તમને એ અપૂર્ણતા અંગે જાગૃત કરવાનો છે, જેને તમે તમારા પોતાના જીવનમાં અનુભવી રહ્યા છો. જો તમને ગુસ્સો આવતો હોય તો, તેનો હેતુ તમને તમારી જાતની અંદર વણસંતોષાયેલી જરૂરિયાતો પ્રત્યે જાગૃત કરવાનો છે.

જે ક્ષણે તમે કોઈ લાગણી અનુભવો છો અને તેની પાછળનું કારણ જાણી લો છો તે ક્ષણથી આ લાગણી ગાયબ થઈ જાય છે. કારણ કે તેનો હેતુ પૂરો થઈ ગયો છે.

તે ખરેખર એક અદભૂત ચીજ છે.

વિદ્યાર્થી: ધ્યાન કરવા માટે કયો સમય યોગ્ય છે, તે હું કેવી રીતે જાણી શકું?  
ખરેખર કહું તો, હું જ્યારે તકલીફમાં હોઉં ત્યારે જ મને ધ્યાન કરવાનું યાદ આવે છે.

શિક્ષક: શુભ શરૂઆત કરવાનો સમય તો ગઈ કાલે જ જતો રહ્યો છે અને હવે પછી શુભ શરૂઆત કરવાનો સમય આજે જ છે.

તમે જ્યારથી ધ્યાન કરવાનું શરૂ કરશો, તે તમારા માટે શુભ સમય બની જશે અને તમે અનુભવશો કે તેનાથી તમને ફાયદો પણ થઈ રહ્યો છે.

વિદ્યાર્થી: હું સમજું છું. મને હતું જ કે તમે આ ઉત્તર  
આપશો.

શિક્ષક (હસીને): શિક્ષકનો સાક્ષાત્કાર થઈ ગયો!



ભાગ 2  
તમારી કારકિર્દીનું  
મેનેજમેન્ટ





# હું લોકોનો વિશ્વાસ કેવી રીતે જીતું?

વિદ્યાર્થી: મને અંદરખાને એવા લોકોની ઇર્ષા થાય છે જેમની પર સૌ કોઈ વિશ્વાસ મૂકે છે.

શિક્ષક: તને આમ શા માટે થાય છે?

વિદ્યાર્થી: કારણ કે ખબર નહીં કેમ પણ લોકો મારી પર એટલો વિશ્વાસ મૂકતા નથી.

શિક્ષક: મિત્ર, લોકોનો વિશ્વાસ જીતવા માટે તને કોણ રોકી રહ્યું છે?

વિદ્યાર્થી: હા, મને તેનો જવાબ ખબર છે - આ માટે હું પોતે જ જવાબદાર છું.  
પણ હું એ જાણતો નથી કે લોકોમાં મારા પ્રત્યે વિશ્વાસ કેવી રીતે જન્માવવો.

શિક્ષક: તને વિશ્વાસનું મહત્વ ખબર છે તે જાણીને આનંદ થયો.

મોટાભાગના લોકો એમ માનતા હોય છે કે, લોકો આપણા માં વિશ્વાસ મૂકે કે ન મૂકે તેથી શું ફરક પડે છે.

આકરી મહેનત અને બુદ્ધિચાતુર્ય તેની ભરપાઈ થઈ જ શકે છે ને.

ચાલ હું તને તારા જેવી જ એક અન્ય વિદ્યાર્થિનીની વાત કહું.

તેણે ટોચની બિઝનેસ સ્કુલમાંથી ગ્રેજ્યુએટ થયાંનાં તરત પછી એક કન્સલ્ટિંગ ફર્મમાં નવસવી નોકરી શરૂ કરી હતી.

તે વિજ્ઞાનના વિષયો ભણી હતી. અને બિઝનેસ સ્કુલમાં તેને સૌથી કંટાળાજનક અને અઘરો લાગતો વિષય હતો, એકાઉન્ટિંગ. તેને આ વિષય જરાયે પસંદ નહોતો!

જરાં અનુમાન લગાવ કે આ કંપનીમાં જોડાયાં પછી તેણીને પહેલું જ એસાઇન્મેન્ટ શેનું સોંપવામાં આવ્યું હશે?

વિદ્યાર્થી: અરે બાપ રે! એકાઉન્ટિંગ?

શિક્ષક: હવે જરાં એ અનુમાન લગાવ કે તેણીએ આ કામ કેટલી સારી રીતે પાર પાડ્યું હશે?

સ્માર્ટ અને ચતુર હોવાથી  
ક્યારેય વિશ્વાસના અભાવની  
ભરપાઈ થઈ શકતી નથી.  
ક્યારેય નહીં.

વિદ્યાર્થી: મને લાગે છે કે, તેને ખુબ તકલીફ પડી હશે.

શિક્ષક: તેણે દરરોજ પ્રોજેક્ટ પર સરેરાશ દરજ્જાનું કામ કર્યું અને તેને મેનેજરને સોંપ્યું. મેનેજર તેના કામમાં જ્યારે પણ ભૂલો કાઢતાં ત્યારે તે પોતાની આ ભૂલોને કોઈ ત્રુટિ ન રહી જાય તે રીતે સુધારી લેતી. પણ આ ઘટનાનું પુનરાવર્તન થતું જ ગયું.

વિદ્યાર્થી: અદભૂત કહેવાય, નહીં?

શું મેનેજર વિદ્યાર્થિનીની ભૂલોને સુધારવામાં મદદરૂપ થઈ રહ્યા હતાં?

શિક્ષક: હા, અને તે ખરેખર પ્રશંસનીય કહેવાય.

કારણ કે, મેનેજરનું કામ તમારા કામમાં રહેલી ભૂલોને સુધારવાનું નથી.

મેનેજરનું કામ તમારા કામને વધુ સાચું બનાવીને તેને આગળ વધારવાનું હોય છે.

જો તેઓ તમારી ભૂલોને સુધારી રહ્યા છે, તો તેનો અર્થ એ થયો કે તેઓ તમારું કામ કરી રહ્યા છે.

બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, વારંવાર એકની એક જ ભૂલોનું પુનરાવર્તન કરીને તમે તેમને તેમનું કામ કરતાં અટકાવી રહ્યા છો.

વિદ્યાર્થી: ઓહ. તો પછી તમારી વિદ્યાર્થિનીના મેનેજરે આખી બાજુ કેવી રીતે સંભાળી?

શિક્ષક: મેનેજરે એકાદ-બે અઠવાડિયા સુધી આમનું આમ જ ચાલવા દીધું. પરંતુ તેણીમાં સુધારો થયો નહીં ત્યારે મેનેજરે મારી વિદ્યાર્થિની સાથે 1:1નો ગુણોત્તર સેટ કર્યો. આ ક્ષણે તેના મેનેજરે વિશ્વાસ અંગે પરમ સત્ય કહ્યું:

‘જ્યારે તે તારું પહેલું કામ સોંપ્યું ત્યારે મેં તેની સમીક્ષા કરીને વિચાર્યું કે ચલો હશે પહેલી વખત છે, ભૂલ થાય. મેં આ ભૂલ તરફ તારું ધ્યાન દોર્યું અને તે તેને સારી રીતે સુધારી લીધું.

પણ તે બીજું જે કામ સોંપ્યું તેમાં પણ ઘણી બધી ભૂલો હતી.

તે ફરીથી પણ આ ભૂલો સુધારી લીધી પણ હવે મને ખબર નથી પડતી કે તે જે કામ સોંપ્યું છે તે ભૂલભરેલું છે કે નહીં.

મને એ તો ખબર છે કે અંતિમ પરિણામ ત્રુટિરહિત નથી પરંતુ મારે હજુ પણ તારા કામની પ્રથમ આવૃત્તિ ચકાસવી પડશે, જેથી કરીને તારા આ કામમાં કોઈ ભૂલો છે કે નહીં તે જાણી શકાય.

તે જોયું, આ પ્રકારે કોઈના કામના સમયને વેડફવો એ કેટલું અયોગ્ય છે.

હું હવે એવા બિંદુએ પહોંચી ગયો છું કે કમનસીબે મેં તારા પરથી વિશ્વાસ ગુમાવી દીધો છે. અને જો હું તારા પર વિશ્વાસ ના મૂકી શકું તો, પછી તું ગમે તેટલી સ્માર્ટ હોય તેથી કોઈ ફરક પડતો નથી.’

વિદ્યાર્થી: મેં આ દ્રષ્ટિકોણથી ક્યારેય વિચાર્યું નહોતું. વાહ!  
તો એનો અર્થ એ થયો કે, ત્રુટિરહિત કામ એ વિશ્વાસ સંપાદિત કરવાની ક્ષમી છે?

શિક્ષક: સેથ ગોડિન કે જેઓ મારા મનપસંદ વિચારકોમાંથી એક છે, તેમણે વિશ્વાસની ખુબ જ સુંદર વ્યાખ્યા આપી છે: ‘વિશ્વાસ એ ‘ક્યારેય કંઈપણ ખોટું નહીં થાય’ તેવી ભાવના રાખવા અંગે નથી.’

તેના બદલે વિશ્વાસ તો એવી બાબત છે કે, જ્યારે કોઈ કામ બગડે ત્યારે પણ તમે એ વાત જાણતા હો કે આમ થવાને અટકાવવા માટે જે કંઈપણ કરવા જેવું હતું તેવા બધાં જ પ્રયત્નો કરવામાં આવ્યાં હતાં અને આ બગડેલા કામને સુધારવા માટે જે કંઈપણ શક્ય હશે તે કરવામાં આવશે.

વિશ્વાસ અંગે આપણે

જ વિચારીએ છીએ

વિશ્વાસ વાસ્તવમાં

જ છે



વિદ્યાર્થી: કેટલી ઊંડી વાત છે.

તો, વિશ્વાસનું નિર્માણ કરવાની બાબત ઘણાં બધાં પાસાંઓ ધરાવે છે?

શિક્ષક: વિશ્વાસનું નિર્માણ કરવું એ ત્રણ ચીજોનું કામ છે:

એક, જ્યારે પણ મુશ્કેલીનો સમય હોય ત્યારે જ-તે વ્યક્તિની પડખે ઊભા રહેવું.

તમારા મિત્રની સ્થિતિ સારી ન હોય ત્યારે તેમને મદદરૂપ થવું.

જ્યારે પણ તમારી ટીમના સભ્યો સાથે છોડી રહ્યા હોય ત્યારે તમારા મેનેજરની પડખે ઊભા રહેવું.

જ્યારે તમારા પ્રિયજનો પ્રેમ આપી શકે તેમ ન હોય અને તેના બદલે તેમને પ્રેમ અને હૂંફની જરૂર હોય ત્યારે તેમની સમક્ષ વહાલનો દરિયો ધરી દેવો.

જ્યારે ડુબી રહેલા જહાજમાંથી સૌ કોઈ ભાગી રહ્યા હોય ત્યારે તમે આ જહાજને ડુબતું બચાવવા જહાજના કપ્તાનની પડખે અડીખમ ઊભા રહો છો, ત્યારે વિશ્વાસનું નિર્માણ થાય છે.

વિદ્યાર્થી: શું આમ કરવું સૌથી અઘરું નથી?

શિક્ષક: આથી જ એવા ખુબ ઓછા લોકો હોય છે, જેમની પર આપણે વિશ્વાસ કરી શકીએ.

આથી જ, એમ કહેવાય છે કે, મિત્ર એવો શોધવો જે ઢાલ સરીખો હોય, સુખમાં પાછળ રહે અને દુઃખમાં આગળ હોય. જ્યારે તમારી કોઈ જગ્યાએ હાજર રહેવાની જરૂર ન હોય, અને તમે ત્યાં હાજર પણ રહેવા ન મા ગતા હો પરંતુ તમે એ જાણતા હો કે તમારે ત્યાં હાજર રહેવું જ જોઈએ, એ ખુબ જ અઘરું કામ છે. આ સાથે જ આપણે વિશ્વાસ સંપાદિત કરવાના બીજા મૂળભૂત ઘટક પર પહોંચી જઈએ છીએ.

તમે જે કંઈપણ કરો તેની જવાબદારી લેવી.

વિદ્યાર્થી: મને ખાતરી નથી કે મને આ વાત પૂરેપૂરી સમજાઈ કે નહીં.

શિક્ષક: ઘણાં સમય પહેલાં એક શિલ્પકાર હતો, જે પર્વતના શિખર પર રહેતો હતો. તે વિશ્વમાં શ્રેષ્ઠ પ્રતિમાનું નિર્માણ કરી રહ્યો હતો.

તે આ પ્રતિમાને એટલી શાનદાર બનાવવા મા ગતો હતો કે, આસપાસના ગામડાં અને ખીણમાં વસતાં લોકો તેને જોઈએ આશ્ચર્યચકિત થઈ જાય.

શિલ્પકારે ઘણાં મહિનાઓ સુધી તેની પર કામ કર્યું.  
જ્યારે તેનું કામ પતી ગયું ત્યારે તેણે તેના મિત્રને આ  
પ્રતિમા જોવા માટે બોલાવ્યો.

તેના મિત્રને આ પ્રતિમા ખુબ જ ગમી!  
જોકે, આ પ્રતિમાનું નાક થોડું ચપટું હતું. તેના મિત્રએ  
કહ્યું ‘મેં મારા જીવનમાં આટલી સુંદર પ્રતિમા ક્યારેય  
જોઈ નથી. તેનું નાક થોડું ચપટું છે પણ કંઈ વાંધો નહીં.  
તેની નીચે ઘણાં ફૂટ દૂર ઉભેલા લોકોને કશી ખબર નથી  
પડવાની!’

શિલ્પકારે તેની કુહાડી લીધી અને પ્રતિમાને તોડી નાંખી!

વિદ્યાર્થી: તે ગાંડો હતો કે શું? તેણે આવું શા માટે કર્યું?

શિક્ષક: શિલ્પકારે કહ્યું, ‘લોકો મારી આ ભૂલને જોઈ  
શકશે કે નહીં, વાત એ નથી. મેં મારી ભૂલ જોઈ લીધી  
એટલું પૂરતું છે. હું મારા ધોરણો જાતે નક્કી કરું છું.’

વિદ્યાર્થી: જવાબદારી લેવાની આ તો ખરેખર ખુબ જ  
કપરી વ્યાખ્યા કહેવાય.



શિક્ષક: જ્યારે તમે તમારા પોતાના પ્રત્યે ઉત્તરદાયી હો છો, ત્યારે તમે બીજા પ્રત્યે ઉત્તરદાયી છો કે નહીં તે ગૌણ બની જાય છે.

કારણ કે તમે તમારું સત્ય કહો છો, બીજા કયા લોકો તેને જુવે છે તેનાથી કોઈ ફરક નથી પડતો - કારણ કે, તે બધાં જ જે જોશે તે સત્ય જ હશે.

વિદ્યાર્થી: તમારા પોતાના ધોરણોને વ્યાખ્યાયિત કરવા. વાત તો સાચી છે. અને વિશ્વાસ સંપાદિત કરવાનું ત્રીજું ઘટક કયું છે?

શિક્ષક: વિશ્વાસ સંપાદિત કરવાનું ત્રીજું ઘટક છે, તમારી કટિબદ્ધતાઓને વળગી રહેવું. તમે એ જ કરો છો, જે તમારે તમારી સ્થિતિની અપડેટ આપ્યાં વગર કરવાનું છે.

વિદ્યાર્થી: પરંતુ લોકો હંમેશા સ્થિતિના અપડેટ અંગે પૂછે છે. સમયમર્યાદા પૂરી થયાં પહેલાં જ.

શિક્ષક: અને તારા મતે તેઓ આમ શું કરવા કરે છે?

વિદ્યાર્થી: મને ખબર નથી. કારણ કે કદાચ તેમને એ વાતની ખાતરી નથી હોતી કે કામ સમયસર સોંપવામાં આવશે કે નહીં.

શિક્ષક: બરોબર.

કદાચ ભૂતકાળના તેમના અનુભવોએ તેમની વર્તમાન વાસ્તવિકતાઓને ઘડી હોય.

અથવા તો તમારા તરફથી યોગ્ય રીતે સંચાર ન થઈ શકવાને કારણે તેઓ અધીરા બની જાય તેમ પણ બની શકે.

કોઈપણ રીતે તમારી જાતને તેમની જગ્યાએ મૂકીને જુઓ અને સક્રિયપણે અપડેટ્સ શેર કરો. જ્યારે પૂછવામાં કે માંગવામાં આવે ત્યારે નહીં. તેના બદલે નિયમિતપણે અપડેટ શેર કરશો તો, તેમણે તમારી પાસે અપડેટ માંગવા જ નહીં પડે અને એક વિશ્વાસની ભાવના જન્મશે.

અને જો તમે કોઈપણ કારણોસર તમારી કટિબદ્ધતા પર ખરાં ઉતરી શકો તેમ ન હો તો, વધારે સમય મેળવવા માટે વિનંતી કરો. ઘણી આગોતરી.

વિદ્યાર્થી: અદભૂત. કેટલી સ્પષ્ટ વાત છે.

મુશ્કેલીના સમયમાં પડખે ઊભા રહો.

તમારા પોતાના પ્રત્યે જવાબદાર રહો.

તમારી કટિબદ્ધતાઓને પાળો.

કારણ કે, જો લોકો મારી પર વિશ્વાસ જ ન કરી શકતાં હોય તો હું ગમે તેટલો ચતુર હોઉં, તેનાથી કોઈ ફરક નથી પડતો.

શિક્ષક (હસીને): શિક્ષકનો સાક્ષાત્કાર થઈ ગયો!

## હું મારા પેશનને કેવી રીતે શોધુ?

વિદ્યાર્થી: આ એવી બાબત છે, જે ઘણીવાર મને કનડે છે. હું એક પુખ્ત વ્યક્તિ છું. મારી પાસે નોકરી છે. હું મારા ખર્ચાઓની ચૂકવણી કરી શકું છું. પરંતુ હું જે કામ કરું છું, તેનાથી પ્રેરિત થતો નથી. મને નથી લાગતું કે મને મારી પેશન મળી ગઈ છે.

શિક્ષક: મિત્ર, પેશન અંગેનું સત્ય એ છે કે, તે કોઈ એવી ચીજ નથી કે કોઈ ચોક્કસ જગ્યા કે સમયે મળી આવે. તારી પેશન કોઈ ભૌતિક વસ્તુ નથી કે જે ક્યાંક પડી હોય અને તારે તેને જઈને લઈ આવવાની હોય. તમને જે બાબતોમાં અભિરુચિ હોય તેનું અનુસરણ કરીને તમે તેને વિકસાવો છો અને સમયાંતરે તમારા આ તમામ પ્રયત્નોનું સંયોજન તમારી પેશન બની જાય છે.

વિદ્યાર્થી: પણ હું 23 વર્ષનો થઈ ગયો છું અને અત્યાર સુધીમાં તો મારે ઠરીઠામ થઈ જવું જોઈતું હતું.

શિક્ષક: પોતાની વીસીમાં જીવતી દરેક વ્યક્તિને એમ લાગે છે કે, તે ઘણી મોટી વયની થઈ ગઈ છે.

અને તેમને તેમની પેશન શોધવામાં અને ઠરીઠામ થઈ જવામાં ઘણી ઉતાવળ હોય છે.  
કારણ કે દરેક લોકો તેમને ઠરીઠામ થઈ જવાનું કહેતા હોય છે.  
તમારું ભણવાનું પૂરું કરો, નોકરી મેળવો, લગ્ન કરી લો અને ઠરીઠામ થઈ જાઓ.

હું તને તારી પેશનને શોધવાનો એક આકર્ષક રસ્તો બતાવું.  
તમારી વીસીનો સમય તમારી પેશનને શોધવા પાછળ ખર્ચો.  
તમારી ત્રીસીનો સમય આ પેશનને નિખારવા પાછળ ખર્ચો.  
અને તમારા બાકીના જીવનને આ પેશનના મીઠાં ફળ ચાખવામાં વિતાવો.

કોઈએ પણ ઠરીઠામ થવાની જરૂર નથી. તમારામાં કંઈક કરવાની આગને હંમેશા પ્રજ્વલિત રાખો. તમારા ઘટમાં ઘોડાઓને થનગનવા દો. તમારો જન્મ કંઈ ઠરીઠામ થવા માટે થોડો થયો છે!

વિદ્યાર્થી: કાગળ પર તો આ યોજના સારી લાગે છે પણ તેનું અમલીકરણ હું કેવી રીતે કરું?

શિક્ષક: તે ઇકિગાઈ શબ્દ સાંભળ્યો છે?

વિદ્યાર્થી: આ શબ્દ સાંભળેલો તો છે. તે કોઈ પ્રખ્યાત પુસ્તકનું નામ છે, ખરું ને?

શિક્ષક: ખરેખર તો, ઇકિગાઈના ખ્યાતનામ કોન્સેપ્ટ પર આધાર રાખીને આ પુસ્તક લખવામાં આવ્યું છે. જાપાનમાં ઓકિનાવા નામનો એક ટાપુ આવેલો છે. જાપાનના આ ટાપુ પર વૃદ્ધો આશ્ચર્યજનક રીતે 100 વર્ષ કે તેનાથી વધુનું આયુષ્ય ભોગવતા હોય છે. તેમના મતે આની પાછળનું રહસ્ય ‘ઇકિગાઈ’ છે.

વિદ્યાર્થી: અને તેનો અર્થ શું થાય છે?

શિક્ષક: ઇકિગાઈ એ એક જાપાનીઝ શબ્દ છે. તેનું કોઈ સીધું ગુજરાતી ભાષાંતર નથી પરંતુ તેનું ઠીકઠાક ભાષાંતર કરીએ તો તેનો અર્થ છે, ‘તમારા હોવાપણા, તમારા અસ્તિત્વનું કારણ’ અથવા ‘વ્યક્તિના જીવનનો હેતુ’.

શિક્ષક: અથવા તો પેશન, જો તમે તેને આ સંદર્ભમાં જુઓ તો. તે ખુબ જ સાદો પરંતુ શક્તિશાળી કોન્સેપ્ટ છે. મેં જ્યારે ઇકિગાઈના કોન્સેપ્ટને વાંચ્યો અને સમજ્યો પછી મને ખ્યાલ આવ્યો કે હું તો અજાણતા જ તેના સિદ્ધાંતોને મારા જીવનમાં લાગુ કરી રહ્યો હતો. મારા જીવનમાં જે નિર્ણયો રેન્ડમ રીતે લેવાયેલા લાગતાં હતાં, જેને મેં મારી વીસીમાં લીધાં હતાં, તે ઇકિગાઈના લેન્સથી જોવા પર જાણે અચાનક જ મને સમજાવા લાગ્યાં.

વિદ્યાર્થી: પ્લીઝ મને આ વિશે થોડું વધારે જણાવો.

શિક્ષક: ઇકિગાઈની શરૂઆત એક મૂળભૂત પ્રશ્નથી થાય છે, ‘એવું શું છે, જે તમને કરવું ગમે છે?’ આપણને સૌને કોઈને કોઈ બાબત ગમતી હોય છે. કોઈને ગીત ગાવું, કોઈને આંકડાંની રમત, કોઈને લોકો સાથે જોડાવું ગમે છે, તો કોઈને અવનવી વાનગીઓ ખાવાનું ગમે છે. પરંતુ કમનસીબે મોટાભાગના લોકોને જે કામ ગમતું હોય, તે છોડવું પડે છે અને દુનિયા આપણી પાસે જે અપેક્ષા રાખતી હોય તે આપણે કરવું પડે છે. અને આથી જ આપણે એન્જિનીયર, સીએ, વકીલ અને ડોક્ટર બની જઈએ છીએ.

એટલા માટે નહીં કે આ વ્યવસાયો આપણને ગમે છે.  
પણ એટલા માટે કે, આપણને આમ બનવા માટે કહેવામાં  
આવે છે.

વિદ્યાર્થી: તમે તો જાણે મારી જ વાત કરી રહ્યા હો તેમ  
લાગી રહ્યું છે.

શિક્ષક: આ તારા એકલાની વાત નથી, સૌ કોઈની વાત  
છે અને તેમાં જરાયે અતિશ્યોક્તિ નથી.

આ પ્રશ્નની સાથે શરૂઆત કરો: ‘મને શું કરવું ગમે છે?’  
અને તમામ સંભવિત ચીજોની યાદી બનાવો.

તેનું ફક્ત મૂલ્યાંકન કરવા પર અટકી જશો નહીં.

તમારા પરિવારને પૂછો: બાળપણમાં એવી કઈ ચીજો  
હતી, જે મને ગમતી હતી?

તમારા મિત્રોને પૂછો: એવી કઈ ચીજો હતી, જે કરવાથી  
હું ખુશ થઈ જતો હતો?

તમારા સહકર્મીઓને પૂછો: એવી કઈ ચીજો છે, જેનું  
નામ સાંભળતાની સાથે જ હું ખુશીથી ઉછળી પડું છું?  
તપાસ કરો.

શક્ય એટલી જેટલી લાંબી યાદી બનાવો.

આવી જ કોઈ ગમતી ચીજોમાં તમારી ઇકિગાઈ રહેલી  
હશે, તમારા પેશન માટેની શોધ.

યાદ રાખો - તમે તેને શોધી નહીં શકો.  
તમે તેની અનુભૂતિ થશે.

વિદ્યાર્થી: મને તો વાત અત્યારથી ગમવા લાગી છે.  
ધારો કે મારી પાસે આ યાદી તૈયાર છે, તો હવે પછી શું?

શિક્ષક: તમને જેટલી પણ ચીજો ગમતી હશે, તે દરેકમાં  
તમને કંઈ મહારથ હાંસલ નહીં હોય.

મને ગાવાનું ગમે છે.

પણ લોકોના ભલા માટે હું ફક્ત બાથરૂમમાં જ ગાઉં છું.  
તો, તમને જે બાબતો ગમે છે, તેમાંથી તમને જે સારી  
રીતે આવડતી હોય તેવી બાબત કઈ છે?

વિદ્યાર્થી: હમમ... રસપ્રદ છે. પણ અહીં સારી રીતે  
આવડતી હોવાની વ્યાખ્યા શું?

શિક્ષક: આ તારો સારો પ્રશ્ન છે.

પણ તેનો જવાબ પણ તેની અંદર જ રહેલો છે.

એવી કોઈ બાબત જે તમને પહેલેથી જ સારી રીતે  
આવડતી હોય.

અથવા તો, તમને એવો અહેસાસ હોય કે આ ચીજને  
સારી રીતે શીખવાની મારામાં ક્ષમતા રહેલી છે.



વિદ્યાર્થી: પણ જો હું પોતે જ મારું મૂલ્યાંકન કરું, તો તે ખોટું પણ પડી શકે ને?

શિક્ષક: સંભાવના ખરી. આથી જ, હું એવી પણ ભલામણ કરું છું કે તમે તમને ગમતી ચીજોની યાદી બનાવતી વખતે જે લોકોને આ અંગે પૂછ્યું હતું, તેમને તમને આવડી હોય તેવી ચીજો અંગે પણ પૂછો. તમારા પરિવારજનો, મિત્રો, સહકર્મીઓને પૂછો કે તમને કઈ ચીજો સારી રીતે આવડે છે.

વિદ્યાર્થી: મતલબ કે જે ચીજો મને ગમે છે અને જે ચીજો મને સારી રીતે આવડે છે. ઠીક છે, હું સમજી ગયો કે આ વાત આગળ કઈ તરફ જઈ રહી છે. શું તે મારી ઇકિગાઈ છે?

શિક્ષક: શું તું સત્ય જાણવા માંગે છે?  
ના તે તારી ઇકિગાઈ નથી.  
પણ તે તારી પેશન છે.

વિદ્યાર્થી: માફ કરશો, શું કીધું તમે? મને લાગ્યું કે મારી પેશન જ મારી ઇકિગાઈ છે.

શિક્ષક: જરાં યાદ કરે કે, ઇકિગાઈનો જે નજીકનો અર્થ છે, એ તો તમારું હોવાપણું છે. તમારા અસ્તિત્વનું સાચું કારણ છે.

ઇકિગાઈ મુજબ, તમને જે ચીજો ગમે છે અને તમને જે ચીજો સારી રીતે આવડે છે, તેનું સંયોજન એટલે તમારી પેશન. પરંતુ વાત જ્યારે તમારા હોવાપણાના સાચા હેતુને વ્યાખ્યાયિત કરવાની આવે ત્યારે આ વાત હજુ પણ અધૂરી લાગે. તેમાં હજુ પણ 2 તત્વોની ઉણપ છે.

વિદ્યાર્થી: અને તે કયા છે?

શિક્ષક: નંબર 3 છે: 'એવી કોઈ બાબત છે, જે દુનિયાને જોઈએ છે.'

જે કામ તમને કરવાનું ગમે છે અને જેમાં તમને મહારથ હાંસલ છે, તેવી બધી જ બાબતની દુનિયાને જરૂર હોય કે પરવા હોય તેવું જરૂરી નથી.

વિદ્યાર્થી: પણ મને એ કેવી રીતે ખબર પડે કે દુનિયાને કઈ ચીજની જરૂર છે કે નહીં?

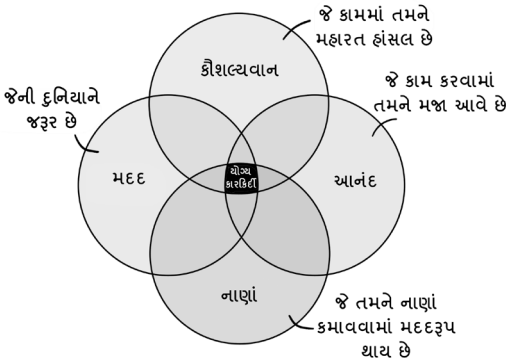
શિક્ષક: અન્ય તત્વોની જેમ જ તેની વ્યાખ્યા પણ વ્યક્તિગત છે.

તમે પોતે જરૂરિયાત અને તેના મહત્વને વ્યાખ્યાયિત કરો છો. જરાં કલ્પના કરો કે તમે તમારી ગમતી અને તમને જે કામ સારી રીતે આવડે છે, તેની નોકરી કરો છો પરંતુ તમને દરરોજ એવી અનુભૂતિ થાય છે કે, આ નોકરી અસ્તિત્વમાં હોય કે ન હોય, તેનાથી દુનિયાને કોઈ ફરક પડતો નથી.

તેમાં અર્થ, હેતુની ભાવનાનો અભાવ છે.  
તે તમને કનડે છે પણ આમ શા માટે થાય છે, તે તમને  
ક્યારેય સમજાતું નથી.

વિદ્યાર્થી: હું આ અનુભૂતિથી ખુબ સારી રીતે પરિચિત  
છું. એકદમ સચોટપણે. પણ તેને હું ક્યારેય સમજાવી  
શકીશ નહીં.

એક યોગ્ય કારકિર્દી કંઈક આવી દેખાય છે



શિક્ષક: આપણે સૌ આ સ્થિતિમાંથી પસાર થયાં છીએ.  
તે જ પ્રકારે કોઈ કોમેડિયન કે ગાયક અથવા કોઈ  
આર્ટિસ્ટ કે જેઓ પોતાના કામમાં મહારથ ધરાવે છે,  
જેઓ પોતાનું ગમતું કામ કરે છે અને ખરેખર એમ માને

છે કે, તેઓ તેમની કળાને વિશ્વ સમક્ષ રજૂ કરીને દુનિયાને મદદરૂપ થાય છે.

મેં જેમ અગાઉ કહ્યું તેમ, આ એક વ્યક્તિગત પસંદગી છે, તમને જે ચીજ ખરેખર ગમે છે અને જેમાં તમને મહારથ હાંસલ છે, તેની સાથે સંકળાયેલા અર્થની તમારી પોતાની વ્યાખ્યા.

વિદ્યાર્થી: આ તો ખુબ ઊંડી વાત કહી તમે.

આપણે જ્યારે ઇકિગાઈની વાત કરી રહ્યા હતાં, ત્યારે હું મનોમન આ યાદી બનાવી રહ્યો હતો અને આ ત્રીજા તત્વે તો જાણે અચાનક જ આ કવાયતને ખુબ જ સમૃદ્ધ બનાવી દીધી.

શિક્ષક: એવી ઘણી ચીજો જે આપણને કરવી ગમે છે અને જેમાં આપણને મહારથ હાંસલ છે, તેની પ્રત્યક્ષરૂપે વિશ્વને જરૂરિયાત હોય તેમ ન પણ બની શકે.

ધારો કે તમને પુસ્તક વાંચવાનું ગમે છે. અને તે એવી બાબત છે, જે તમને ખરેખર સારી રીતે આવડે પણ છે. પણ દુનિયાને પુસ્તક વાંચનારી વ્યક્તિની શું જરૂર પડી શકે? પ્રત્યક્ષ રીતે તો કંઈ જ નહીં.

જોકે, દુનિયાને પુસ્તકની સમીક્ષા કરનારી વ્યક્તિની ચોક્કસપણે જરૂર પડી શકે.

અથવા તો એવા લોકોની જરૂર પડી શકે, જેઓ કોઈ ચોક્કસ વિષય પરના પુસ્તકોનો સંગ્રહ ધરાવે છે.

અથવા તો એવા લોકોની જરૂર પડી શકે, જેઓ પુસ્તકોમાંથી નોંધો તૈયાર કરે છે અને તેને સાંરાશ તરીકે શેર કરે છે.

ટૂંકમાં કહીએ તો, કોઈ એવું કામ હોવું જોઈએ, જે તમને ગમતું હોવાની અને તમને આવડતું હોવાની સાથે-સાથે દુનિયાને તેની જરૂર પણ હોય.

વિદ્યાર્થી: સમજ્યો. તમે શું કર્યું હતું?

શિક્ષક: મારી આજની ઇકિગાઈ શિક્ષણકાર્ય છે.

તે એવી બાબત છે, જે મને બાળપણથી ગમતી આવી છે. અને તે એવી પણ બાબત છે, જેમાં મેં સમયાંતરે મહારથ હાંસલ કરી લીધી છે.

મારે ભણાવવા પ્રત્યેના મારા પ્રેમને દુનિયાની જરૂરિયાતમાં રૂપાંતરિત કરવાનો હતો.

જેની પાછળ મેં ધીરજ રાખીને મારો સમય, શ્રમ ખર્ચ્યાં.

વિદ્યાર્થી: હવે તો બધું જ દીવા જેવું સ્પષ્ટ થઈ ગયું. તમારો આભાર.

શિક્ષક: તો હવે આપણે છેલ્લાં તત્ત્વ પર પહોંચી ગયાં.

મારા મતે તમે જો પ્રથમ ત્રણ તત્ત્વોને સમજી લો છો, તો પછી આ તત્ત્વને સમજવાનું તો તદ્દન સહેલું છે.

‘શું તેમાંથી હું નાણાં રળી શકીશ?’

વિદ્યાર્થી: હા.. હા.. તમે આને સરળ માનો છો? શું તે સૌથી અઘરું નથી?

શિક્ષક: તે સૌથી સરળ ત્યારે બની જાય છે, જ્યારે તમે પ્રથમ ત્રણ તત્વોને આત્મસાત કરી લો.

કારણ કે, મારા અનુભવ મુજબ, જ્યારે પ્રથમ ત્રણ તત્વોનો તાગ મળી જાય તે પછી નાણાં તો તેની કુદરતી આડપેદાશ તરીકે આવવા જ લાગે છે.

જોકે, તેમાં સમય લાગે છે.

વિદ્યાર્થી: એટલે જ તમે વીસીમાં તેને શોધવાની શરૂઆત કરવા કહ્યું હતું? તમારે વીસીમાં જ તમારી ઇકિગાઈને શોધવાની શરૂઆત કરી દેવી જોઈએ, તેનાથી તમારો મતલબ શું છે?

શિક્ષક: એક સુધારો કરું.

તમારી વીસી એ એવો સમયગાળો છે, જે દરમિયાન તમે તમારી ઇકિગાઈનું નિર્માણ કરવા પાછળ તમારો સમય અને શ્રમ ખર્ચો છો.

અથવા તો, આ સંદર્ભમાં તમે જ્યારે પણ શરૂઆત કરો છો ત્યારે.

જો તમે આ શોધખોળની શરૂઆત તમારી ત્રીસી, ચાલીસીમાં કે તેનાથી પણ મોડે કરો છો, તો એવી અપેક્ષા ન રાખશો કે તે એક દિવસ ટપકી પડશે. તે એક પ્રક્રિયા છે, જેમાંથી તમારે પસાર થવું જ રહ્યું.

અને કદાચ તે સૌથી ફળદાયી પ્રક્રિયા છે.

વિદ્યાર્થી: ખરેખર અદભૂત.  
હું શેનાથી ખુશ થાઉં છું?  
મને શું સારી રીતે આવડે છે?  
દુનિયાને શેની જરૂર છે?  
હું તેમાંથી નાણાં કેવી રીતે રળી શકું?

જો મને આ 4 ચીજો મળી જાય તો, તેના સુભગ સમન્વય  
સમાન બિંદુ એ જ મારી ઇક્કિગાઈ છે.  
ભલે તે હજુ સુધી મને મળી શકી નથી પરંતુ તેના પ્રત્યે  
સભાન થઈ જવાથી મને ઘણું બળ મળ્યું છે.

શિક્ષક (હસીને): શિક્ષકનો સાક્ષાત્કાર થઈ ગયો!

# હું યોગ્ય કારકિર્દી કેવી રીતે પસંદ કરું?

વિદ્યાર્થી: મેં મારા પેશનને શોધવાના એક માધ્યમ તરીકે ઇકિગાઈને સમજી લીધી છે પણ શું તે કારકિર્દીને પસંદ કરવાના મામલે પણ લાગુ થાય છે?

શિક્ષક: શું તને એવું લાગે છે કે તારી કારકિર્દી અને તારી પેશન બે અલગ-અલગ બાબતો છે?

વિદ્યાર્થી: ના, પણ જો હું પહેલેથી જ અન્ય કોઈ કારકિર્દી ધરાવતો હોઉં તો, હું મારા માટે આદર્શ હોય તેવી કારકિર્દી કેવી રીતે શોધું?

શિક્ષક: સૌથી પહેલાં તો તારે એ જાણવું પડશે કે, હાલમાં તું જે નોકરી કરી રહ્યો છું, તેનાથી તારા ખર્ચા નીકળે છે નહીં?

આ નોકરી છોડીશ નહીં.

તે નાણાકીય સ્થિરતા જેવી ખુબ જ મહત્વની જરૂરિયાત સંતોષે છે.

આ સાથે જ, તેને તારા અસ્તિત્વનું કેન્દ્ર પણ બનાવી લેવાની જરૂર નથી.

તે ફક્ત તારા અસ્તિત્વ ટકાવવા માટે છે અને ત્યારબાદ જે કંઈ પણ સમય બચે છે, તેનો ઉપયોગ તારી મનગમતી કારકિર્દીના વિકલ્પને શોધવામાં કર.



વિદ્યાર્થી: શું તેનો અર્થ એ છે કે, જો હું મારું બાકીનું જીવન મારી હાલની નોકરી કરવામાં પસાર કરવા માંગતો ન હોઉં તો, મારે મારી આ વર્તમાન કારકિર્દીમાં શ્રેષ્ઠ બનવાની કોઈ જરૂર નથી?

શિક્ષક: આ નોકરી માટે તેનો ઉત્તર હા છે. પણ તેનો અર્થ એ નથી કે તમે તમારું કામ નહીં કરો. પણ તેનો અર્થ એ છે કે, તમે તમારી આ નોકરીને ચોક્કપણે આગળ નહીં વધારો.

અહીં એક નોંધી રાખવા જેવી મહત્વની બાબત એ છે કે, તમારે તમારી જાતને અન્ય કોઈ સાથે સરખાવવાની જરૂર નથી.

એક 19 વર્ષનો છોકરો લાખો રૂપિયા કમાઈ રહ્યો છે, ઘણાં લોકો ગ્રેજ્યુએટ થયાં પછી સીધા જ ટોચની કંપનીઓમાં પહોંચી જાય છે, તમારી વયની કોઈ વ્યક્તિ તમારાથી બે ગણા પૈસા કમાય છે - આ બધી જ બાબતો વિચલન છે.

આ બાબત ગમે તેટલી સત્ય હોય પણ તે તમારું જીવન નથી.

તે કોઈ બીજાનું જીવન છે.

જો ફક્ત સરખામણી કરવાથી  
જ્યાં પહોંચવું હોય ત્યાં  
પહોંચી શકાતું હોત તો,  
લોકો સરખામણી સિવાય  
બીજું કશું કરતાં જ ન હોત.

તમે જે જીવનમાં મેળવવા માંગો છો, તેને જ તમે પામવા માટે મથશો.

પછી તે બીજા કોઈ જેવી જ બાબત હોઈ શકે છે.

અને તેમાં કશું ખોટું પણ નથી.

જોકે, તમે જીવનમાં જ્યારે કંઈક કરો છો ત્યારે જ કંઈક પામો છો, અન્યો સાથે સરખામણી કરવાથી અને કશું જ નહીં કરવાથી, કંઈ જ પ્રાપ્ત થતું નથી, કારણ કે તમારું હૃદય પ્રોત્સાહનને બદલે ઈર્ષ્યાથી ભરેલું છે.

વિદ્યાર્થી: હું જ્યારે પણ મારે જે જોઈતું હોય તેને અન્ય કોઈ વ્યક્તિ પાસે જોઈ ત્યારે મને તરત જ તે વ્યક્તિની ઈર્ષ્યા થઈ આવે છે.

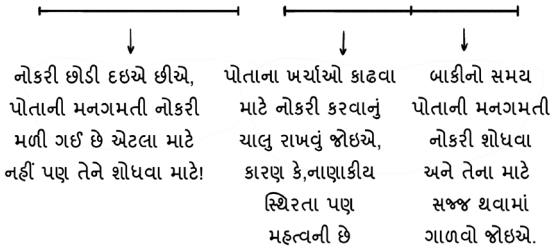
હું તેમાંથી છુટકારો કેવી રીતે મેળવી શકું?

## યોગ્ય કારકિર્દીની પસંદગી કરવી

સામાન્ય રીતે આપણે શું કરીએ છીએ

આપણે વાસ્તવમાં

શું કરવું જોઈએ



શિક્ષક: તમે જે ઇચ્છો છો, તેને પ્રાપ્ત કરવાની દિશામાં ઉદ્યમ કરીને.

અને પોતાને સતત એ વાતની પ્રતીતિ કરાવીને કે તમે તમારું પોતાનું જીવન તમારી રીતે જીવવા માંગો છો અને તે અન્યો કરતાં કેટલું અલગ છે, તેનાથી કોઈ ફરક પડતો નથી. આ જ એક બાબત છે, જેનાથી તમે સંતુષ્ટ થઈ શકો છો.

ઈર્ષાથી તમે ગુમાવો છો, ઉદ્યમ કરવાથી તમે પામો છો.

વિદ્યાર્થી: હું ફક્ત માત્ર પોતાનું જીવન જીવી શકું, કોઈ બીજાનું નહીં. મને આ યાદ કરાવવા બદલ તમારો આભાર!

શિક્ષક (હસીને): શિક્ષકનો સાક્ષાત્કાર થઈ ગયો!

# હું મારી કારકિર્દી કેવી રીતે બદલું?

વિદ્યાર્થી: હાલમાં હું મારી કારકિર્દીમાં એવી જગ્યાએ છું, જ્યાં મને જરાયે કામ કરવાનું મન થઈ રહ્યું નથી. મને એમ હતું કે, મારા માટે આ જ યોગ્ય કારકિર્દી છે પણ હવે હું તેનાથી જરાયે ખુશ નથી.

શિક્ષક: તે જ્યારે તારી વર્તમાન કારકિર્દી પસંદ કરી ત્યારે તું કેટલા વર્ષનો હતો?

વિદ્યાર્થી: હું 16 વર્ષનો હતો, દસમું ધોરણ પૂરું કર્યા પછી. મને લાગે છે, ખાસ મોટો નહોતો!

શિક્ષક: તેને ડ્રાઇવિંગ લાઇસેન્સ કેટલા વર્ષની વયે પ્રાપ્ત થયું હતું?

વિદ્યાર્થી: 18 વર્ષે, કારણ કે, તમે પુખ્ત વયના થાઓ નહીં ત્યાં સુધી તે તમને નથી મળી શકતું.

શિક્ષક: વિચિત્ર કહેવાય, નહીં? આપણે વાહન ચલાવવા માટે પાત્ર બનીએ તેની પહેલાં તો આપણે આપણી કારકિર્દી નક્કી કરી લેવી પડે છે. શું તને લાગે છે કે કારકિર્દી પસંદ કેવી રીતે કરવી તેના અંગે બધાં જ લોકો જાણકારી ધરાવે છે?

વિદ્યાર્થી: મને તે વખતે તો ખબર નહોતી જ. આજે મને એટલી તો ખબર છે કે હાલમાં મારી જે કારકિર્દી છે, તે મારા માટે યોગ્ય નથી. પણ મને તો કોઈ રસ્તો જડી રહ્યો નથી. હવે તો મને આ કામ કરતાં-કરતાં ઘણાં વર્ષો થઈ ગયાં.

શિક્ષક: તું તારી કારકિર્દી બદલે તે પહેલાં તારે તું આર્થિક સ્થિરતાના મહત્વને સ્વીકારી લે તે ખુબ જ મહત્વનું છે.

વિદ્યાર્થી: મારા પરિવારજનો અને મિત્રો પણ આમ જ કહે છે, હું કારકિર્દી ના બદલું તેવો આગ્રહ રાખે છે.

શિક્ષક: હું પણ તે વાતે સંમત છું કે, તમારી કારકિર્દી બદલવામાં આર્થિક સ્થિરતા એ ખુબ જ મહત્વનું પરિબલ છે.

કારકિર્દી બદલવી એ ખરેખર લોઢાના ચણા ચાવવા જેવું કપરું છે.

તેમાં સમય લાગશે.

તેનો અર્થ એ છે કે, તમે પહેલાં જ દિવસથી નાણાં રળવાનું દબાણ નાખવા માંગતા નથી.

વિદ્યાર્થી: પણ વર્તમાન નોકરી મને જે નાણાકીય સ્થિરતા આપે છે, તેના આધારે હું બેસી રહીશ, તો હું કારકિર્દી કેવી રીતે બદલી શકીશ?

શિક્ષક: તારું કામ સારી રીતે કર, જેથી કરીને તું તારા ખર્ચાઓ સારી રીતે કાઢી શકે.

અને બાકીના સમયે એટલે કે રાત્રે, શનિ-રવિ, રજાઓના દિવસે તમારી મનગમતી કારકિર્દીના વિકલ્પોની શોધખોળ ચલાવો.

તમારે હવે નોકરી 'એમ્પ્લોઈ ઓફ ધી મન્થ'નો શિરપાવ જીતવા માટે કે તમારા મેનેજરની 'આંખોમાં વસવા' માટે નથી કરવાની.

તમારે ફક્ત તમારું કામ ખંતપૂર્વક કરવાનું છે અને બાકીનો સમય તમારે 'તમારા માટે' ફાળવવાનો છે.

વિદ્યાર્થી: અરે પણ નોકરીમાંથી છુટ્યાં બાદ હું દિવસના અંતે ખુબ જ થાકી જઉં છું.

તેના પછી મારી પાસે બીજું કંઈ જ કામ કરવાનો સમય કે હોશકોશ રહેતા નથી!

શિક્ષક: તો પછી, તું જ્યાં છે ત્યાં જ કામ કર્યો રાખ. તું દરરોજ દુઃખી થતો રહીશ અને આ વિષયકમાંથી ક્યારેય બહાર નહીં નીકળી શકે.

વિદ્યાર્થી: પ્લીઝ મારી મજાક ના ઉડાડશો! હું ખરેખર ફસાઈ ગયો છું!

શિક્ષક: જો તારા ઘરમાં આગ લાગે અને તું ઘરમાં હોય તો, શું તું અંદર બેઠોબેઠો હું ફસાઈ ગયો છું, તેવી બુમો જ પાડ્યાં કરીશ? તેમાંથી બહાર નીકળવા શું કરવું તેનો તને ખ્યાલ આવશે નહીં?  
ના! તું તારી જાતને બચાવવા માટે બનતું કરી છૂટીશ.

એ ખરેખર દુઃખદ બાબત છે કે જ્યારે આપણા જીવન અને કારકિર્દીમાં આવી જ 'આગ' લાગી હોય છે, ત્યારે આપણે આ રીતે વર્તતા નથી.

વિદ્યાર્થી: હું સમજું છું કે, આ સ્થિતિમાંથી બહાર નીકળવું એ ખુબ જ મહત્વનું છે.  
પણ કેટલીક નોકરીઓ તમારો સમય અને તમારી ઊર્જાને સંપૂર્ણપણે ચૂસી લે છે, તમને નીચોવી નાંખે છે!

શિક્ષક: તો પછી તમારે તમારું કામ સ્માર્ટ રીતે કરવાની જરૂર છે, આ જ નોકરીને વધુ સારી, ઝડપી અને સરળતાથી કરવાનો રસ્તો શોધવાની જરૂર છે.  
પોતાના માટે એક એવી વ્યવસ્થા ઊભી કરો કે તમે બ્રેક લઈ શકો અને પોતાના માટે સમય ફાળવી શકો.  
અને ખરેખર આકરી મહેનત કરી શકો.  
કારણ કે તમે પોતાને મદદરૂપ થઈ રહ્યા છો. બીજા કોઈને નહીં.



વિદ્યાર્થી: આ તો મારે જ કરવું પડશે. હું સમજી શકું છું. પરંતુ જો મારી વર્તમાન નોકરીમાં મારા મેનેજરે મને પહેલેથી જ કમર કસવાનું કહી દીધું હોય તો શું? જો હું સારો કાર્યદેખાવ જ કરી ન રહ્યો હોઉં તો શું?

શિક્ષક: તું તારી નોકરીમાં ખંતપૂર્વક કામ કરવામાંથી છટકી શકે નહીં.

તારી પાસે જે અપેક્ષા રાખવામાં આવી છે, તે તારી પૂરી કરવી જ રહી અને સૌ કોઈને જે પ્રકારે ખબર છે કે, તું આ કામ સારી રીતે કરી શકે છે, તે તારે સારી રીતે જ પૂરું કરવું જોઈએ.

તેનો કોઈ શોર્ટકટ નથી.

આથી વિશેષ હું તને વધારે કોઈ પહેલ નહીં કરવા અંગે વિચારવાનું કહીશ.

યાદ રાખ આ કારકિર્દી તારો અંતિમ પડાવ નથી.

તું અહીં જે સમય પસાર કરી રહ્યો છે, તેમાંથી તને જરાયે આનંદ મળવાનો નથી.

આથી તેની પાછળ વધારે સમય વેડફવો એ કંઈ ઉપાય નથી.

વિદ્યાર્થી: તો હું જ્યારે મારી હાલની નોકરીમાંથી મારા માટે સમય કાઢું ત્યારે મારે શું કરવું જોઈએ?

શિક્ષક: તમે તમારી મનપસંદ કારકિર્દીની નજીક પહોંચી જાઓ તે રીતે તેને શોધવાનું શરૂ કરો, પૂરજોશમાં. ફક્ત એક સમર્પિત વિદ્યાર્થી બનવાના હેતુથી. એકવારમાં એક મહિનો. તમને જેમાં રસ છે, તેવા કોઈ એક ક્ષેત્રમાં.

ધારો કે તમે સેલ્સમાંથી ડિજિટલ માર્કેટિંગમાં જવા માંગો છો.

તો એક મહિના માટે એક વિદ્યાર્થીની જેમ ડિજિટલ માર્કેટિંગનો કોર્સ કરો.

જેઓ ડિજિટલ માર્કેટર્સ છે, તેવા લોકો સાથે વાત કરો. એવા લોકો સાથે પણ વાત કરો, જેઓ હવે ડિજિટલ માર્કેટર્સ નથી.

સિક્કાની બંને બાજુને જુઓ અને સમજો.

એક મહિનાના અંતે તમારી જાતને પ્રમાણિકતાપૂર્વક પૂછો: શું મને આ ગમી રહ્યું છે? શું હું આ જ કરવા માંગતો હતો?

જો તમારો ઉત્તર હા હોય તો, હવે તેમાં ઊંડા ઉતરો.  
જો તમારો ઉત્તર ના હોય તો, તમે કારકિર્દીના અન્ય કોઈ વિકલ્પ અંગે વિચારો અને આ સમગ્ર પ્રક્રિયાનું પુનરાવર્તન કરો.

વિદ્યાર્થી: જો મારો ઉત્તર હા હોય તો, તેના પછી મારે શું કરવું જોઈએ?

શિક્ષક: સૌથી પહેલાં તો તમારી સંસ્થાની અંદર જ તક શોધવાનો પ્રયત્ન કરો.  
જો કોઈ તક ન હોય તો, તમારા કૌશલ્યોને નિખારવા માટે પ્રોજેક્ટ્સ પર કામ કરો અને ઇન્ટર્નશિપ લો.  
ઓનલાઇન કમ્યુનિટી અને સમાન માહોલમાં રહેલા લોકો સાથે સંકળાઓ.

બીજા મહિનાના અંત સુધીમાં પોતાની જાતને ફરીથી એ જ સવાલ પૂછો: શું મને આ ગમી રહ્યું છે?  
તમારા હા કે ના ઉત્તર પર આધાર રાખીને આ જ પ્રક્રિયાનું પુનરાવર્તન કરતાં-કરતાં આગળ વધો.

વિદ્યાર્થી: તો, આખરે હું એક એવા તબક્કે પહોંચી જઈશ, જ્યાં મને ખબર પડી જશે કે મારે કઈ કારકિર્દી પર સ્વિચ થવું જોઈએ અથવા તો મને એવી ખબર પડી જશે મારે કારકિર્દીના કયા 10-12 વિકલ્પોથી દૂર જ રહેવાનું છે.

શિક્ષક: હા. કયો વિકલ્પ ના અપનાવવો તેના અંગેની જાગૃતિ પણ એટલી જ મહત્વની છે.

વિદ્યાર્થી: પણ શું આ સમગ્ર પ્રક્રિયામાં ઘણો સમય નહીં લાગી જાય?

શિક્ષક: કારકિર્દી કંઈ રાતોરાત નથી બદલાઈ જતી. આ એવી જગ્યા છે, જ્યાં તમે તમારા મોટાભાગના કામના કલાકો ગાળો છો.

તેમાં સમય લાગશે અને લાગવો પણ જોઈએ.

કારકિર્દી બદલવાની રૂપરેખા કંઈક આવી દેખાય છે

આપણા મને તેમાં આટલો

સમય લાગે છે

દિવસ 1

દિવસ 3

કારકિર્દી બદલવામાં

વાસ્તવમાં લાગતો સમય

દિવસ 1



દિવસ 365

વિદ્યાર્થી: જ્યારે મને મારી મનગમતી કારકિર્દી મળી જાય, ત્યારે શું મારે મારી વર્તમાન કારકિર્દીને બદલવા અંગે વિચારવું જોઈએ?

શિક્ષક: તેનો આધાર તમારી કારકિર્દીની લાઇન કઈ છે, તેના પર રહેલો છે.

જો તે બીજી કોઈ નોકરી હોય તો, તેના માટે અરજી કરવાનું શરૂ કરી દો.

ઈ-મેઇલ મોકલો.

તમારા કામ અને અનુભવને શૅર કરો.

તમે જેનો હિસ્સો રહી ચૂક્યાં છો, તે સમુદાયોનો સંપર્ક સાધો.

પરંતુ કારકિર્દીનો આ વિકલ્પ એવી કોઈ બાબત હોય કે તમે તમારી જાતે કરવા માંગતા હો તો, તેમાંથી ધીમે-ધીમે આવકનો પ્રવાહ આવતો શરૂ થાય તેમ કરો.

અને એકવાર તમારી નવી કારકિર્દીમાંથી પ્રાપ્ત થતી આવક તમારી માસિક જરૂરિયાતોને પૂરી કરતી થઈ જાય, ઓછામાં ઓછા આગામી છ મહિના માટે અનુમાનના ધોરણે, તે પછી જ તમારી હાલની નોકરી છોડો.

સતત બદલાઈ રહેલા વિશ્વમાં  
જ્યારે પણ જરૂર પડે ત્યારે  
વિદ્યાર્થી બનવાની તમારી ક્ષમતા  
એ એક સુપરપાવર જ છે!

વિદ્યાર્થી: એક વાત કહું. તમે મને આ સમગ્ર પ્રક્રિયા સમજાવી રહ્યા હતાં, ત્યારે મને એમ થયું કે મારે મારા જીવનમાં આ સમગ્ર પ્રક્રિયાનું એકથી વધુ વખત પુનરાવર્તન કરવું જોઈએ. આ વિશ્વ એટલું ઝડપથી બદલાઈ રહ્યું છે કે મને નથી લાગતું કે મારી કારકિર્દીની આગામી પસંદગી મારી છેલ્લી પસંદગી હશે. મને તો શંકા છે.

મારા માતા-પિતાથી અલગ હું જીવનમાં એકથી વધારે કારકિર્દીઓ અપનાવીશ. અને આમ એકથી વધારે વખત આ પ્રક્રિયામાંથી પસાર થઈશ. શું કહેવું છે તમારું?

શિક્ષક (હસીને): શિક્ષકનો સાક્ષાત્કાર થઈ ગયો!

# હું મારી કારકિર્દીમાં વિકાસ કેવી રીતે સાધું?

વિદ્યાર્થી: શું કારકિર્દીમાં વિકાસ સાધવાનો અર્થ નોકરીઓ બદલવી કે વાર્ષિક અપ્રેઝલ્સની રાહ જોવી એવો થાય છે?

શિક્ષક: કારકિર્દીમાં વિકાસ સાધવો એ તમારી વ્યક્તિગત વિકાસયાત્રા હોય છે.

મને જે બાબત કારકિર્દીમાં વિકાસ સાધવો લાગતી હોય તે કદાચ તારા માટે ન પણ હોય અને તેનાથી વિપરિત પણ હોઈ શકે છે.

આમ, સૌથી પહેલાં તો આપણે એ અંગે જાગૃતિ કેળવી લેવી જોઈએ કે આપણને આપણી કારકિર્દીમાંથી શું જોઈએ? આપણે ક્યાં પહોંચવા માંગીએ છીએ?

વિદ્યાર્થી: અરે, મારે તો બધું જ જોઈએ છે.

મારે વધારે નાણાં કમાવા છે.

એક સારા મેનેજર બનવું છે.

કામ અને અંગત જીવન વચ્ચે સંતુલન સાધવું છે.

વિકાસની વધારે તકો જોઈએ છે.

આરામદાયક જીવન જીવવું છે.

કોર્પોરેટ વિશ્વના પાયદાનો એકપછી એક સર કરવા છે.

વિવિધ લાભ અને વિશેષાધિકારો જોઈએ છે.

ઘણું બધું ફી પણ જોઈએ છે.

એકબીજાને ટેકારૂપ થતી હોય તેવી ટીમ પણ જોઈએ છે.  
બધું જ!

શિક્ષક: તમે જીવનમાં બધું જ ઇચ્છો છો, જે કારકિર્દીમાં  
નિષ્ફળ થવાની ગુરુચાવી છે.

કારણ કે, આ તો એક અવેજીરૂપ શબ્દ છે, જેનો ઉપયોગ  
લોકો ત્યારે કરે છે, જ્યારે તેમને ખબર નથી હોતી કે તેમને  
હાલમાં તેમની કારકિર્દીમાં કઈ એક ચીજ જોઈએ છે.

તમને હાલમાં કારકિર્દી પાસેથી જે જોઈએ છે, તે આગામી  
5-7 વર્ષમાં બદલાઈ શકે છે અને તેમાં કશું ખોટું પણ  
નથી. પરંતુ તમને જો એ ખબર ન હોય કે હાલમાં તમે  
શેની પાછળ દોડી રહ્યા છો, તો તમે બધી જ ચીજો  
પાછળ દોડતાં રહેશો અને પામશો કશું જ નહીં. સંતુષ્ટ  
થશો જ નહીં.

વિદ્યાર્થી: કઈ વ્યક્તિ પોતાની કારકિર્દીમાં સંતુષ્ટ થવા  
માંગે છે? શું આપણે સૌ કારકિર્દીમાં એક પછી એક  
પાયદાન ચઢવા નથી માંગતા?

શિક્ષક: સંતુષ્ટીનો અર્થ એ નથી કે પોતાની નાની-મોટી  
સફળતાથી સંતોષ માની લેવો અને વધુ સફળતાનો  
સ્વાદ ન ચાખવો. સંતુષ્ટીનો અર્થ એ છે કે, વધુને વધુ  
પ્રાપ્ત કરવાની ઝંખનામાં સતત વ્યગ્રતામાં જીવવાને  
બદલે ટોચ પર પહોંચવાની યાત્રા દરમિયાન પ્રાપ્ત  
થતી સિદ્ધિઓનો આનંદ માણવો.



વિદ્યાર્થી: મારે મારી કારકિર્દીમાંથી કઈ એક ચીજ જોઈએ છે, તે હું જાણી લઉં તે પછી જ મને તે પ્રાપ્ત થાય છે?

શિક્ષક: તમારા માતા-પિતાની પેઢીને જુઓ.

તેઓ જીવનમાં ફક્ત એક જ ચીજને પામવાનું એક કમનસીબ ઉદાહરણ છે, ભલે પછી તેઓ જીવનમાં ખરેખર બીજું જ કંઈક ઇચ્છતા હતા. અને આ એક ચીજ એટલે સ્થિરતા.

તેમની કારકિર્દી સ્થિરતા મેળવવાની આસપાસ જ ફરતી હતી.

તેમની પેઢીના ઘણાં લોકો હજુ પણ પોતાની કારકિર્દી પ્રત્યે સંતુષ્ટ નથી.

વિદ્યાર્થી: અરે, તેમણે મારા માટે જે કર્યું છે અને મને ઉછેરવા માટે તેમણે જે મહેનત કરી છે, તેના માટે હું તેમનો હંમેશા આભારી રહીશ.

પણ મારે તેમના જેવી કારકિર્દી તો કોઈપણ ભોગે નથી જ જોઈતી.

શિક્ષક: તેમના માટે સ્થિરતા જ પોતાનું અસ્તિત્વ ટકાવી રાખવા માટેનો એકમાત્ર માર્ગ હતો.

તે સમયે અસ્તિત્વ ટકાવવું જ એકમાત્ર પ્રાણપ્રશ્ન હતો. નાણાંની તાતી જરૂરિયાત હતી.

કોર્પોરેટ ચઢાવ-ઉતારની સાપ-સીડી રમવાની પણ જરૂર હતી.

આમ, તેમણે આ કોર્પોરેટ માળખાંનાં નિયમોનું અક્ષરશઃ પાલન કરવું જરૂરી હતું, પછી તે તેમને ગમે કે ના ગમે. સ્થિરતાની ખાતરી કરવા માટે તેમનામાંથી ઘણાંએ તેમની સંતૃપ્તિ અને ખુશીનો ત્યાગ કર્યો.

વિદ્યાર્થી: હું સમજી શકું છું.

તો પછી મને એ ખબર કેવી રીતે પડશે કે મારે હાલમાં મારી કારકિર્દીમાંથી કઈ એક ચીજ જોઈએ છે?

શિક્ષક: તેના માટે તમારે પોતાની જાત સાથે વાતચીત કરીને જાગૃતિ કેળવવી પડશે.

તમે જ્યારે શરૂઆત કરી રહ્યા હો ત્યારે તમારે ઘણાં બધાં નાણાંની જરૂર હોઈ શકે છે. અને તેમાં કંઈ જ ખોટું નથી. તેના માટે તમારી સાથે સારું વર્તન ના કરતાં બોસ સાથે પણ કામ કરવું પડી શકે છે.

કામ અને અંગત જીવન વચ્ચેનું સંતુલન પણ ગુમાવવું પડી શકે છે.

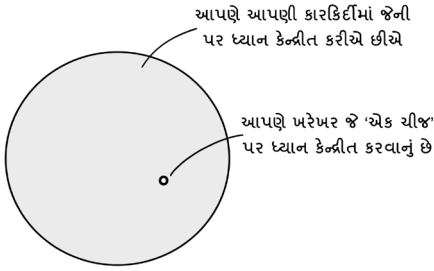
પણ તમારે હાલમાં નાણાં જોઈએ છે, તે તમે જાણતા હોવાથી તમે બધું જ અનુગ્રહ અને સંતુષ્ટીપૂર્વક ચલાવી લેશો, ભલે પછી તે પ્રતિકૂળ હોય.

વિદ્યાર્થી: એટલે તેનો અર્થ એ થયો કે, આ તમામ દુઃખો હોવા છતાં હું ખુશ થતો રહીશ, કારણ કે, હું જાણું છું કે, આ જ કારકિર્દીમાંથી મારી સૌથી મહત્વની જરૂરિયાત પૂરી થઈ રહી છે.

શિક્ષક: બિલકુલ.

આ આત્મ-જાગૃતિનો આ જ તો જાદુ છે.

તમારી કારકિર્દીમાં વિકાસ સાધવો



વિદ્યાર્થી: પરંતુ થોડાં વર્ષો કામ કર્યા પછી મને એમ લાગે કે મારા માટે મને પડકાર આપનારા અને મારો વિકાસ સાધનારા લોકો સાથે કામ કરવાનું પૈસા કરતાં વધારે મહત્વનું છે તો?

શિક્ષક: આથી જ તમારી કારકિર્દીમાં વિકાસ સાધવાનું બીજું સ્ટેપ એ સૌથી પહેલાં એ જાણવાનું છે કે, આમ કેવી રીતે શક્ય બનશે.

જો તમે વિકાસ સાધવા માંગતા હો તો, કઈ બાબતથી વિકાસ સાધી શકાશે?

જો તમારે નાણાં જોઈતા હોય તો, નાણાં કેવી રીતે રળી શકાશે?

જો તમારે સારો માહોલ જોઈતો હોય તો, તમારા મતે સારો માહોલ કોને કહેવાય?

વિદ્યાર્થી: પણ તમને નથી લાગતું કે આ ઘણું અઘરું છે? કદાચ હું જે જગ્યાએ કામ કરી રહ્યો છું, ત્યાં સારા પૈસા નથી મળી રહ્યા પણ મારે તો અત્યારે સૌથી વધારે તેની જ જરૂર છે.

અહીં કામ અને અંગત જીવન વચ્ચે સારું સંતુલન નથી અને સારું માર્ગદર્શન પણ મળી રહ્યું નથી પણ મને લાગે છે કે મને માર્ગદર્શન આપનારા તો બહાર પણ ઘણાં છે, આથી મારા કામના મને સારા પૈસા તો મળવા જ જોઈએ.

પણ તેમ થઈ રહ્યું નથી.

જીવન ફરી-ફરીને મુશ્કેલ બની જાય છે.

શિક્ષક: જો તમે એમ કહેતાં જ રહેશો તો જીવન મુશ્કેલીભર્યું રહેશે.

વિદ્યાર્થી: સાચી વાત છે.

તો હવે જ્યારે મને ખબર છે કે, મારી વર્તમાન નોકરીમાંથી મારી હાલની જરૂરિયાતો પૂરી થઈ રહી નથી તો હું આ સ્થિતિને કેવી રીતે બદલી શકું?

શિક્ષક: તેના માટે સંતોષાયેલી જરૂરિયાત કેવી હોય તેને સમજવા માટે પોતાની જાત સાથે વાતચીત કરવી જરૂરી બની જાય છે.

જો તમારે સારા માહોલની જરૂર હોય તો, તમારા મિત્રોનો સંપર્ક સાધો અને તેમના જીવનમાં સારો માહોલનું મહત્વ કેટલું છે, તેના અંગે તેમનો પ્રતિભાવ જાણો.

જો તમારે વધારે નાણાં જોઈતા હોય તો એવા લોકોનો સંપર્ક કરો, જેમને તેમના કામમાંથી વધારે નાણાં પ્રાપ્ત થઈ રહ્યા છે.

જો તમારે સારી રીતે વિકાસ સાધવો હોય તો, એવા લોકોનો સંપર્ક કરો જેઓ ખરેખર તેમના કામમાં સારો વિકાસ સાધી રહ્યા છે!

વિદ્યાર્થી: મારી સૌથી પહેલી સમસ્યા - જો મારા કોઈપણ મિત્ર પાસે હું જે ઇચ્છી રહ્યો છું, તે હોય જ નહીં તો?

શિક્ષક: તો પછી તારે સોશિયલ નેટવર્કનો લાભ ઉઠાવવો જોઈએ, મિત્ર.

જો તમે મદદ માંગો તો લોકો તમને હંમેશા મદદ કરવા માટે તત્પર જ હોય છે.

વિદ્યાર્થી: મને મદદ કરો... મને કોઈ મદદ કરો?

શિક્ષક: બિલકુલ બરોબર.

તેમની સાથે જોડાણ કરીને.

તેમણે સાઘેલી વિકાસયાત્રાને સ્વીકૃતિ આપીને અને તેમને ચોક્કસ પ્રશ્નો પૂછીને.

વિદ્યાર્થી: શું તમે મને કોઈ ઉદાહરણ આપી શકો?

શિક્ષક: ધારો કે તમે કોઈ એવી વ્યક્તિનો સંપર્ક કરવા માંગો છો, જેઓ પોતાના કર્મચારીઓને સારો પગાર ચૂકવતી હોય તેવી કંપનીમાં કામ કરે છે અને તમે પણ આ જ કંપની કે તેના જેવી જ કંપનીમાં કામ કરવા માંગો છો. આથી તમે તેમનો સંપર્ક કરો છો અને કહે છો:

કેમ છો XXX,

તમે XYZ કંપનીમાં જે કામ કરો છો, તે ખરેખર સરાહનીય છે. આ કંપનીએ જે સિદ્ધિઓ હાંસલ કરી છે અને તમારી કારકિર્દીનો જે રીતે વિકાસ થયો છે, તે તેના અદભૂત પુરાવાઓ છે.

XXX, હું ABC કંપનીમાંથી XYZ કંપનીમાં મારી નોકરી

બદલવાનું વિચારી રહ્યો છું અને હું તમારી પાસેથી આ પ્રકારની કંપનીમાં કામ કરવાના ફાયદા અને ગેરફાયદા જાણવા માંગું છું.

શું તમે મને આ મામલે મદદરૂપ થઈ શકશો? મારે તમને 3 ચોક્કસ પ્રશ્નો પૂછવા છે અને હું તમારો 10 મિનિટથી વધારે સમય નહીં લઉં. અને તમે ઇચ્છો તે પ્રમાણે આપણે આ વાતચીત મેઇલ પર કે કોલ પર પણ કરી શકીએ છીએ.

પીએસ: અહીં તેમની કોઈ વિશિષ્ટતા અંગે લખો (તેમના કન્ટેન્ટના માધ્યમથી) અને તે કેવી રીતે વિશિષ્ટ છે, તેની પર ટિપ્પણી કરો. તેમનું ધ્યાન દોરવા અને તેઓ તમારા પ્રશ્નોના ઉત્તર આપવાની હા પાડે એટલા માટે આમ કરવાનું છે.

## તો તમે આમ પૂછશો નહીં તો, ઉત્તર હંમેશા ના જ હોય છે!

તમને શું લાગે છે, તમે દરરોજ આવા ઓછામાં ઓછા 5 લોકોનો સંપર્ક સાધશો તો શું થશે?  
વિદ્યાર્થી: સૌથી પહેલાં તો હું તમારું આ ટેમ્પલેટ કોપી કરી લઈશ. તમારો આભાર.

શિક્ષક: હા, કંઈ વાંધો નહીં મેં પણ ક્યાંકથી કોંપી જ કરેલું છે. આપણે સૌ બીજા કોઈના સહારે ઊભા છીએ.

વિદ્યાર્થી: તો તમારી વાતમાંથી હું જે સમજ્યો છું એ મુજબ, મારે મારા જીવનમાં દરેક તબક્કે મારી કારકિર્દીમાંથી જે એક ચીજની સૌથી વધારે અપેક્ષા છે, તેના પ્રત્યે જાગૃત રહેવાની જરૂર છે. આ ચીજ બદલાઈ શકે છે પરંતુ તે ક્ષણે જો હું તેના પ્રત્યે સભાન નહીં રહું તો હું સતત વંચિત રહી જવાની જ લાગણી અનુભવીશ. આ રૂપાંતરણ કરવું ઘણું અઘરું સાબિત થશે પણ હું વચન આપું છું કે હું ચોક્કસ પ્રયત્ન કરીશ.

શિક્ષક (હસીને): શિક્ષકનો સાક્ષાત્કાર થઈ ગયો!



## ઓફિસમાં રમાતા રાજકારણ સાથે હું કેવી રીતે કામ પાર પાડું?

વિદ્યાર્થી: મને ઓફિસમાં રમાતા રાજકારણથી સખત નફરત છે અને તેની સાથે કામ પાર પાડવું મને ખુબ જ મુશ્કેલીભર્યું લાગે છે.

શિક્ષક: પહેલાં તો મને એ કહે કે, ઓફિસમાં રમાતું રાજકારણ એટલે શું?

વિદ્યાર્થી: ઓફિસમાં રમાતું રાજકારણ એટલે લોકો જાણી જોઇને એવા કામ કરે છે, જેથી તમે તમારા કામમાં આગળ ન વધી શકો.

શિક્ષક: ઓફિસમાં રમાતા રાજકારણ બે પ્રકારના હોય છે અને કમનસીબે ઓફિસોમાં આવા રાજકારણ ખરેખર રમાતા હોય છે.

એક પ્રકારનું રાજકારણ કંપનીના માહોલમાં જ વણાયેલું હોય છે, એટલે કે તમારા વિભાગમાં નાનામાં નાના સ્તરે જે અયોગ્ય સિદ્ધાંતોનું પાલન કરવામાં આવે છે, તમારી કંપનીના ટોચના લીડરો પણ આવા જ અયોગ્ય સિદ્ધાંતોનું પાલન કરતાં હોય છે.

જો તમારા મેનેજર જ રાજકારણને પ્રોત્સાહન આપતાં હોય અને તમારા ટોચના અગ્રણીઓ પણ આ જ પ્રકારે વ્યવહાર કરતાં હોય તો તમારી પાસે કોઈ વિકલ્પ બચતો નથી. તે રાજકારણ ન રહીને આ કંપનીના સંચાલનની એક ઢબ બની જાય છે.

તમને એમાં કોઈ મદદ મળી શકતી નથી.

તમે તેની સામે લડત આપી શકો છો પરંતુ તેના માટે તમારે ઘણો સંઘર્ષ કરવો પડશે.

તમે તેની સામે અડીખમ ઊભા રહી શકો છો પરંતુ તેમાં તમારી બધી જ ઊર્જા ખર્ચાઈ જશે.

આ સ્થિતિમાં તમારી પાસે બીજી કોઈ નોકરી શોધી લેવાનો વિકલ્પ બાકી બચે છે, જેમાં કંપનીના અગ્રણીઓની પોલિસી જ એવી હોય કે તેમાં સૌ કોઈ લોકો કામ કરવા માટે જોડાવા માંગતા હોય.

વિદ્યાર્થી: તો એનો અર્થ એ થયો કે, હું ખોટી જગ્યાએ આવી ગયો હોવાથી મારે હવે બીજી નોકરી શોધીને જે પાપ મેં કર્યું જ નથી તેનું દુષ્પરિણામ ભોગવવાનું?

જો તમારા મેનેજર પણ તમારી કંપનીના ટોચના અગ્રણીઓ જેવું જ રાજકારણ રમતા હોય તો, તે રાજકારણ ન રહીને આ કંપનીના સંચાલનની એક ઢબ બની જાય છે.

શિક્ષક: તારી કારકિર્દી માટે કોણ જવાબદાર છે? શું બીજું કોઈ કે તમે પોતે?

નવી નોકરી શોધવામાં થોડો સમય અસુવિધા અનુભવવી કે પછી વિષાક્ત વાતાવરણમાં કામ કર્યે રાખવું, પસંદગી તમારી છે.  
તમે જ નક્કી કરો.

વિદ્યાર્થી: આ થોડું એવું છે પણ હું સ્વીકારું છું કે તે સાચું છે.

શિક્ષક: હવે આપણે ઓફિસરમાં રમાતા રાજકારણના બીજા પ્રકાર વિશે વાત કરીએ.

કોર્પોરેટ કલ્ચરની વાસ્તવિકતા એ છે કે, તે અનેકવિધ સ્તરે વ્યાખ્યાયિત થયેલું છે.

દરેક ટીમ, દરેક વિભાગ, દરેક માળ પર અલગ જ કલ્ચર હોય છે.

જો તમારી ટીમમાં ઓફિસનું રાજકારણ રમાતું હોય પરંતુ તમારા ટોચના અગ્રણીઓ જે રીતે પોતાને રજૂ કરે છે, તેનાથી તે તદ્દન વિપરિત હોય તો, હવે આ મામલે અવાજ ઉઠાવવો એ તમારી નૈતિક ફરજ બની જાય છે.

વિદ્યાર્થી: પણ આ ટીમમાં હજુ હું નવોસવો પ્રવેશ્યો હોઉં તો શું?

કે પછી હું અહીં થોડા મહિનાઓથી હોઉં પણ મારી ટીમના બધાં જ લોકો આવા જ રાજકારણથી ટેવાઈ ગયેલા હોય તો શું? શું મારો કોઈ અવાજ સાંભળશે પણ ખરું?

શિક્ષક: જો તમારી કંપની હકારાત્મક કોર્પોરેટ કલ્ચરને પોષતી અને પ્રોત્સાહિત કરતી હશે અને તમને અન્ય વિભાગોમાં આવો જ સારો માહોલ જોવા મળતો હોય તો, તમારો અવાજ સાંભળવામાં આવશે અને તમને અવાજ ઉઠાવવા બદલ બિરદાવવામાં પણ આવશે.

વિદ્યાર્થી: મને તમારી વાત સમજાઈ ગઈ.

જોકે, કડવી વાસ્તવિકતા એ છે કે મારે આ નોકરીની જરૂર છે.

મને તેમાંથી કાઢી મૂકવામાં આવે તો શું?

જો મારી કંપનીના લીડરને મારા કરતાં જે વ્યક્તિ રાજકારણ રમે છે, તે વધારે પસંદ હોય તો શું અને હું શું કહી રહ્યો છું, તે તેઓ સમજી જ ન શકે તો શું?

શિક્ષક: તને એક રહસ્ય જણાવું: લીડર બધું જ જોતાં હોય છે અને તેમને બધી જ ખબર હોય છે.

જે વાતની તને નથી ખબર હોતી તેવી બધી જ વાતો પણ તેઓ જોઈ શકતા હોય છે અને જાણતા હોય છે. કંપની કે કંપનીના કોઈ ચોક્કસ વિભાગમાં શું અને કોણ ઝેર ફેલાવી રહ્યું છે, તેના સહિત.

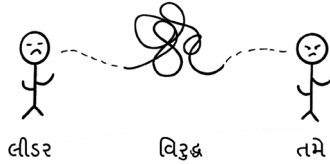
જો તેઓ પોતે જે હોવાનો દાવો કરી રહ્યા છે, તેને અનુરૂપ વર્તી રહ્યા નથી તો પછી તેઓ પણ મેં જે પહેલી કેટેગરીની વાત કરી તેમાં જ આવી જાય છે.

વિદ્યાર્થી: એટલે કે જો મને નોકરીમાંથી કાઢી મૂકવામાં આવે તો સમજી જવાનું કે તેઓ બધી મોટી મોટી વાતો જ કરી રહ્યા હતાં. પણ તેનાથી મને મદદ કેવી રીતે મળશે?

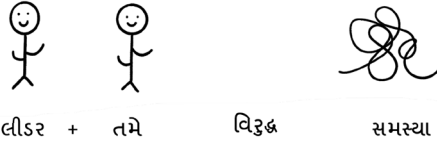
શિક્ષક: આપણે હમણાં જે વાતચીત કરી તે યાદ કર.  
નવી નોકરી શોધવામાં થોડો સમય અસુવિધા અનુભવવી  
કે પછી વિષાક્ત વાતાવરણમાં કામ કર્યો રાખવું, પસંદગી  
તમારી છે.  
તમે જ નક્કી કરો.

વિદ્યાર્થી: આપણો ઇરાદો એ નથી કે કોઈની નોકરી  
છીનવી લઈને શરૂઆત કરવી.  
આપણો ઇરાદો એ છે કે કોઈ આપણી સ્થિતિને નિષ્પક્ષ  
રીતે જુએ અને આપણી સમસ્યાને ઉકેલે.

શું નથી કરવાનું



શું કરવાનું છે



તમારી રાજકારણની વ્યાખ્યા ખોટી હોઈ શકે છે, જે કિસ્સામાં તમારે તમારા પરિપ્રેક્ષ્યને વિસ્તારવો પડી શકે છે.

અથવા તો તમારી ચિંતા ઘણી યોગ્ય હોઈ શકે છે, જે કિસ્સામાં કંપની આ સમસ્યા ઉકેલવા બદલ તમારી આભારી રહેશે.

વિદ્યાર્થી: પણ જો હું ખોટો પડીશ તો, સૌ કોઈ મારા વિશે શું વિચારશે?

શિક્ષક: તે ખરેખર એક કમનસીબ ફંદો છે, જેમાં આપણે સૌ ફસાઈ જઈએ છીએ કે - બીજા લોકો શું વિચારશે!

જો કંપનીના માહોલ નિષ્પક્ષ, ઇમાનદારીભર્યો હશે અને તેમાં દરેક વ્યક્તિના વાત સાંભળવામાં આવતી હશે તો, બીજા લોકો આપણા વિશે શું વિચારશે તે વિચારવાનો મતલબ જ શું છે?

વિદ્યાર્થી: હું તે સમજું છું પણ મને બીક લાગે છે કે હું જો સહેજ પણ ભૂલ કરીશ તો લોકો મારી વિરુદ્ધ થઈ જશે.

શિક્ષક: શું તું જીવનનું પરમ સત્ય જાણવા માંગે છે?

કોઈને તારા વિશે વિચારવાની નવરાશ જ નથી, કોઈને એટલે કોઈને જ નહીં.

આપણે એમ વિચારીએ છીએ કે કેટલાક લોકો સવારથી ઉઠે ત્યારથી આપણું સુખચેન છીનવવાના જ વિચાર કરતાં હોય છે. પણ કોઈને કંઈ પડી નથી. દરેક વ્યક્તિ પોતાના જીવન વિશે વિચારવામાંથી જ નવરી પડતી નથી.



વિદ્યાર્થી: પણ જો હું હજુ પણ લોકો સાથે ઘર્ષણમાં ઉતરતો રહીશ, તો હું શાંતિથી કામ કેવી રીતે કરી શકીશ? આખરે તો મારે આખો દિવસ તેમની સાથે જ ગાળવાનો છે.

શિક્ષક: પોતાની જાતને પૂછ- એવી કઈ બાબત છે, જે તેઓ જાણે છે અને હું નથી જાણતો? તેમના પ્રત્યે મારી જે અપેક્ષા છે, તેના કરતાં તેઓએ આટલા અલગ શા માટે વર્તવું જોઈએ? જો હું તેમની જગ્યાએ હોત અને હું જે રીતે વર્ત્યો હોત, તેના કરતાં તેમણે આટલાં નાટકીય રીતે અલગ વર્તન કરવાની શું જરૂર છે?

વિદ્યાર્થી: આ ઘણો અઘરો પ્રશ્ન છે.

શિક્ષક: પોતાની ઊંઘ બગાડવા કરતાં તો સરળ જ છે, આ પ્રશ્નો. તેઓ મારી સાથે શા માટે સારી રીતે વર્તી નથી રહ્યા ?

વિદ્યાર્થી: પણ આ પ્રશ્નો પૂછવાથી મને કેવી રીતે મદદ મળશે?

શિક્ષક: આપણે વિશ્વને આપણે પહેરેલા ચશ્મા થકી જ જોવા ટેવાયેલા છીએ.

વાસ્તવમાં સફેદ રંગ ધરાવતું વિશ્વ આપણી આંખે લગાવેલા લાલ રંગના ચશ્માથી લાલ રંગનું જ દેખાવાનું છે. આપણે જ્યારે આ ચશ્મા ઉતારીએ છીએ ત્યારે અને અન્ય કોઈની આંખે વિશ્વને જોઈએ છીએ, ત્યારે આપણને તદ્દન નોખું વિશ્વ જ દેખાય છે.

વિદ્યાર્થી: હું જ્યારે આ અલગ વિશ્વને જોઉં છું ત્યારે મને ચિંતન કરવા માટે બીજા ઘણાં વિચારો મળે છે.

શિક્ષક: હા.

એમ બની શકે કે અગાઉ તમને જે ઓફિસનું રાજકારણ લાગતું હતું તે અલગ ચશ્મામાંથી જોવા પર તદ્દન અલગ જ દ્રશ્ય દેખાય.

વિદ્યાર્થી: એટલે કે, મારા મેનેજર જો ટોચના સ્થાને રહેલા લોકોની જેમ જ વર્તતા હોય તો, તેના માટે તો હું કંઈ ખાસ કરી શકીશ નહીં. હું ખોટી જગ્યાએ ફસાઈ ગયો છું અને હવે આ જગ્યાએ તકલીફ ભોગવતા રહેવી કે પછી તમે સૂચવ્યાં મુજબ બીજી કોઈ નોકરી શોધતા થવું એ મારી મરજી પર નિર્ભર છે.

પણ જો મેનેજર ટોચના નેતૃત્વ દ્વારા સ્થાપવામાં આવેલા ધોરણોથી તદ્દન અલગ રીતે વર્તે છે, તો આ મુદ્દો નેતૃત્વ સમક્ષ ઉઠાવવો એ મારી નૈતિક જવાબદારી બની જાય છે. અને તેના જે કંઈપણ પરિણામો આવે તેના માટે મારે તૈયાર રહેવું જોઈએ.

અને એમ પણ બની શકે છે કે, હું જેને ઓફિસનું રાજકારણ માની રહ્યો છું તે ફક્ત અલગ-અલગ દ્રષ્ટિકોણ

હોય. આ સ્થિતિમાં આપણે પૂછવું રહ્યું કે, તેઓ એવું તો શું જાણે છે કે જે હું નથી જાણતો.  
આમાંથી ઘણું બધું શીખવા જેવું છે પણ હવે હું જાણી ગયો છું કે મારે આગળ શું કરવાનું છે.

શિક્ષક (હસીને): શિક્ષકનો સાક્ષાત્કાર થઈ ગયો!

## હું કામના સ્થળે પોતાની અનિવાર્યતા કેવી રીતે ઊભી કરી શકું?

વિદ્યાર્થી: શું એવું બની શકે કે કામના સ્થળે કે નોકરીમાં તમારા વગર ચાલી જ ન શકે કે બધું જ અટકી પડે? ટીમમાંથી હું ગેરહાજર હોઉં તો મારા મેનેજરના હાથપગ ઠંડા પડી જાય એટલા કાબેલ બનવું શક્ય છે?

શિક્ષક: જરા મને એ કહે કે, તમને કંઈક કહેવામાં આવે અને તે કામ તું સારી રીતે કરી આપે તો, શું તું એવી વ્યક્તિ બની જઈશ કે આ કામ તારા સિવાય કોઈ કરી જ ના શકે?

વિદ્યાર્થી: મને લાગે છે કે, હા. જો હું બીજા કરતાં તે કામ સારી રીતે કરું તો.

શિક્ષક: તો શું તેનો અર્થ એ થયો કે, જ્યારે બીજા લોકો તારા કરતાં એ કામ વધારે સાડું કરતાં થઈ જાય તો તારી જરૂરિયાત કે અનિવાર્યતા પૂરી થઈ જાય છે?

વિદ્યાર્થી: અરે બાપ રે. મેં આ વિશે તો વિચાર્યું જ નહીં. હા, મને લાગે છે.

શિક્ષક: બીજા કરતાં સારું કામ કરવું એ ક્યારેય સમાપ્ત નહીં થનારી રેસ છે. તેનાથી તું ચઢિયાતો સાબિત થાય છે પણ તે બધું ક્ષણિક હોય છે. કારણ કે અન્ય લોકો કેટલું સારું કામ કરી શકે તેના પર તારું કોઈ નિયંત્રણ હોતું નથી.

વિદ્યાર્થી: પણ જો હું મારું કામ ખરેખર સારી રીતે કરી રહ્યો હોઉં અને બીજા લોકો મારા કરતાં ઉતરતું કામ કરી રહ્યા હોય, તો શું તે પૂરતું નથી?

શિક્ષક: આપણું કામ ફક્ત કામ પૂરું કરવાનું છે - એમ માની લેવાની ભૂલ આપણામાંથી મોટાભાગના લોકો કરે છે. મારા મતે તે ક્યારેય પૂરતું નથી.

વિદ્યાર્થી: પણ એમ કેમ?

શિક્ષક: કારણ કે જો કોઈ એવી વ્યક્તિ આવે, જે તારા કરતાં વધારે સારું, ઝડપી અને ઓછા પગારે કામ કરી આપે તો, આખરે તે તારું સ્થાન લઈ જ લેવાની છે.

વિદ્યાર્થી: તો પછી હું મારી જાતને કામના સ્થળે અનિવાર્ય કેવી રીતે બનાવી શકું?

જો આપણે કહેવામાં આવે એટલું જ  
કરીશું, તો આપણને મળશે પણ  
એટલું જ

જેટલું આપણને કહેવામાં આવ્યું છે.  
આપણે ઈછ્યું છે, એટલું નહીં.

શિક્ષક: આપણામાંથી મોટાભાગનાને જ્યારે કોઈ કામ  
સોંપવામાં આવે છે ત્યારે તેઓ શું કરવું તે અંગે વિચારે છે.  
પણ તે તો કામનું આઉટપૂટ છે.

અને ફક્ત આઉટપૂટ અંગે વિચારવાથી કંઈ તમારી  
અનિવાર્યતા સાબિત થવાની નથી.

પણ સૌથી વધારે જિજ્ઞાસા, કુતૂહલવૃત્તિ ધરાવતા લોકો  
જ ખરેખર તેમની અનિવાર્યતા સાબિત કરી શકે છે,  
તેઓ આઉટપૂટથી પણ આગળનું હાંસલ કરવા અંગે  
વિચારે છે.

તેઓ તેમના કામમાં હકારાત્મક અણધાર્યાપણું લાવે છે.

વિદ્યાર્થી: હવે આનો શું અર્થ થાય?

શિક્ષક: મોટાભાગના લોકો આઉટપૂટ પર ધ્યાન કેન્દ્રીત  
કરે છે.

જ્યારે પોતાની અનિવાર્યતા સાબિત કરનારા લોકો આઉટકમ, ફળશ્રુતિ વિશે વિચારે છે.

‘મને આ કામ શા માટે સોંપવામાં આવ્યું? સૌથી પહેલા આ કામ મને સોંપવામાં આવ્યું, તેની પાછળનું કારણ શું છે?’

તેઓ આ પ્રશ્ન અંગે મનોમંથન કરતાં હોવાથી તેઓ કોઈપણ આઉટપૂટની સરખામણીએ ઘણું મોટું અને ઘણું સારું પરિણામ લાવશે.

જે સૌથી અણધાર્યું હોય છે.

આઉટપૂટથી કામ પૂરું થાય છે.

જ્યારે આઉટકમ આ કામ પૂરું કરવું શા માટે જરૂરી હતું, તેની કારણભૂત બાબતને હાંસલ કરે છે.

વિદ્યાર્થી: શું તમે આ બાબત ઉદાહરણ સાથે સમજાવી શકો?

શિક્ષક: ધારો કે તારા મેનેજર એક મહત્વની ક્લાયેન્ટ મીટિંગ પહેલાં એક ટૂંકું પ્રેઝન્ટેશન તૈયાર કરવા માટે કહે છે.

એક એવું પ્રેઝન્ટેશન જેમાં આ ક્લાયેન્ટના બિઝનેસ, તેમના તાજેતરના નાણાકીય આંકડાં, સમાચારમાં પ્રકાશિત થયેલા રીપોર્ટ્સ વગેરે અંગે જાણકારી આપવામાં આવી હોય.

તું આ પ્રેઝન્ટેશન કેવી રીતે તૈયાર કરીશ?

વિદ્યાર્થી: અરે, પ્રેઝન્ટેશન્સ તો મને ખુબ જ ગમે છે.  
હું કંપનીનું નામ ગૂગલમાં શોધીશ, તાજેતરના ન્યૂઝ  
રીપોર્ટ્સ ઉથલાવવાથી શરૂઆત કરી, તેમના  
ત્રિમાસિકગાળાના પ્રેઝન્ટેશન્સને એક્સેસ કરીશ અને  
એક સારાંશ તૈયાર કરીશ.  
લગભગ 10 સ્લાઇડમાં, જે ક્લાયેન્ટ વાસ્તવમાં શું છે,  
તેની ટૂંકમાં માહિતી આપે.

શિક્ષક: તું શિખાઉ લોકો કરે એવી જ એક ભૂલ કરી બેઠો.  
સામાન્ય રીતે અનિવાર્ય બની ગયેલા લોકો જે પ્રશ્ન પૂછે  
છે, તે પ્રશ્ન તો તે પૂછ્યો જ નહીં.  
'મને આ કામ શા માટે સોંપવામાં આવ્યું?'  
'મારા મેનેજરને આ ડેટા શા માટે જોઈએ છે?'  
'આ ડેટા તેને કેવી રીતે મદદરૂપ થશે?'  
તને શું લાગે છે, આ પ્રશ્નોના ઉત્તર શું હશે?

વિદ્યાર્થી: અમમ.. મેનેજર ક્લાયેન્ટને એ દેખાડવા માંગે  
છે કે, તે તેના ક્લાયેન્ટના બિઝનેસને ખરેખર સારી રીતે  
સમજે છે.

શિક્ષક: ખુબ સરસ. અને આમ કરવું શા માટે મહત્વનું છે?

વિદ્યાર્થી: કારણ કે આમ કરવાથી ક્લાયેન્ટ એક કંપની  
તરીકે અમારી પર વિશ્વાસ મૂકશે.



શિક્ષક: તારી કંપની પર વાસ્તવમાં કોણ વિશ્વાસ મૂકે છે?

વિદ્યાર્થી: ક્લાયેન્ટ

શિક્ષક: અને ક્લાયેન્ટ કોણ છે?

વિદ્યાર્થી: ઓહ, તમારો અર્થ કઈ વ્યક્તિ છે? એવી વ્યક્તિ જેને મારા મેનેજર મળી રહ્યા છે.

શિક્ષક: શું તું એ વ્યક્તિને ઓળખે છે?

વિદ્યાર્થી: ના.

શિક્ષક: શું તને એમ લાગે છે કે તારા મેનેજર તે વ્યક્તિને ઓળખે છે?

વિદ્યાર્થી: હા, ચોક્કસપણે.

શિક્ષક: શું તને એવું લાગે છે કે, તારા મેનેજરને કંપની અંગે બધી જ જાણકારી હોવાની સાથે-સાથે તે વ્યક્તિ વિશે પણ બધી જ માહિતી હોય તો તેનાથી તેમને મદદ મળી રહેશે?

વિદ્યાર્થી: અચ્છા, હું સમજી ગયો તમે શું કહેવા માંગો છો.

શિક્ષક: તારે ફક્ત પોતાની જાતને પેલો મૂળભૂત પ્રશ્ન પૂછવાનો હતો.  
'મને જે કામ સોંપવામાં આવ્યું છે, તે શા માટે મને જ સોંપવામાં આવ્યું છે?'

જેમનું સ્થાન કોઇપણ લઈ શકે

જેમનું સ્થાન કોઈ લઈ શકે તેમ નથી

મારે શું કામ કરવાનું છે?



મારે મારા કામ થકી શું હાંસલ કરવાનું છે?



વિદ્યાર્થી: વાહ. તમારી આ વાતથી બધું જ સ્પષ્ટ થઈ ગયું. શું આ વાત દર વખતે લાગું થાય છે?

શિક્ષક: હકારાત્મક રીતે અણધાર્યા બનવાની શક્યતાઓ અનંત છે.

આપણે આમ દર વખતે કરી શકીએ.

આ વાતથી મને એક ઘટના યાદ આવે છે. એક બી-સ્કુલમાં એક પ્રોફેસરે અભ્યાસક્રમના અંતે એક પ્રશ્ન પૂછ્યો:

એવી ત્રણ ચીજોની યાદી બનાવો, જેને તમે આ અભ્યાસક્રમમાંથી શીખ્યાં છે.

120માંથી ફક્ત 6 વિદ્યાર્થીઓ જ આ અભ્યાસક્રમમાંથી શીખ્યાં હોય તેવી ત્રણ બાબતો કરતાં વધારે બાબતોની યાદી બનાવી શક્યાં.

બાકીના વિદ્યાર્થીઓ ત્રણ બાબત લખીને અટકી ગયાં. તેમણે આઉટપૂટ તો મેળવ્યું.

પણ આઉટકમ મેળવવામાં નિષ્ફળ ગયાં!

આપણે સૌ આ પૂર્વગ્રહથી પીડાઈએ છીએ, જેમાં આપણે વિચારીએ છીએ કે શક્ય એટલું ઓછું કામ કરવું એ સફળતાની વ્યાખ્યા છે. જ્યારે વાસ્તવિકતા તેનાથી તદ્દન વિપરિત છે.

વિદ્યાર્થી: જો આ બાબત આટલી જ સરળ છે, તો શા માટે મોટાભાગના લોકો પરંપરાગત માર્ગ અપનાવીને આઉટપૂટ જ હાંસલ કરી શકે છે, શા માટે આઉટકમ સુધી પહોંચી શકતાં નથી?

શિક્ષક: તેના માટે કામ કરવું પડે છે.

તેના માટે કામ શરૂ કરતાં પહેલાં થોડું થોભવું પડે છે, જેણે આ કામ સોંપ્યું છે, તેની મનઃસ્થિતિને સમજવી પડે છે અને તેઓ મારી પાસેથી શું અપેક્ષા રાખી રહ્યા છે તેના અંગે વિચારવું પડે છે.

વિદ્યાર્થી: તેનો બધો જ દારોમદાર આ વાત પર જ રહેલો છે:  
આકરી મહેનતનો માર્ગ અપનાવો, આરામનો નહીં.  
તમારા મોટાભાગના ઉત્તરો તમને અહીં જ મળે છે.

શિક્ષક (હસીને): શિક્ષકનો સાક્ષાત્કાર થઈ ગયો!

# મારે નવી નોકરીમાં પ્રથમ 90 દિવસ કેવી રીતે વિતાવવા જોઈએ?

વિદ્યાર્થી: મને મારી નવી નોકરીમાં ખુબ જ મજા આવી  
રહી છે પણ હજુ સુધી હું સારો કાર્યદેખાવ કરી શકતો નથી?

શિક્ષક: શું નવજાત બાળક પાસે ચાલવાની અપેક્ષા  
રાખીએ છીએ?

વિદ્યાર્થી: અમમમ, ના...

શિક્ષક: જો બાળક ચાલી ન શકે તો શું તમે બાળકને  
શરમાવો છો?

વિદ્યાર્થી: ના, કારણ કે બાળક પાસે એવી અપેક્ષા જ  
રાખવામાં આવતી નથી.

શિક્ષક: જો તેઓ ચાલવાનો પ્રયત્ન કરે, તો તમે તેને  
પ્રોત્સાહિત કરો છો.

વિદ્યાર્થી: હા, અલબત્ત.

શિક્ષક: તને નથી લાગતું કે તે તારા પ્રશ્નનો ઉત્તર જાતે  
જ આપી દીધો?

વિદ્યાર્થી: પણ હું પ્રભાવ પાડવા માંગું છું.

શિક્ષક: હું તને એક સત્ય જણાવું, જે મોટાભાગના રીફ્ટરો તમને જણાવતા નથી - જ્યારે તમે નોકરીમાં નવાસવા જોડાઓ છો ત્યારે તેમને તમારી પાસે એવી અપેક્ષા નથી હોતી કે તમે પહેલાં જ દિવસથી પ્રભાવશાળી રીતે કામ કરવા લાગશો.

વાસ્તવમાં તો તેમને એવી અપેક્ષા હોય કે તમે જિજ્ઞાસુ રીતે બધી જ બાબતોનું નિરીક્ષણ કરો.

વિદ્યાર્થી: શું ખરેખર?

શિક્ષક: તને શું લાગે છે, તું પહેલાં જ દિવસથી પ્રભાવ પાડવા લાગે તો શું થશે?

વિદ્યાર્થી: તેનાથી મારા મેનેજર અને મારી લીડરશિપ મારા પર ગર્વ અનુભવશે.

શિક્ષક: તું પહેલાં જ દિવસથી પ્રભાવ પાડવા લાગે તેની શક્યતા કેટલી છે?

વિદ્યાર્થી: શક્યતા ઘણી ઓછી છે, કારણ કે હું હજુ સુધી આ નોકરીના મહત્વપૂર્ણ પાસાંઓ, મૂળભૂત તથ્યો જાણતો નથી.

શિક્ષક: જો તારા ધાર્યા મુજબ પ્રભાવ ન પડે તો તને શું લાગે છે, તારા મેનેજરની પ્રતિક્રિયા શું હશે?  
વિદ્યાર્થી: તેમને લાગશે કે હજુ ચાલવાના ઠેકાણા નથી અને આને ઉડવું છે.

શિક્ષક: આ ઘટનાના વ્યવહારુ સૂચિતાર્થો શું હશે?

વિદ્યાર્થી: મારા મેનેજર હવે પછી મારી ક્ષમતાઓ અને મારા કામ પર વિશ્વાસ મૂકશે નહીં અને કદાચ મારી ટીમ પણ મારામાંથી વિશ્વાસ ગુમાવી દેશે.

શિક્ષક: જો તેઓ તારામાંથી વિશ્વાસ ગુમાવી દેશે તો શું થશે?

વિદ્યાર્થી: મારા મેનેજર મને કંઈપણ કામ સોંપતા પહેલાં હજાર વખત વિચારશે.  
અને જો તેઓ કંઈ સોંપશે તો પણ તેમના મગજમાં તો એક શંકા રહેશે જ કે: 'તે આ કામ કરી શકશે કે નહીં?'

શિક્ષક: શું તને હજુ લાગે છે કે, શરૂઆતમાં જ પ્રભાવ પાડી દેવો એ શાણપણભર્યું છે?

જો તમારા મેનેજરને તમારામાંથી  
વિશ્વાસ જ ગુમાવી દે તો તમે  
ગમે તેટલા સ્માર્ટ હો તેનાથી  
કોઈ ફરક પડતો નથી.

વિદ્યાર્થી: પણ જો હું પ્રભાવ નહીં પાડું તો શું મારા  
મેનેજરને એમ નહીં લાગે કે હું કામ પ્રત્યે ગંભીર નથી  
અને કટિબદ્ધતાપૂર્વક મારું કામ કરી રહ્યો નથી?

શિક્ષક: તારી વાત આંશિક રીતે સાચી છે.

ગંભીરતા અને કટિબદ્ધતાના બે પાસાં છે:

A. તમે જે ઇનપૂટ આપો છો.

B. તમને જે આઉટપૂટ પ્રાપ્ત થાય છે.

તને શું લાગે છે, હાલમાં તારું ફોક્સ શેની પર છે?

વિદ્યાર્થી: આઉટપૂટ પર, એટલે કે બાહ્ય પ્રભાવ.

શિક્ષક: શું તને એમ લાગે છે કે, ગંભીરતા અને  
કટિબદ્ધતાને તમે જે ઇનપૂટ આપો છો, તેનાથી પણ  
માપી શકાય છે?



વિદ્યાર્થી: કદાચ. મને ખબર નથી.

શિક્ષક: અગાઉ નવી નોકરીમાં તમારું ઇનપૂટ, આઉટપૂટ કરતાં વધારે નહીં તો તેના જેટલું તો મહત્વ ધરાવતું જ હતું.

તમારી નવી નોકરીમાં ઇનપૂટનો અર્થ એ છે કે, તમે શું કરી રહ્યા છો અને તમે કોઈ કામ કરવા માટે કેટલા સક્ષમ છો, તે તમે કેવી રીતે દર્શાવી રહ્યા છો. આ સમગ્ર બાબતને અહીં નીચે જણાવેલા ત્રણ ઘટકોમાં વર્ગીકૃત કરી શકાય:

1. કામના સ્થળે માહોલને સમજવો: કામના સ્થળે સિસ્ટમ કેવી રીતે કામ કરે છે, કંપની કેવી રીતે કામ કરે છે અને નિર્ણયો કેવી રીતે લેવામાં આવે છે, તેનું નિરીક્ષણ કરવું.
2. ધ્યાનથી સાંભળવું: ફક્ત પ્રતિક્રિયા આપવા ખાતર નહીં પણ કોઈપણ બાબતને યોગ્ય રીતે સમજવાના ઇરાદાથી તેને સાંભળો. તમારી આસપાસ જે કંઈપણ ઘટી રહ્યું છે, તેના મૂકદર્શક બની રહેવાને બદલે તમામ ચીજોનું સક્રિયપણે નિરીક્ષણ કરો.
3. લોકો સાથે વાત કરો: તમારા વિભાગના અને તેની બહારના લોકો સાથે વાતચીત કરો. તેમની સાથે સંકળાઓ.

તેઓ તેમનું કામ કેવી રીતે કરે છે? તેમની ગણતરી સારા કર્મચારીમાં કેમ થાય છે? તેમની ગણતરી સારા કર્મચારી તરીકે કેમ થઈ રહી નથી? તેમને તેમના કામ અંગે શું ગમે છે? શું નથી ગમતું?

આ ત્રણેય કામ જો સક્રિયપણે કરવામાં આવે તો, તેનાથી તમારા ઇનપુટ સુદૃઢ બને છે, જે ઘણાં મોટા આઉટપુટની રચના કરે છે.

યાદ રાખો, કોઈને તમારા પ્રત્યે એવી અપેક્ષા નથી કે તમે મેચના પહેલાં જ બોલે સિક્સર મારો. પરંતુ હા, સૌને એવી અપેક્ષા તો છે જ કે જ્યારે સિક્સર મારવાનો મોકો આવે ત્યારે તમે આ મોકો ગુમાવો નહીં.

વિદ્યાર્થી: શું ધીરજ મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે?

શિક્ષક: અરે મિત્ર, ધીરજ ક્યારે મહત્વની સાબિત નથી થતી?

તમે જ્યારે નવી નોકરી શરૂ કરો છો, ત્યારે તમારી પાસે બે વિકલ્પ હોય છે.

વિકલ્પ 1: ધારી લો કે તમે પહેલાં જ દિવસથી ધમાકેદાર કામ શરૂ કરી દો છો. અને તમે એ વાતની ખાતરી કરો છો કે તમે દરરોજ આ જ પ્રકારનો કાર્યદેખાવ કરો. પણ શું તમે જાણો છો કે, સારો કાર્યદેખાવ કરવાની તમારી ક્ષમતા ઉત્તરોત્તર ઘટતી જ જશે, કારણ કે, તમને તમારા કૌશલ્યોને નિખારવાનો કે તમારી ક્ષમતાઓને ધાર કાઢવાનો સમય અને અવકાશ જ નહીં મળે.

વિકલ્પ 2: દરરોજ તમારા કૌશલ્યોને નિખારવા અને તમારી ક્ષમતાઓને ધાર કાઢવાનો થોડો સમય કાઢો. ખંતપૂર્વક અને સાતત્યપૂર્ણ રીતે. આથી, જ્યારે પણ તમે તમારો ઉત્કૃષ્ટ કાર્યદેખાવ આપવાનું શરૂ કરો ત્યારે તમે બીજા કરતાં તેને ખુબ જ ઝડપથી કરી શકો.

આપણે જેની પર ધ્યાન

આપણે ખરેખર જેની પર

કેન્દ્રીત કરીએ છીએ

ધ્યાન કેન્દ્રીત કરવું જોઈએ

પ્રભાવ

ઇનપુટ

||

માહોલને સમજવો

+

સાંભળવું

+

જોડાણો બનાવવા

વિદ્યાર્થી: હું પહેલાં બે મુદ્દા તો સમજી ગયો. જોકે, મને હજુ પણ એ બાબતની ખાતરી નથી કે અન્યો સાથે વાતચીત કરવાથી મારા કૌશલ્યો કેવી રીતે નિખરશે? મને તો આ બાબત કામ સિવાયની હોય તેમ લાગી રહ્યું છે.

શિક્ષક: જીવન ખુબ જ સરળ છે.

તે એક એવી ફિલસૂફી ધરાવે છે, જેને મોટાભાગના લોકો અવગણી કાઢતાં હોય છે - જો તમે લોકો સાથે સારી રીતે વર્તશો, તો તમારું જીવન ઘણું સરળ બની જશે.

વિદ્યાર્થી: શું તેમાં એવા લોકોનો પણ સમાવેશ થાય છે, જેઓ ખાલી સારો હોવાનો ડોળ જ કરતાં હોય છે?

શિક્ષક: દરેક જણ જોડે સારો વ્યવહાર કરો, કારણ કે, તમે ખરેખર સારા માણસ છો.

તેમને તેમના જીવન વિશે પૂછો.

તેમના અનુભવ વિશે પૂછો. તેમને શું કરવું ગમે છે અને શું કરવું નથી ગમતું તે જાણો. તેઓ ક્યાંથી આવે છે? તેમના પરિવારમાં કોણ-કોણ છે?

નકલી બનવાને બદલે અર્થપૂર્ણ સંબંધો બાંધો.

જ્યારે તમે લોકોને વ્યાવસાયિક સ્તરને બદલે માનવીય સ્તરે જાણવા લાગશો ત્યારે તેઓ તમારી સમક્ષ તેમનું દિલ ખોલીને મૂકી દેશે.

હવે જ્યારે તેમણે તમારી સાથે સારો સંબંધ કેળવી લીધો હશે ત્યારે ફરી વખત તમારે જ્યારે મદદની જરૂર હશે ત્યારે તેઓ તમને સામે ચાલીને મદદરૂપ થશે, કારણ કે, તમારી વચ્ચેનો સંબંધ ફક્ત લેવડ-દેવડ પૂરતો નથી રહ્યો પરંતુ તેનાથી ઘણો આગળ નીકળી ગયો છે અને સુદ્રઢ થઈ ગયો છે.

વિદ્યાર્થી: આ સાંભળીને કેટલું હળવાશભર્યું લાગે છે.

જોકે, હું તમે જે કહ્યું તે બધું જ કરું તો ખરો પણ મને એવી ખબર કેવી રીતે પડશે કે હવે સિક્કસર મારવાનો ટાઇમ થઈ ગયો છે?

શિક્ષક: તને ચોક્કસપણે તો એવી ખબર નહીં પડે પણ એક તબક્કે પહોંચીને તારા માટે આમ કરવું સ્વાભાવિક થઈ જશે.

વિદ્યાર્થી: તમે કહ્યું તે મુજબ હું મારા કૌશલ્યોને નિખારવાનું ચાલુ રાખું અને ક્યારે આ ક્ષણ આવી જાય તેની મને ખબર જ ન પડે તો.

શું તમે એમ સૂચવી રહ્યા છો કે, આ ક્ષણ નવી નોકરીની શરૂઆતના થોડા દિવસો કે મહિનાઓમાં તો આવવાની જ નથી?

શિક્ષક: તું જ્યારે સજ્જ હોય ત્યારે તે કોઈપણ ક્ષણે આવી શકે છે.

તેને જીવનની બે સ્થિતિઓ તરીકે વિચાર.

એક સ્થિતિ એવી છે, જેમાં તું પહેલાં જ દિવસથી અધીરો થઈને પ્રભાવ પાડવા મથવા લાગે છે.

જો સજ્જ થયાં વગર જ તું પ્રભાવ પાડવાની મથામણમાં પડી જઈશ તો તું ખરેખર જે મેળવવાને હકદાર હોઈશ તેના કરતાં તને કમતર જ પ્રાપ્ત થશે.

જ્યારે બીજી સ્થિતિ એવી છે, જેમાં તું ખંતપૂર્વક પ્રભાવ પાડવા માટે સજ્જ થાય છે અને તક મળતાંની સાથે જ પ્રભાવ પાડી પોતાને સાબિત કરી આપે છે. આમ પહેલાં જ દિવસે નથી થઈ જવાનું પરંતુ જ્યારે પણ આમ થશે ત્યારે પહેલાં જ દિવસથી પ્રભાવ પાડવા મથી રહેલા લોકો કરતાં તું ઘણો મોટો પ્રભાવ પાડી શકીશ.

વિદ્યાર્થી: સમજી ગયો.

કામના સ્થળે માહોલ સમજવામાં અને સિસ્ટમ કેવી રીતે કામ કરે છે, તેનું નિરીક્ષણ કરવામાં થોડો સમય ગાળો. ધ્યાનથી બધું જ સાંભળો. તમારી આસપાસના મંતવ્યો અને પ્રતિક્રિયાઓને.

તમારા વિભાગમાં અને વિભાગની બહાર લોકો સાથે સારી રીતે વાતચીત કરો. તેમની સાથે સંકળાઓ.

આ બધું જ ખંતપૂર્વક કરો અને યોગ્ય સમયે તમે એટલો મોટો પ્રભાવ પાડી શકશો કે જેની સામે શરૂઆતથી પ્રભાવ પાડવા મથી રહેલાં લોકોની કોઈ વિસાત નહીં હોય.

શિક્ષક (હસીને): શિક્ષકનો સાક્ષાત્કાર થઈ ગયો!

## હું આવકના એકથી વધારે સ્રોતો કેવી રીતે ઊભા કરી શકું?

વિદ્યાર્થી: મને હંમેશા એક બાબત પ્રત્યે જિજ્ઞાસા થઈ છે કે આવકના એકથી વધારે સ્રોતો કેવી રીતે ઊભા કરી શકાય. જ્યારે તમે અબજોપતિઓને ઇન્સ્ટાગ્રામ પર વાત કરતાં જુઓ છો, ત્યારે આ કોન્સેપ્ટ એટલો બધો પરિચિત છતાં અપનાવી ન કરી શકાય તેવો લાગે છે.

શિક્ષક: આવકના એકથી વધારે સ્રોતો ઊભા કરવા એ જાણે કે બિલ્ડિંગ બાંધવા જેવું છે.

તેના માળ તમારી આવકના પ્રવાહો છે. પણ તેની શરૂઆત પાયાનું ચણતર કરવાથી થાય છે.

આ કિસ્સામાં પાયો એ સ્થિર અનુમાનિત આવકનો પ્રવાહ છે.

વિદ્યાર્થી: તમને આ કંટાળાજનક નથી લાગી રહ્યું?

શિક્ષક: જરા કલ્પના કર કે પાયા વગર ઇમારતની હાલત શું થાય?

તમે આવકના કોઇપણ નવા પ્રવાહ પર પહેલાં જ દિવસથી દબાણ આપવાનું શરૂ કરશો.

તે જાણે એક બાળકને ઓલિમ્પિકમાં ઉતારવા જેવું થશે.  
આમ થવું શક્ય જ નથી.

વિદ્યાર્થી: ઠીક છે. એટલે મારી સ્થિર આવક મારા માટે  
એક સુરક્ષાકવચ તરીકે કામ કરશે, એમ જ ને?

શિક્ષક: હા.

આ આવકના પ્રવાહને ક્યારેય બંધ કરશો નહીં.  
પછી તે નોકરીમાંથી આવતો હોય કે અન્ય કોઈ રીતે.  
આ પગાર, કે જેને મોટાભાગના લોકો અફીણની ઉપમા  
આપતાં હોય છે, તે જ તમારો સપોર્ટ બની રહેશે.  
એકવાર તમે એ વાતની ખાતરી કરી લો કે તમારો આ  
આવકનો પ્રવાહ સ્થિરપણે ચાલુ રહેશે, તે પછી તમારું  
કામ આવકનો નવો પ્રવાહ શરૂ કરવા માટે શક્ય એટલો  
વધારે સમય ફાળવવાનું રહેશે.

વિદ્યાર્થી: અને હું તે કેવી રીતે કરું?

શિક્ષક: તમે પ્રક્રિયાઓનું નિર્માણ કરો.

તમારા જીવનના વહીવટી કામો બહારની કોઈ વ્યક્તિને  
સોંપી દો.

એક ઓટોમેશન, યંત્રવત પ્રણાલી તૈયાર કરો.



આ બધું જ આવકના અવનવા પ્રવાહો શોધવાનું શરૂ કરવા માટે જીવનમાંથી શક્ય એટલો વધારે સમય કાઢવાના એકમાત્ર હેતુથી કરવાનું છે.

**જીવનમાં સૌપ્રથમ આવકનો એક સ્થિર અનુમાનિત પ્રવાહ શરૂ કરીને તમે આવકના એકથી વધારે પ્રભાવ ઊભા કરી શકો છો.**

વિદ્યાર્થી: પણ આવકના આ પ્રવાહો અંગે મને જાણકારી ક્યાંથી પ્રાપ્ત થશે? શેની પાછળ દોડવું જોઈએ અને શા માટે?

શિક્ષક: મૂળભૂત બાબતોથી શરૂ કરો અને ચીજોને વધારે જટિલ બનાવવાનો પ્રયત્ન કરશો નહીં.

મારા અનુભવ મુજબ, આવકના આ પ્રવાહો તમે જે છો તેનું પ્રતિબિંબ જ હોય છે.

કેટલાક માટે તે રોકાણ હોઈ શકે, તો કેટલાક માટે શિક્ષણકાર્ય હોઈ શકે. જેઓ કન્સલ્ટિંગમાં સારા હોય છે,

તેમના માટે તે કન્સલ્ટિંગ છે કે પછી મિત્રો અને પરિવારજનો સાથે નાનકડો બિઝનેસ સ્થાપવાનું છે.

વિદ્યાર્થી: તમે જ્યારે આ આવકના પ્રવાહો ઊભા કરવાની પ્રક્રિયા અંગે વાત કરી રહ્યા છો, ત્યારે શું આ વાતને મારે એ રીતે સમજવી જોઈએ કે, આવકના પ્રવાહની વાસ્તવિક પસંદગી એ મારી અંગત યાત્રા, માટું અંગત મનોમંથન છે?

શિક્ષક: હંમેશા.

વિદ્યાર્થી: જોકે, મારા મનમાં આ પ્રક્રિયા અંગે એક પ્રશ્ન છે? મને મારી નોકરી ગમતી હોય તો શું? મારે તેનાથી ઉતરતી કક્ષાનું કામ શું કરવા કરવું જોઈએ?

શિક્ષક: આ ખુબ જ સરસ પ્રશ્ન છે.

હું તને તેનાથી ઉતરતી કક્ષાનું કામ કરવા માટે નથી કહી રહ્યો.

પણ તેના બદલે હું તો તેને એ બાબતે જાગૃત કરી રહ્યો છું કે ફક્ત નોકરી કરવાથી તને નાણાકીય રીતે સ્વતંત્ર બનવામાં મદદ નહીં મળી રહે.

જે વસ્તુની કિંમત વર્ષ 2012માં 100 રૂપિયા હતી, તેની કિંમત વર્ષ 2022માં 160 રૂપિયા થઈ ગઈ છે પણ જે આવક વર્ષ 2012માં 100 રૂપિયા હતી, તે વર્ષ 2022માં વધીને ફક્ત 130 રૂપિયા જ થઈ છે.

આથી, સમય પસાર થતાં આવક અને ખર્ચ વચ્ચેનો અંતરાલ ખુબ મોટો થઈ જાય છે.

હવે જો તમને તમારી નોકરીમાંથી ખુબ સારી આવક થતી હોય, તમારા ખર્ચાં કાઢ્યાં પછી પણ તમને બચત થતી હોય અને તમને તેમાં મજા પણ આવતી હોય તો પછી ખરેખર તેમાં શક્ય એટલો વધારે સમય આપો. કારણ કે આ નોકરીમાંથી તમે વધુને વધુ આવક રળો તેની શક્યતા અન્ય લોકોની સરખામણીએ ઘણી વધારે છે.

પણ જો તમને તમારી નોકરીમાંથી સારો પગાર ન મળતો હોય અથવા તો તમને ત્યાં વિકસવાનો કોઈ અવકાશ ન લાગતો હોય તો પછી આવકના એકથી વધારે પ્રવાહો ઊભા કરવાનો વિકલ્પ જ શ્રેષ્ઠ છે.

વિદ્યાર્થી: મારા દિમાગમાં વધુ એક પ્રશ્ન છે. મને મારી નોકરી ગમતી હોય અને હું તેમ છતાં આવકના એકથી વધારે પ્રવાહો ઊભા કરવા માંગતો હોઉં તો? કદાચ મને એમ લાગે છે કે હું કોઈ એક જ કામ સાથે સંકળાયેલો ન રહી શકું. તો મને મારી નોકરી ગમતી હોવા છતાં શું હું આવકના એકથી વધારે પ્રવાહો ઊભા કરી શકું?

શિક્ષક: જો તને તારી નોકરી ગમતી હોય અને તેમાંથી તને સારો પગાર મળતો હોય તો પણ તારે અન્ય શક્યતાઓ અને વિકલ્પો અંગે વિચારવું જોઈએ.

આપણી પાસે એક જ જીવન છે.

તો પછી શા માટે ફક્ત એક જ ઓળખ સાથે જીવવું? કદાચ તમે તમારા વ્યક્તિત્વના અલગ-અલગ પાસાંઓનું અન્વેષણ કરીને શરૂઆત કરી શકો છો.

તેનાથી તમારી વર્તમાન નોકરીમાં વધારે જીવંતતા, ઊર્જા અને સફળતાનો ઉમેરો જ થશે.

વિદ્યાર્થી: આ કિસ્સામાં ફક્ત વધારે નાણાં રળવાનો જ હેતુ નહીં હોવાથી, શું તમે મને હજુ પણ મારી નોકરીમાંથી સમય કાઢવાની સલાહ આપશો?

શિક્ષક: ના જરાયે નહીં.

મારા કહેવાનું તાત્પર્ય એ નથી કે તને જેમાંથી આનંદ મળે છે, તેમાં જરાયે બાંધછોડ કરવી જોઈએ નહીં માત્ર કહેવાનું તાત્પર્ય તો એ છે કે તમે એવા પણ બીજા કામો કરો, જેમાંથી પણ તમને આનંદ મળતો હોય.

વિદ્યાર્થી: અદભૂત, આ તો ખરેખર રોમાંચક પ્રક્રિયા થવાની છે.

મારો હવે પછીનો પ્રશ્ન એ છે કે: હાલમાં હું જે કામ કરી રહ્યો છું તેમાં જ મારો મોટાભાગનો સમય પસાર થઈ

જતો હોય ત્યારે આવકના આ નવા પ્રવાહો ઊભા કરવા માટે હું નોકરીમાંથી સમય કેવી રીતે કાઢી શકું?

શિક્ષક: તારે ખુબ જ શિસ્તબદ્ધ રીતે સમય બચાવવો પડશે. અને આમાં તને કોઈ મદદરૂપ થઈ શકશે નહીં, આ તારે જ કરવું પડશે.

વહેલી સવારે, રાત્રે, અઠવાડિયાના અંતે, રજાઓમાં... તું જેટલો પણ સમય મેનેજ કરી શકે એટલો સમય તારે સાઇડ ઇન્કમ ઊભી કરવા પાછળ ખર્ચવો પડશે.

કદાચ તમે લખવા માંગતા હો.

કદાચ તમને ગાવાની ઇચ્છા થાય.

તમે પેઇન્ટિંગ કરી રહ્યા હો ત્યારે બની શકે કે તમે પોતે તેમાં રંગાઈ જાઓ.

તમે તમારી નોકરી જેટલી જ નિખાલસતાથી, સમર્પણભાવથી, વ્યાવસાયિક રીતે અને સાતત્યપૂર્ણ રીતે શોધખોળ ચલાવો છો.

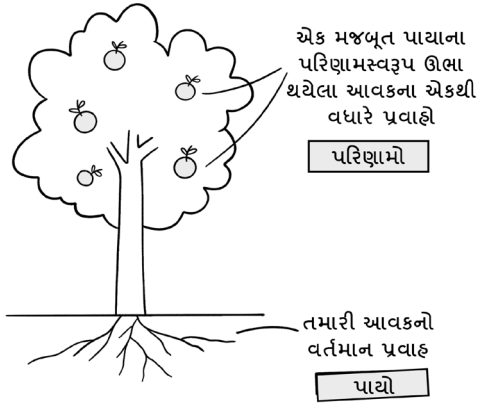
તમને ત્રણ ચીજો એકસાથે સમજાશે:

1. તમારે તમારી અભિરુચિને શોધવા અને પામવા પાછળ એક વ્યાવસાયિક કારકિર્દીની જેમ ઘણો સમય ખર્ચવો પડ્યો હોઈ શકે છે.

2. તમે આ કામ તેમાંથી નાણાં કમાવવાના દબાણ વગર કરી શક્યાં હશો (તમારી અનુમાનિત સ્થિર આવકને કારણે)
3. તમને એ જાણવા મળ્યું હશે કે તમને શેમાંથી આત્મસંતોષ મળે છે અને શેમાંથી તમને આવક પ્રાપ્ત થાય છે. તે બંને બાબતો એક ના હોઈ શકે.

તમને ખ્યાલ આવી રહ્યો છે કે આ યાત્રા કેટલી અદભૂત હોઈ શકે છે?

આવકના એકથી વધારે પ્રવાહો ઊભા કરવા



વિદ્યાર્થી: શું તમને લાગે છે કે આ પ્રક્રિયામાંથી પસાર થયાં પછી આવકનો ખુબ મોટો પ્રવાહ ઊભો થઈ શકશે?

શિક્ષક: તેની કોઈ બાંધધરી નથી.

પણ શું તું તેને અજમાવવા નહીં માંગે?

અને જો તેમ થઈ જાય તો હંમેશા એક સારી વાત યાદ રાખવા જેવી એ છે કે આપણને વૃક્ષ પર ફળ આવે તે ચમત્કાર લાગે છે પણ બીજ વાવ્યાં પછી ફળ આવવા સુધીનો જે સમય છે, એ જ ચમત્કાર છે.

વિદ્યાર્થી: મને એક આધારસ્તંભ તરીકે અનુમાનિત સ્થિર આવક ઊભી કરવાનો આઈડીયા ખુબ ગમ્યો, જેથી કરીને આવકના વધારાના પ્રવાહો ઊભા કરવાના પ્રયાસોના પહેલા જ દિવસથી તમારી પર નાણાં રળવાનું દબાણ રહેતું નથી. મારા મતે તો આ એક એવી ફિલસૂફી છે, જેને જીવનમાં બીજી બાબતો પર પણ અજમાવી શકાય છે. ખરું ને?

શિક્ષક (હસીને): શિક્ષકનો સાક્ષાત્કાર થઈ ગયો!

# મારે ગેપ યર કેવી રીતે લેવું જોઈએ?

વિદ્યાર્થી: આજકાલ લોકોમાં એક વર્ષનો અંતરાલ એટલે કે ગેપ યર લેવાનું વલણ જોવામાં આવી રહ્યું છે. તો આ પ્રકારનું ગેપ યર લેવાનો યોગ્ય રસ્તો શું છે? આવો અંતરાલ ક્યારે લેવો જોઈએ?

શિક્ષક: તું આ પ્રકારનું ગેપ યર લે તે પહેલાં એ સમજી લેવું જરૂરી છે કે, ગેપ યર લેવાનું મહત્વ શું છે.

આપણી પહેલાંની પેઢીઓ પાસે તકો ખુબ જ મર્યાદિત હતી. કારકિર્દીના 5-6 વિકલ્પો રહેતાં હતાં અને લોકો જ્યાં સુધી નિવૃત્ત ન થાય ત્યાં સુધી આખું જીવન તેમાં જ પસાર કરી દેતાં હતાં.

જોકે, હવે વિશ્વ બદલાઈ રહ્યું છે અને હવે તો દર 5 વર્ષે નવી નવી તકો આવી રહી છે. આ તકોને શોધીને જ તેની સાથે કદમથી કદમ મિલાવી શકાય છે.

ગેપ યર આ શોધખોળ કરવાનો જ અવકાશ પૂરો પાડે છે. તમારા મિત્રો જે વિષયોમાં નાપાસ થયાં હોય તેની પરીક્ષા ફરીથી આપવા માટે એક વર્ષનો ડ્રોપ લેતાં હતાં તેના કરતાં આ બાબત ઘણી અલગ છે.



બદલાતા સમયની સાથે  
આત્મનિરીક્ષણ માટે સમય કાઢવો  
એ કંઈ વૈભવની વાત નથી. એ તો  
જરૂરિયાત બની ગઈ છે.

ડ્રોપ યર એ ગેપ યરથી તદ્દન વિપરિત બાબત છે, કારણ કે, ગેપ યરમાં તમે તમારી કારકિર્દીના નવા વિકલ્પો, નવા માર્ગો શોધી શકો છો, ડ્રોપ યરમાં આમ કરવું શક્ય નથી.

વિદ્યાર્થી: હવે આ વાત ઘણી રસપ્રદ લાગી રહી છે. ગેપ યર દરમિયાન કારકિર્દીના નવા માર્ગો શોધવાનો તબક્કો કેવો હોય છે?

શિક્ષક: ગેપ યરના ત્રણ પાસાં છે.

1. વિદ્યાર્થી બનવું
  2. સમુદાયનું નિર્માણ કરવું
  3. અને આત્મનિરીક્ષણ કરવું
- શું આ ત્રણેય પાસાંને સમજવા માટે તૈયાર છે?

વિદ્યાર્થી: હા.

શિક્ષક: સૌથી પહેલું પાસું વિદ્યાર્થી બનવાનું છે.

યાદ રાખ કે ગેપ યર લેવાનો હેતુ બે પ્રશ્નોના ઉત્તર મેળવવા માટે તમારા રસના શક્ય એટલા અલગ-અલગ વિષયોની શક્યતા ચકાસવાનો છે, આ બે પ્રશ્નો છે:

1. એવા કયા કામ છે, જે હું સારી રીતે કરી શકું છું?
2. એવી કઈ બાબતો છે, જેનાથી હું ખુશ થાઉં છું, તે કરવાથી મને આનંદ મળે છે?

તમે જે પણ ગમતી કારકિર્દીના વિકલ્પોને શોધવા માંગો છો, તે તમામની યાદી બનાવો.

તે તમારી કારકિર્દી માટે વ્યાવસાયિક ચીજો હોઈ શકે છે. અથવા તો તમારી પેશન પર કેન્દ્રીત કોઈ વ્યક્તિગત બાબત પણ હોઈ શકે છે.

વિદ્યાર્થી: શું ગેપ યરનું ફોકસ કારકિર્દી-સંબંધિત બાબતો પર જ ન હોવું જોઈએ?

શિક્ષક: તેનું લક્ષ્ય એ છે કે, જીવનમાં આ પ્રકારનો ભેદ જરાયે ઊભો ન કરવો. જરાં એવી કલ્પના કર કે તને જે બાબતમાંથી વ્યક્તિગત રીતે આનંદ આવે છે, તે જ કામ તારે વ્યાવસાયિક રીતે કરવાનું થાય તો.

આથી, હું તને શક્ય એટલા વધારે વિકલ્પો શોધવા માટે પ્રોત્સાહિત કરીશ.

ગેપ યરમાં જેની પાછળ

દોડવાનું નથી

ગેપ યરમાં જેની

પાછળ દોડવાનું છે



નાણાં



કૌશલ્યો

આનંદ

તારી યાદી જેટલી મોટી બને એટલું સારું.

વિદ્યાર્થી: ચોક્કસ, હું સમજું છું. એકવાર મારી આ યાદી બની જાય તે પછી શું?

શિક્ષક: વિદ્યાર્થી બની જાઓ.

ધારો કે તું સોફ્ટવેર ડેવલપમેન્ટ પર તારો હાથ અજમાવવા માંગે છે અને આ કારકિર્દી તારા માટે યોગ્ય છે કે નહીં તે ચકાસવા માંગે છે. આમ કેવી રીતે થશે, તે તને સમજાવું:

1. તું સોફ્ટવેર ડેવલપમેન્ટને લગતો કોર્સ પસંદ કરીશ અને તેમાં ઊંડો ઉતરીશ.
2. તું એવા લોકો સાથે વાતચીત કરીશ જેઓ પહેલેથી આ ક્ષેત્રમાં છે અને તેમના પરિપ્રેક્ષ્યોને સમજીશ.

૩. તું એવા લોકો સાથે પણ વાતચીત કરીશ જેઓ આ ક્ષેત્રમાં હતાં પણ હવે તેમાંથી નથી, જેથી તેમના પરિપ્રેક્ષ્યને પણ સમજી શકાય.

આ પ્રકારે એક મહિનાની શોધખોળ ચલાવ્યાં બાદ તને ખ્યાલ આવશે કે તેમાં તને મજા આવી રહી છે કે નહીં. જો તને મજા આવી રહી હશે તો આપણે તે ક્ષેત્રમાં આગળ વધીને ઊંડા ઊતરીશું.

જો તને મજા ના આવે તો, આ ક્ષેત્રને પડતું મૂકીને જે ક્ષેત્રમાં આપણે હાથ અજમાવવા માંગતા હોઈએ તેમાં આ સમગ્ર પ્રક્રિયાનું પુનરાવર્તન કરીશું.

વિદ્યાર્થી: મેં જે ક્ષેત્ર પસંદ કર્યું છે, તેમાં મને મજા આવવા લાગે તે પછી તેમાં વધારે ઊંડા કેવી રીતે ઊતરવું?

શિક્ષક: તારે તેની પર જાતે કામ કરવાનું શરૂ કરવું પડશે. કોઈ પ્રોજેક્ટ પર કામ કર, કોઈની સાથે ઇન્ટર્ન બની જા, કોઈને સાથે ફ્રીમાં પણ કામ કરવું પડી શકે, ફીલાન્સિંગ કર. હાલમાં તારે શીખવા માટે અનુકૂલન સાધવાનું છે, પૈસા માટે નહીં.

વિદ્યાર્થી: આ તો જાણે પરીક્ષા વગરના અભ્યાસક્રમ જેવું લાગે છે.

શિક્ષક: આ જ તો જીવન છે, મિત્ર :)

ગેપ યરના અંતે તે જે તકોની શક્યતાઓ ચકાસી હશે, તેનો આંકડો 6થી 18ની વચ્ચે હશે.

એક ગેપ યરનો ઉપયોગ જો સુઆયોજિત રીતે કરવામાં આવે તો તે તમને તમારી કારકિર્દીના વિકલ્પો શોધવામાં ખરેખર ખુબ મદદરૂપ થઈ શકે છે.

વિદ્યાર્થી: ખરેખર.

તમે બીજા પાસાંમાં સમુદાયનું નિર્માણ કરવા અંગે જણાવ્યું હતું. તે શું છે?

શિક્ષક: શાળા/કોલેજમાં જેમ આપણને આપણા સહપાઠીઓ પાસેથી ઘણું બધું શીખવા મળતું હતું, તેમ જ આ સમુદાય પણ આપણને મદદરૂપ થાય છે.

તમે ગેપ યર લીધું હોય પણ તમારા જો કોઈ મિત્રે આમ ન કર્યું હોય તો, તમને આ યાત્રામાં, પ્રક્રિયામાં ઘણું એકલવાયું લાગશે. તમને તમારા નિર્ણયો અને જીવન અંગે શંકા પણ પેદા થશે. આવા સમય દરમિયાન તમે તમારા સાથીદારો પર જ આધાર રાખી શકો છો.

તો તમારા સાથીદારો શોધવાની સાથે શરૂઆત કરો.

આઈડીયા અને ક્ષેત્રોની શોધખોળ કરતી વખતે લોકોના ઓનલાઇન નેટવર્ક અને સમુદાયોને પણ શોધો અને તેનો હિસ્સો બનો.

તેમાં નિરીક્ષણ કરો, તેમાંથી શીખો અને આખરે તેમાં યોગદાન આપો.

વિદ્યાર્થી: પણ આ સમુદાયો ક્યાં હોઈ શકે?

શિક્ષક: ઇન્ટરનેટ પર બધે જ.

દરેક આઇડીયા/ક્ષેત્ર તેમાં સૌથી વધારે સંકળાયેલા પ્રેક્ષકોનો એક સમુદાય ધરાવતું હોય છે. તમને 'બીહેન્સ' પર ડીઝાઇન કમ્યુનિટી મળી જશે, GITHUB કે પર સોફ્ટવેર ડેવલપમેન્ટ કમ્યુનિટી કે ડિસ્કોર્ડ પર વેબ3 કમ્યુનિટી મળી જશે. આ તારું હોમવર્ક છે.

વિદ્યાર્થી: અને મારે આ સમુદાયમાં કેવી ભૂમિકા ભજવવાની રહેશે?

શિક્ષક: તેની પાછળનો વિચાર ફક્ત મદદરૂપ થવાનો છે.

નિરીક્ષણ કરો. તેમાં ચીજો કેવી રીતે કામ કરે છે તેની પર ધ્યાન આપો. લોકો કેવી રીતે વર્તે છે, તે જુઓ. તમે જે જાણતા હો તે શૈર કરો. આમ કરવાથી તમને સમજાશે કે તમે જે કરી રહ્યા છો તેમાં તમને ખરેખર મજા આવી રહી છે કે નહીં.

યાદ રાખો, મોટાભાગે એવી સંભાવના રહે છે કે આ જ સમુદાયમાંથી તમને નવી તકો પ્રાપ્ત થઈ જાય.

વિદ્યાર્થી: આ તો અત્યારથી જ અદભૂત લાગી રહ્યું છે.

અને સાચું કહું તો ખરેખર મુક્તિ અને સંતોષનો અહેસાસ કરાવી રહ્યું છે.

અને આ ગાંડપણને જાણવા માટે કોઈ પદ્ધતિ પણ હશે ને?

શિક્ષક: હા છે જ ને.

આ સાથે જ, આપણે ગેપ યરના છેલ્લાં મુદ્દા પર આવી પહોંચીએ છીએ, જે સૌથી મહત્વનો પણ છે.

આત્મનિરીક્ષણ.

તમારી જાતને હંમેશા આ બે પ્રશ્ન પૂછો, જે તમારા પરિપૂર્ણ જીવનના આધારસ્તંભો છે:

1. શું હું આ કામ સારી રીતે કરી રહ્યો છું કે સારી રીતે કરી શકીશ?
2. શું મને આ કામ કરવામાં આનંદ આવી રહ્યો છે?

વિદ્યાર્થી: આ તો એકદમ મૂળભૂત બાબત છે, તેના મહત્વને કોઈ નકારી શકે નહીં. પણ લોકો આત્મનિરીક્ષણ કરવામાં શું ભૂલ કરી બેસે છે?

શિક્ષક: મોટાભાગના લોકો આ પ્રશ્નોનો ઉત્તર આપતી વખતે ટૂંકાગાળાનો દ્રષ્ટિકોણ જ અપનાવે છે.

તેઓ 5-10 વર્ષના સમયગાળાનું વિચારવાને બદલે 6-12 મહિના માટે જ વિચારે છે.

જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ 6-12 મહિનાનું જ વિચારે છે, ત્યારે તે નાણાં, દરજ્જા, સામાજિક માન્યતા જેવા ટૂંકાગાળાના આનંદથી લલચાઈ જાય છે.

આપણે પરિપૂર્ણતા, આનંદ અને સંતોષ જેવી મૂળભૂત બાબતોને અવગણી કાઢીએ છીએ.

વિદ્યાર્થી: મને લાગે છે કે, ગેપ યરને ફળદાયી સાબિત કરવાના દબાણને કારણે લોકો આમ વિચારવા મજબૂર થઈ જતાં હશે. પણ તમે સાચા છો. જો તમે આખું વર્ષ આગામી ફક્ત એક વર્ષ માટેના નિર્ણયો લેવામાં ખર્ચી નાંખો તો તે ખરેખર સમયનો વેડફાટ કહેવાશે. તેના બદલે એક વર્ષની રજા લો અને આ સમયનો ઉપયોગ તમારી કારકિર્દીના આગામી તબક્કા માટે તૈયારી કરવામાં ગાળો.

શિક્ષક (હસીને): શિક્ષકનો સાક્ષાત્કાર થઈ ગયો!



ભાગ ૩  
લોકોનું  
મેનેજમેન્ટ



## હું ના કેવી રીતે પાડું?

વિદ્યાર્થી: કોઈને ના પાડવામાં મને આટલું ખરાબ કેમ લાગે છે?

હું કોઈ કામ માટે દિલથી ના પાડવા ઇચ્છતો હોઉં તેમ છતાં મને મારું દિલ આમ કરવા દેતું નથી, મને ખરાબ લાગે છે.

શિક્ષક: તારા મતે આવું શું કામ થાય છે?

વિદ્યાર્થી: મને ખબર નથી પણ મને બીક લાગે છે!

શિક્ષક: હું સંદર્ભને સંપૂર્ણપણે સમજ્યાં અને મૂલવ્યાં વગર કંઈક કહેવા માંગું છું. તમને ના પાડવામાં એ વાતની ચિંતા સતાવે છે કે લોકો તમારા વિશે શું વિચારશે.

વાસ્તવિકતા એ છે કે, આપણા માંથી મોટાભાગના લોકો એવા માહોલમાં ઉછર્યા છે, જેમાં હા કહેવું એ તમારી ક્ષમતાની નિશાની ગણાય છે અને ના કહેવું એ તમારા કામ નહીં કરવાના ઇરાદાને સૂચવે છે.

વિદ્યાર્થી: બિલકુલ સાચી વાત! આ ઉપરાંત, મને એ પણ ચિંતા સતાવે છે કે, હું વિનંતી કરનારી વ્યક્તિ સમક્ષ સ્વાર્થી કે અવિનયી લાગીશ.

શિક્ષક: હું ફરી કહું છું, લોકો મારા વિશે શું વિચારશે એમ તમે જ્યારે વિચારો છો ત્યારે જ આ સમસ્યા ઊભી થાય છે.

વિદ્યાર્થી: તો પછી તમારા મતે ના કેવી રીતે પાડવી જોઈએ?

શિક્ષક: હું કંઈક આવું કરું છું.  
હું ના પાડવાની મંજૂરી માંગું છું.

વિદ્યાર્થી: જેમ કે...

શિક્ષક: ધારો કે તમને એવા કાર્યક્રમમાં આમંત્રિત કરવામાં આવ્યાં છે, જ્યાં તમે જવા માંગતા નથી.  
કારણ કે તમને ત્યાં જવું ગમતું નથી.  
જોકે, તમને એમ લાગી રહ્યું છે કે, ચોખ્ખે-ચોખ્ખી ના પાડી દેવી અવિનયી લાગશે.

તો તમે એવું પૂછો કે: 'શું હું ના આવું તો ચાલશે?'

તમને શું લાગે છે, સામે વાળી વ્યક્તિ કેવી પ્રતિક્રિયા આપશે?

સીધેસીધું ના પાડી દેવાને બદલે  
ના પાડવાની મંજૂરી માંગો.  
ખુબ ઓછા લોકો તેનો વાંધો  
ઉઠાવશે.

વિદ્યાર્થી: મને લાગે છે કે જો મારું હાજર રહેવાનું ખુબ  
જ મહત્વનું હશે તો મારી વિનંતીને નકારી કાઢવામાં  
આવશે.  
પણ મોટાભાગે આ અભિગમ ઉપયોગી સાબિત થશે.

શિક્ષક: ચોક્કસપણે.  
તમે જ્યારે આ પ્રશ્ન પૂછો છો ત્યારે છો ત્યારે તમે તમારો  
નિર્ણય થોપવાને બદલે અચાનક જ મંજૂરી માંગો છો.  
અને જ્યાં સુધી તમારી હા પાડવી અત્યંત જરૂરી ન હોય  
ત્યાં સુધી ખુબ ઓછા લોકો એવા હશે જેઓ તમારી  
વિનંતીને ગ્રાહ્ય રાખશે નહીં.

આપણે શું કરીએ છીએ



આપણે વાસ્તવમાં

શું કરવું જોઈએ



વિદ્યાર્થી: પણ શા માટે આપણા માંથી ઘણાં લોકો સીમાઓ નિર્ધારિત કરવાથી આટલું બધું ડરતાં હશે? આપણે સંબંધોમાં, મિત્રતામાં, ઓફિસમાં કે અન્ય કોઈપણ જગ્યાએ ના પાડવાથી ખુબ જ ડરીએ છીએ.

હું મારી અંદર ચાલતા આ મનોમંથનને કેવી રીતે શમાવી શકું, જેથી હું અપરાધભાવ ન અનુભવું?

શિક્ષક: આ સમસ્યાનો ઉકેલ બે હિસ્સામાં આપી શકાય: એક તો પોતાની વાતને દ્રઢતાપૂર્વક રજૂ કરવાનો છે. અને બીજો વિકલ્પ અપરાધભાવ અનુભવવાનો છે.

તો ચાલો પહેલા વિકલ્પથી શરૂઆત કરીએ: પોતાની વાત દ્રઢતાપૂર્વક રજૂ કરવી.

મારો તને પ્રશ્ન એ છે કે:

જો કોઈ બાબત તારા માટે મહત્વની હોય તો પછી તું એને એ મહત્વ શા માટે આપી શકતો નથી, જેની તે હકદાર છે?

તારા મગજમાં એવી ગૂંથિ શા માટે બંધાઈ ગયેલી છે કે તું તારા પોતાના અવકાશની માંગણી કરી શકતો નથી? જો બીજાનો અવકાશ મહત્વપૂર્ણ હોય તો તારો પોતાનો અવકાશ શા માટે મહત્વપૂર્ણ નથી?

વિદ્યાર્થી: મને નથી ખબર.

પણ મને એ ખબર છે કે મારા માટે જે મહત્વનું છે તેના માટે દ્રઢતાપૂર્વક ઊભા રહેવાનું કે પ્રતિકાર કરવાનું મને ખુબ જ વિચિત્ર લાગે છે.

શિક્ષક: અરે પણ પોતાને પ્રાથમિકતા આપવામાં ખોટું શું છે? સૌથી પહેલાં પોતાને પ્રેમ કરવામાં કશું ખોટું નથી, કારણ કે, તેમાં કશું જ ગુમાવા જેવું નથી.

હું તો એવું ઇચ્છું છું કે લોકોએ આવું લખાણ લખેલું એક સાઇનબોર્ડ તેમના બાથરૂમના અરીસા પર લગાવી દેવું જોઇએ, જેથી સવારે ઉઠીને સૌથી પહેલા તેઓ તેને જ વાંચે.

વિદ્યાર્થી: આમ કરવું મતલબી નહીં ગણાય?

શિક્ષક: શું તારા મગજમાં પોતાને સ્થાને બીજાને પ્રાથમિકતા આપવાની કોઈ અવધારણા છે?

વિદ્યાર્થી: આ ઘણી ગહન વાત છે!  
પણ હું તેના વિશે વિચારું તો હું હજુ પણ અપરાધભાવ અનુભવું છું!

શિક્ષક: એમાં તારી ભૂલ નથી, મિત્ર.  
આપણને આ પ્રકારે વિચારવાની આદત પડી ગઈ છે.

શું તમે જાણો છો કે,  
• મોટાભાગના લોકો એ જાણતા નથી કે તમે કેવી મન:સ્થિતિમાંથી પસાર થઈ રહ્યા છો.  
• તેઓ પરિસ્થિતિને તમારા દ્રષ્ટિકોણથી સમજતા હોતા નથી.

તેમને ફક્ત કોઈની મદદ જોઈતી હોય છે.  
તેમને એ ખબર પડવી જોઈએ કે આપણે શું વિચારી રહ્યા છીએ.  
અને આમ વાતચીત કરવાથી જ શક્ય બને છે.

વિદ્યાર્થી: એટલે મારે તેમની સાથે વાતચીત કરવી જોઈએ અને હું શા માટે ના પાડી રહ્યો છું તેનું તેમને કારણ જણાવવું જોઈએ.



શિક્ષક: બિલકુલ.

તેઓ સમજી જશે એવી અપેક્ષા રાખવાની જરૂર નથી.  
તમારી વાત તેમને સમજાવો.

વિદ્યાર્થી: તો હું મિત્રો સાથે પાર્ટીમાં જવા ના માંગતો  
હોઉં તો તમારા કહેવા પ્રમાણે હું તેમનો આદર જાળવીને  
પણ ના પાડી શકું છું?

શિક્ષક: પણ તું તેમની સાથે બહાર જવા કેમ માંગતો  
નથી?

વિદ્યાર્થી: હું થાકી ગયો છું.

અને જો હું તેમની સાથે જઇશ તો તેમનો ઉત્સાહ પણ  
મરી જશે.

એવું નથી કે તેઓ કે તેમનો સાથ મને ગમતો નથી.  
પણ આજે મને ખરેખર કંટાળો આવી રહ્યો છે.

શિક્ષક: પણ આ વાત તારા મિત્રોને કહેતા તને કોણ  
અટકાવી રહ્યું છે?

વિદ્યાર્થી: પણ પછી તેઓ એમ કહેશે કે હું બદલાઈ ગયો  
છું. તેમને રીજેક્શન જેવું લાગશે.

શિક્ષક: પણ તમે કોઈ વાતચીત કર્યા વગર જ ના પાડી દેશો તો તો અચૂકપણે રીજેક્શન જેવું લાગશે. જોકે, તમને તેમની સાથે કેવું અનુભવાય છે, તે સાચી લાગણી તમારે તેમને જણાવવી રહી.

મને આજે ખુબ જ થાક લાગ્યો છે.

આજે મને ખુબ જ કંટાળો આવી રહ્યો છે.

જો હું આજે તમારી સાથે આવીશ તો હું જરાયે મોજ નહીં કરી શકું અને

જો હું સાથે આવીશ તો બીજા બધાંના મૂડ ખરાબ થઈ જશે.

તો આજે ના આવું તો નહીં ચાલે?

જો તે તારા પાકા મિત્ર હશે, તો તે તારી લાગણી સમજશે. પણ જો તેઓ તારી લાગણી ના સમજે તો, હું તો કહીશ કે આવા મિત્રો તારે લાયક નથી અને તારી લાગણીઓ ના સમજે એવા મિત્રો હોવા કરતાં તો મિત્રો ના હોવા સારા.

વિદ્યાર્થી: તમારી આ વાતથી બધું જ સ્પષ્ટ થઈ ગયું.

એટલે તમારું કહેવું છે કે ખચકાયા વગર તમારી લાગણી જણાવો, ખરું ને?

તમારી ના પાડવા પાછળનું કારણ જણાવો.

અને ના પાડવામાં કોઈ શરમ રાખવી જોઈએ નહીં.  
કોને ખબર આમ કરવાથી લોકોના સાચા ચહેરા સામે  
આવે, સંબંધોના તાંતણાની મજબૂતાઈ પણ ખબર પડી  
જાય.

શિક્ષક (હસીને): શિક્ષકનો સાક્ષાત્કાર થઈ ગયો!

## હું મદદ કેવી રીતે મેળવી શકું?

વિદ્યાર્થી: મને મદદ માંગતી વખતે ક્ષોભ અનુભવાય છે.

શિક્ષક: આપણે જ્યારે બાળક હતાં ત્યારે હોશિયાર પુરવાર થવા પર અને તમામ ઉત્તરો સાચા પડવા પર આપણને બિરદાવવામાં આવતાં હતાં.

મગજમાં બંધાઈ ગયેલી આ ગાંઠ મોટા થયાં પછી પણ આપણા દિમાગમાંથી ઉકેલાઈ શકી નથી, જેના કારણે આપણને મદદ માંગતી વખતે ક્ષોભ, શરમ અનુભવાય છે. જોકે, મદદ માંગવી એ તો કંઈક શીખવાનો મૂળભૂત માર્ગ છે.

વિદ્યાર્થી: તે કેવી રીતે?

શિક્ષક: કારણ કે મદદ માંગવાથી તમે એ સ્વીકારો છો કે તમે કશુંક જાણતા નથી અને એ બાબત જાણવા માંગો છો.

મદદ ફક્ત લોકો પાસેથી જ નહીં પરંતુ પુસ્તકો, વીડિયો, પોડકાસ્ટ - વર્ચ્યુઅલ રીતે એવી કોઈપણ બાબતમાંથી મળી શકે છે, જે તમારા વર્તમાન સંદર્ભમાં માર્ગદર્શન પૂરું પાડી શકે છે.

વિદ્યાર્થી: ઠીક છે, તો તમે મદદ કેવી રીતે માંગશો?

શિક્ષક: તેની શરૂઆત જાણકારી અને મદદ વચ્ચેનો તફાવત સમજવાથી થાય છે.

જાણકારી તો તમને ગૂગલ પર સર્ચ કરીને પણ મળી શકે છે - જેમ કે, રેઝમે કેવી રીતે બનાવવો, બિઝનેસ પ્લાન કેવી રીતે તૈયાર કરવો, કોઈ ચોક્કસ કોલેજમાં પ્રવેશ માટે અરજી કેવી રીતે કરવી, ઇન્ટરવ્યૂ માટે તૈયારી કેવી રીતે કરવી વગેરે.

તો બીજી તરફ મદદની વ્યાખ્યા કરવા માટે આ ચાર શરતો પૂરી થવી જોઈએ:

1. તમે જાણકારી મેળવીને પ્રયત્ન કરી જોયો.
2. પણ તમને સંપૂર્ણપણે સફળતા પ્રાપ્ત થઈ નહીં.
3. જે કંઈપણ જાણકારીના સ્વરૂપમાં ઉપલબ્ધ છે, તે મદદરૂપ થઈ શક્યું નહીં.
4. આથી, હવે પછી શું કરવું એમાં તમે મૂંઝાઈ રહ્યા છો.

વિદ્યાર્થી: વાહ, આ તો ખરેખર ખુબ જ ઉપયોગી છે. હવે અનુમાન લગાવી શકું છું કે તમારી વ્યાખ્યા મુજબ મદદ માંગવાથી શા માટે ઘણાં બધાં સીમાડાઓ ખુલી જશે.

શિક્ષક: ખરું. કારણ કે હવે તમારે તમારા અનુભવ પર આધાર રાખવો પડશે.

ફક્ત જાણકારી પર નહીં.

જાણકારી મેળવવી એ તો ફક્ત શરૂઆત છે. પ્રયત્નનું પ્રથમ ડગ.

પ્રયત્ન કરવા છતાં જ્યારે કંઈ થઈ રહ્યું ના હોય ત્યારે મદદ માંગવામાં આવે છે.

વિદ્યાર્થી: પણ તો પછી જાણકારી મેળવવા માટે જ મદદ માંગવામાં શું વાંધો છે?

**જ્યારે બધાં જ પ્રયત્નો  
વ્યર્થ જાય ત્યારે મદદનો  
દરવાજો હંમેશા ખુલ્લો હોય છે.**

શિક્ષક: પણ તેનાથી એમ લાગશે કે તમે કંઈપણ પ્રયત્ન વગર જ સરળતાથી મેળવવા માંગો છો.

મદદ માંગવી એ તો છેવાડાનો વિકલ્પ છે, પહેલો વિકલ્પ નહીં.

આજે જે પ્રકારે ઇન્ટરનેટ પર બધું જ ઉપલબ્ધ છે તે પ્રકારે તમે એવું બહાનું તો સહેજ પણ કાઢી શકો નહીં કે તમને પહેલો વિકલ્પ નથી ખબર.

જે લોકો એમ કહે છે કે તેમને પ્રથમ પગથિયું જ ખબર નથી તેવા મોટાભાગના લોકો આ વાતનો ઉપયોગ બહાના તરીકે જ કરે છે.

તમારા તરફથી મહેનત તો થવી જ જોઇએ. કોઇની પાસેથી તેમના અનુભવની મદદ માંગવી એ તેમના કિંમતી સમયનો અનાદર કરવા સમાન છે.

વિદ્યાર્થી: એમ કેમ પણ?  
શું તેઓ મારા કરતાં વધારે જાણતા નથી?

શિક્ષક: કારણ કે લોકો તમને ત્યારે જ મદદ કરશે જ્યારે તમે પોતે પોતાને મદદરૂપ થયાં હો.

વિદ્યાર્થી: તો પછી હું લોકો પાસેથી ખરેખર મદદ કેવી રીતે મેળવી શકું?

શિક્ષક: ધારો કે તને રેઝમે તૈયાર કરવામાં મદદની જરૂર છે.

શરૂઆતમાં તું મદદ માંગતો નથી. તું રેઝમેના ફોર્મેટ, સર્વસામાન્ય રીતે થતી ભૂલો, શું કરવું જોઇએ અને શું ન કરવું જોઇએ વગેરે જેવી જાણકારી મેળવે છે.

આ જાણકારીનો ઉપયોગ કરીને તું તારો રેઝમે તૈયાર કરે છે.

અને નોકરી માટે અરજી કરવા માટે તું આ રેઝમેનો ઉપયોગ કરે છે.

ધારો કે તમે રેઝમેના તબક્કે જ રીજેક્ટ થઈ જાઓ છો.

જે કંઇપણ જાણકારી ઉપલબ્ધ હતી તેનો ઉપયોગ કરીને તમે પ્રયત્નો કરી જોયા.

પણ તેનાથી તમારું કામ બન્યું નહીં.

આ તબક્કે તમે એમ કહીને મદદ માંગી શકો છો કે: મેં તો નોકરી માટે અરજી કરી પણ રેઝુમેના તબક્કે જ હું તો રીજેક્ટ થઈ ગયો. મેં તેમાં સુધારા-વધારા પણ કર્યા પણ કંઈ વળ્યું નહીં. મારે મદદની જરૂર છે!

આ બાબત એ દર્શાવે છે કે, તમે તમારી અપેક્ષા શું છે તેના અંગે સ્પષ્ટ છો અને તમે જે વ્યક્તિની મદદ માંગી રહ્યા છો, તેના સમય અને કુશળતાની તમને કદર છે.

વિદ્યાર્થી: હું જાણકારી, મદદ અને સલાહની વચ્ચે મૂંઝાઈ રહ્યો છું.

મેં મારા બિઝનેસ આઇડીયા માટે મદદ મેળવવા માટે એક ઉદ્યોગસાહસિકને લખ્યું હતું કે: 'મારે ભંડોળ ઊભું કરવા, ટીમ બનાવવા અને માર્કેટિંગ માટે તમારી મદદની જરૂર છે.'

શિક્ષક: કોઈ ચોક્કસ પ્રકારની મદદ માંગવી એ જ શ્રેષ્ઠ છે. જ્યારે તમે સર્વસામાન્ય, ચોક્કસ પ્રકારની ન હોય તેવી મદદ માંગો છો ત્યારે તમને એવી જ મદદ મળે છે, તેનાથી વિશેષ કંઈ નહીં.

સાધારણ વાતો અને ઊંડી સમજણનો અભાવ ધરાવતી મદદ.



તો બીજી તરફ, આપણે સલાહ ત્યારે માંગીએ છીએ જ્યારે આપણે કંઈક કરવાનો માર્ગ શોધવાનો હોય છે. 'હું મારા મુખ્ય વિષય તરીકે અર્થશાસ્ત્ર કે ગણિતને પસંદ કરું, તે અંગે મૂંઝવેલો છું. શું તમે મને કોઈ સલાહ આપી શકશો?' આ બાબત જાણકારી અને મદદની વચ્ચેની છે.

શું તને એ ખબર છે કે લોકો મદદ માંગતી વખતે સૌથી મોટી ભૂલ શું કરતાં હોય છે?

વિદ્યાર્થી: કોઈ ચોક્કસ પ્રકારની મદદ નથી માંગતા?

શિક્ષક: તું ઘણો નજીક છે.

લોકો મદદ માંગતી વખતે મદદને બદલે સલાહ માંગવાની અને સલાહને બદલે મદદ માંગવાની સૌથી મોટી ભૂલ કરતાં હોય છે.

અને આપણે જ્યારે આવું કરીએ છીએ ત્યારે આપણી જરૂરિયાત પૂરી થતી નથી.

વિદ્યાર્થી: તમે જે કહી રહ્યા છો તે થોડું સ્પષ્ટ કરોને.

શિક્ષક: ધારો કે તારા મુખ્ય વિષય તરીકે તને અર્થશાસ્ત્ર અને ગણિતની વચ્ચે પસંદગી કરવામાં મૂંઝવણ થઈ રહી છે.

તારે અહીં યોગ્ય વિષયની પસંદગી કરવામાં સલાહની જરૂર છે.

હવે જો તું તારા રસના વિષયોનો ઉલ્લેખ કરીને કોઈ અર્થશાસ્ત્રના નિષ્ણાત પાસે સલાહ માંગીશ તો તને અર્થશાસ્ત્રને ઊંડાણપૂર્વક સમજવામાં મદદ મળશે પણ યોગ્ય વિષય પસંદ કરવામાં તમને સલાહ મળશે નહીં. તમે સલાહ માંગવાને બદલે મદદ માંગવાનું શરૂ કરી દીધું.

તો બીજી તરફ, તમે એ વાત જાણો છો કે તમને અર્થશાસ્ત્ર સારું આવડે છે પણ તેમાં આગળ કેવું ઉજ્જવળ ભવિષ્ય છે, તે અંગે તમને આશંકા છે.

આ સ્થિતિમાં અર્થશાસ્ત્ર પસંદ કરવું કે ગણિત પસંદ કરવું એ પ્રશ્ન પૂછવાથી તમને યોગ્ય ઉત્તર નહીં મળે. અર્થશાસ્ત્ર વિષયને પસંદ કરવાથી ભવિષ્યમાં કેવી ઉજ્જવળ સંભાવનાઓ રહેલી છે, તે અંગે અર્થશાસ્ત્રના નિષ્ણાત પાસેથી મદદ માંગવી એ જ વધુ યોગ્ય માર્ગ છે.

વિદ્યાર્થી: એટલે કોઈ વ્યક્તિ આપણને ત્યારે જ મદદરૂપ થઈ શકે છે, જ્યારે આપણે પોતે એ વાત જાણતા હોઈએ કે આપણે ચોક્કસ કઈ બાબતે મદદની જરૂર છે, ખરું ને?

શિક્ષક: તારી વાત બિલકુલ સાચી છે!

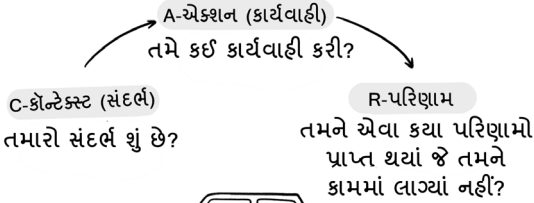
આપણે જો આ વાતને એક મોડલના રૂપે રજૂ કરીએ તો, શ્રેષ્ઠ મદદ સીએઆર અભિગમને અનુસરે છે, જે છે: સંદર્ભ, કાર્યવાહી, પરિણામ.

તમારો સંદર્ભ શું છે?

આ માટે તમે અત્યાર સુધીમાં શું કાર્યવાહી કરી છે? તેના તમને શું પરિણામો હાંસલ થયાં છે (જે તમને મદદરૂપ થઈ શક્યાં નથી અને આથી તમે મુશ્કેલીમાં મુકાયેલા છો)?

આ ત્રણેય અંગે જાણકારી મેળવવાથી તમે શ્રેષ્ઠ પુસ્તક, વીડિયો અને વ્યક્તિ સુધી પહોંચી શકો છે, જે તમને મદદરૂપ થઈ શકે તેમ છે.

**મદદ માંગતા પહેલાં આ બાબતો જાણી લેવી જોઈએ**



CAR અભિગમ

વિદ્યાર્થી: આ અભિગમથી વાત કેટલી સ્પષ્ટ થઈ જાય છે.

અને તેમના સમયનો આદર કરી હું એક જ લાઇનમાં મારી વિનંતી કરી શકીશ.

શિક્ષક: પણ હંમેશા નહીં.

હું તને બે ઈ-મેઇલના ઉદાહરણ આપું છું, જે મને ગઇકાલે મળ્યાં છે:

‘મને તમારા સમયની કદર છે, માટે હું તમને મારી વાત ટૂંકમાં જણાવું છું. હું મારી કારકિર્દી અંગે મૂંઝવણમાં છું અને શું કરવું તેની મને ખબર પડી રહી નથી. પ્લીઝ મને મદદ કરો.’

‘મારે રોકાણકારો સાથે જોડાવા માટે મદદની જરૂર છે. અહીં મેં મારો બિઝનેસ પ્લાન એટેચ કર્યો છે. તમારી પ્રતિક્રિયાની અપેક્ષા છે.’

તારા મતે આ બે ઈ-મેઇલમાં એક કોમન વાત કઈ છે?

વિદ્યાર્થી: તેમણે તેમની વાત ટૂંકી રાખી છે.

પણ તેમણે જે મદદ માંગી છે તે તમને ખરેખર સર્વસામાન્ય પ્રકારની નથી લાગી રહી? તેમને કેવી રીતે મદદરૂપ થવું તેનો મને તો અંદાજ આવી રહ્યો નથી.

શિક્ષક: બિલકુલ સાચી વાત.

મદદ મેળવવાનો શ્રેષ્ઠ રસ્તો લોકો તમને સરળતાથી મદદ કરી શકે તે જોવાનો છે.

તેનો અર્થ એ છે કે તમે જે વ્યક્તિ પાસે મદદ માંગી રહ્યા છો, તેમના પ્રત્યે તમને સહાનુભૂતિ હોવી જોઈએ. તેનો અર્થ એ પણ થાય છે કે, તમારે ચોક્કસ સંદર્ભ આપવો જોઈએ, તેનો સમન્વય કરવો જોઈએ અને તેઓ કેવી રીતે મદદરૂપ થઈ શકે તેમ છે, તે તેમની સમક્ષ સ્પષ્ટ કરવું જોઈએ.

સામે વાળી વ્યક્તિ કેવી રીતે મદદરૂપ થઈ શકે તેમ છે, તે સ્પષ્ટપણે જણાવવામાં મદદરૂપ થાઓ.

વિદ્યાર્થી: બરોબર છે. પણ મારો હજુ એક પ્રશ્ન છે.

હું મોટાભાગે મારા ઈ-મેઇલની શરૂઆત કંઈક આ પ્રકારે કરતો હોઉં છું: ‘મને ખ્યાલ છે કે તમારો સમય બગડશે પણ હું તમને મારી સમસ્યા જણાવવા માંગું છું...’

શિક્ષક: કોઈપણ વ્યક્તિ એવી વ્યક્તિને મદદરૂપ થવા નથી માંગતી જે માફી માંગવાનું વલણ ધરાવતી હોય કે પછી એમ માનતી હોય કે તેઓ મદદ મેળવવાને લાયક નથી.

બીજા લોકોની વતી કંઈપણ ધારી લેશો નહીં.

તમારી મદદની અપીલને ઓછી આંકવાની જરૂર નથી.

વિદ્યાર્થી: તમારી વાત પરથી એમ લાગી રહ્યું છે કે, મદદ માંગતી વખતે પોતાની જાતને જરાયે ઓછી આંકવાની જરૂર નથી.

શિક્ષક: જો તમે મદદ માંગશો જ નહીં, તો તે મળશે પણ નહીં!

મદદ માંગવી એ તો સૌથી હિંમતભર્યું અને સૌથી મૂલ્યવાન કામ છે.

તે એક એવી કલા છે, જે સમયાંતરે તમારા માટે સૌથી મોટી તકો ઊભી કરી શકે તેમ છે.

વિદ્યાર્થી: મને હવે એવો વિચાર આવી રહ્યો છે કે, જે લોકો મને મદદરૂપ થયાં છે, તેમને હું આભારની સ્વીકૃતિ રૂપે શું આપી શકું?

શિક્ષક: તારો વિચાર ખુબ જ સારો છે.

મોટાભાગના લોકો એટલા માટે મદદરૂપ થતાં હોય છે, કારણ કે આમ કરવામાં તેમને પોતાના પ્રત્યે સારું અનુભવાય છે.

તેમની મદદ કોઈને મદદરૂપ થઈ એ જાણીને તેઓ ખુબ જ ખુશ થતાં હોય છે.

જોકે, તેઓ જેમને મદદરૂપ થયાં હોય છે, તેમાંથી મોટાભાગના લોકો તરફથી તેમને કોઈ ખાસ પ્રતિક્રિયા મળતી નથી.

મારું દ્રઢપણે માનવું છે કે, તેમનો લેખિતમાં આભાર સ્વીકારવો જોઈએ અને તેમને જણાવવું જોઈએ કે તેમણે જે મદદ કરી તેના લીધે આજે તમે કેટલું સારી રીતે કામ કરી શકો છો.

તેનાથી મદદરૂપ થવાની તેમની ભાવના બળવત્તર બનશે અને તમે મદદનું ચક્ર પૂરું કરશો.

વિદ્યાર્થી: અને તમે જ્યારે મદદનું ચક્ર પૂરું કરો છો ત્યારે તમે એવી સ્થિતિમાં આવી જાઓ છો કે પોતે બીજા કોઈને મદદરૂપ થઈ શકો, ખરું ને?

શિક્ષક (હસીને): શિક્ષકનો સાક્ષાત્કાર થઈ ગયો!

# હું મારા માતા-પિતાને મારી કારકિર્દીની પસંદગી અંગે કેવી રીતે મનાવું?

વિદ્યાર્થી: હું મારા માતા-પિતાને પ્રેમ કરું છું અને તેઓ મને પ્રેમ કરે છે. પણ અમારી વચ્ચે હંમેશા દલીલબાજી થઈ જાય છે, ખાસ કરીને મારા જીવનની પસંદગીઓ અંગે. હું તેમની સાથે સારા સંબંધો કેવી રીતે કેળવું?

શિક્ષક: તું જાણે છે કે તેઓ તને પ્રેમ કરે છે, તો પછી તેમની સાથે તારે ઘર્ષણ શા માટે થાય છે?

વિદ્યાર્થી: મને ખરેખર કંઈ જ ખબર નથી.

શિક્ષક: મારા અનુભવ મુજબ, આપણા માતા-પિતા અને આપણી પેઢી બે તદ્દન ભિન્ન પ્રકારના સમયમાં જન્મ્યાં છે.

આપણે પહેલાં પણ આ અંગે વાત કરી ચૂક્યાં છીએ: આપણા માતા-પિતાની પેઢીમાં સૌથી મહત્વની બાબત મૂળભૂત જરૂરિયાતો પૂરી કરવાની હતી.



બે ટંકના ભોજનની વ્યવસ્થા થાય અને તેમને શાળાઓ મોકલવા માટે ફીનો ખર્ચો નીકળી જાય એટલે ભયો ભયો.

તેમના બાળપણમાં તો તેમને આ પણ મળ્યું નહોતું, એટલે તેમને ઉછેરતી વખતે તેમની મથામણ ફક્ત સ્થિરતાની હતી.

તમારા માતા-પિતા તમારી  
કારકિર્દીમાં સ્થિરતા ઇચ્છે  
એટલે તેનો અર્થ એ નથી કે  
તેઓ તમારી વિરુદ્ધ છે. તેમને  
ફક્ત તમારી કારકિર્દીની  
અસ્થિરતાની ચિંતા છે.

તેમના જીવનમાં ખુશી કે આનંદની લાગણીઓ નહોતી.  
તેમણે ફક્ત જીવનના બે જ પાસાં જોયાં છે.

એક પાસું એવું હતું, જેમાં કોઈ વ્યક્તિ સારામાં સારી કોલેજમાં ભણવા ગઈ અને તબીબી, એન્જિનીયરિંગ, કાયદા, સીએ કે સરકારી નોકરીમાં સ્થિર કારકિર્દી બનાવી. આવા લોકો માટે અસ્તિત્વ ટકાવી રાખવાની સમસ્યા ઉકેલાઈ ગઈ.

તો બીજું પાસું એવું હતું, જેમાં લોકો અભિનેતા, પત્રકાર, પેઇન્ટર કે સામાજિક કાર્યકર્તા બનવાનું મોટું જોખમ ઉઠાવતા હતા. તેમાંથી ગણ્યાગાંઠ્યાં લોકોને સફળતા મળતી કે પછી કહો આ માર્ગે સ્થિરતા પ્રાપ્ત થતી.

આથી તેઓ ચિંતા કરે છે, કારણ કે, તેઓ હજુ પણ તેમના વિશ્વ, તેમની પરિસ્થિતિઓમાંથી પૂરેપૂરાં બહાર આવી શક્યાં નથી.

વિદ્યાર્થી: મેં આ દ્રષ્ટિકોણથી ક્યારેય વિચાર્યું નહોતું.

શિક્ષક: તમારે એ વાત સમજવી પડશે કે સમય તો બદલાઈ ગયો છે પણ તમારા માતા-પિતાની મનઃસ્થિતિ હજુ સુધી બદલાઈ શકી નથી.

આથી આપણે આપણા જીવન અને આપણી પસંદગીઓ અંગે તેમને માહિતગાર કરીને તેમના પ્રત્યેના આપણા પ્રેમ અને સહાનુભૂતિને સંતુલિત કરવા જોઈએ.

વિદ્યાર્થી: આપણા માતા-પિતા સમય સાથે બદલાઈ જ શક્યાં નથી, તે જાણતાં હોવા છતાં આપણે આમ કેવી રીતે કરી શકીએ?

શિક્ષક: સૌથી પહેલાં પોતાનાથી શરૂઆત કરો.

વિદ્યાર્થી: એટલે?

શિક્ષક: સૌપ્રથમ પોતાની જાતને એ બાબતે મનાવવી કે તમને જે જીવનમાં જોઈએ અને તમારા માતા-પિતાને જે જીવનમાં જોઈએ છે, તે બંને એક જ વસ્તુ છે: શાંતિ, સુખ, નાણાં, સફળતા અને તમારા માટે સ્થિરતા.

આ પામવાના બંનેના માર્ગો અલગ-અલગ હોઈ શકે છે પણ અંતિમ મંજિલ તો એક જ છે.

વિદ્યાર્થી: આ ખરેખર સાચી વાત છે.

શિક્ષક: આ બાબત આપણને આપણા માતા-પિતા વિશેના અન્ય એક સત્ય સુધી લઈ આવે છે - કારણ કે, તેમની મંજિલ ખામીયુક્ત નથી, તેમને એ વાત ગળે ઉતારવી ખુબ જ અઘરી છે કે, આ મંજિલ સુધી પહોંચવાનો તેમનો પ્રસ્તાવિત માર્ગ કદાચ ખોટો હોઈ શકે છે. આ પરિસ્થિતિ ત્યારે સર્જાય છે, જ્યારે તેમનો આ અભિગમ તેમને ખરેખર ઉપયોગી સાબિત થયો હોય.

વિદ્યાર્થી: અને સમસ્યાનું મૂળ પણ આ જ છે!

શિક્ષક: આથી જ આપણે ખુબ જ વાસ્તવવાદી બનીને આ સમસ્યાનો ઉકેલ લાવવો પડશે.

વિદ્યાર્થી: અને તે કેવી રીતે કરી શકાશે?

શિક્ષક: તું તેમને તારા વિશ્વ વિશે માહિતગાર કરીને આખી વાતની શરૂઆત કરે તો કેવું?

તમે જે કંઈપણ ઘણું ખરું કરો છો અને વિચારો છો, તે ઓનલાઇન અને તમે જે લોકોને ફોલો કરો છો, તેમાંથી પ્રાપ્ત થયેલી જાણકારીમાંથી ઉદ્ભવે છે.

જો તમે તેમનો આ જ વિશ્વમાં પ્રવેશ કરાવશો તો જ તેમના પરિપ્રેક્ષ્યની ક્ષિતિજો વિસ્તરશે, શું તમને એવું નથી લાગતું?

વિદ્યાર્થી: પણ તેનો તેઓ પ્રતિકાર કરશે અને કહેશે કે હું તેને બદલવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યો છું.

શિક્ષક: આ જ આપણે નથી કરવાનું.

આપણો ઇરાદો તેમને બદલવાનો નથી.

પણ તેમને એ બાબત પ્રત્યે સભાન કરવાનો છે કે વિશ્વ હવે બદલાઈ ગયું છે.

તેમને મનાવવાથી શરૂઆત કરશો નહીં.

તેમની સાથે વાતચીતથી શરૂઆત કરો.

વિદ્યાર્થી: બસ આટલું જ? તેમને સભાન કરવાના? મને તો આ બહુ સરળ લાગે છે, નહીં?

શિક્ષક: બીજી પણ એક વાત છે. જે કદાચ સૌથી મહત્વની છે.

ધારો કે તું એક દિવસ એવો નિર્ણય લે છે કે, તારે ગ્રેજ્યુએશન પછી માસ્ટર્સ નથી કરવું, તેના બદલે તું તને જે ક્ષેત્રોમાં રસ છે, તેવા વિવિધ ક્ષેત્રોમાં ઇન્ટર્નશિપ કરવા માંગે છે. તને શું લાગે છે, તારા માતા-પિતા કે જેમને તારા વિશ્વ વિશે કંઈ ખબર જ નથી, તેઓ કેવી પ્રતિક્રિયા આપશે?

વિદ્યાર્થી: તેઓ મોટાભાગે મને ના જ પાડી દેશે. :)

શિક્ષક: આથી જ તમારે આમ કરવા માટે તેમની મંજૂરી લેવાની જરૂર નથી, તારે તેમને એ સાબિત કરી આપવાનું છે કે તું તેમાં સફળ રહીશ.

જો તું મંજૂરી માંગીશ તો તે તને મળવાની જ નથી.

વિદ્યાર્થી: હમ્મ ??

શિક્ષક: તને થ્રી ઇડિયટ્સ ફિલ્મનો પેલો સીન યાદ છે, જેમાં ફરહાન કેમ્પસ ઇન્ટરવ્યૂ માટે હાજર જ નથી રહેતો અને તે ફોટોગ્રાફર તરીકે ઇન્ટર્ન બનવા માંગતો હોય છે?

વિદ્યાર્થી: એ સીન જોઇને તો હજુ મારી આંખમાં આંસુ આવી જાય છે.

શિક્ષક: ફરહાન તેના માતા-પિતા પાસેથી ફક્ત એટલું જ ઇચ્છતો હોય છે કે ભલે તે તેના મિત્રો કરતાં ઓછું કમાય પણ પોતે જે કરવા માંગે છે, તે કામ કરીને ખુશ તો રહે.

તે તેના પિતા પાસેથી 'નિષ્કળ' થવાની મંજૂરી માંગતો હોય છે - પોતે જેમાં ખુશ રહે તેવું જીવન જીવવા માંગતો હોય છે.

વિદ્યાર્થી: મને લાગે છે કે મારા માતા-પિતા ના કહેશે. ફિલ્મમાં દર્શાવેલી વાત ખરેખર હકીકત છે.

શિક્ષક: લાગે છે કે તું તારા માતા-પિતાને સારી રીતે સમજે છે.

પણ ધારી લઇએ કે તેઓ ના કહેશે.

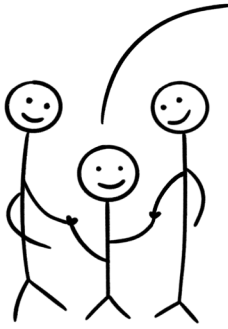
પરંતુ તું તેમની પાસે થોડાં સમયની માંગણી કરે તો?

ફિલ્મમાં ફરહાનના પિતા ફોટોગ્રાફી શીખવાના તેના નિર્ણય સાથે સંમત થતાં નથી પરંતુ ફરહાને 2 વર્ષનો અજમાયશી સમય માંગ્યો હોત તો?

જો તે તેમાં સફળ થયો હોત તો બધું સારું જ હતું. જો તે તેમાં સફળ ન થયો હોત તો નોકરી શોધવામાં લાગી જઈ શકત.

મદદ માંગતા પહેલાં આ બાબતો

જાણી લેવી જોઈએ



હું ઇચ્છું છું કે તમે મને  
તમારો અપાર હેતુ મારી  
પર વરસાવતા રહો,  
ભલે પછી જે કંઈપણ  
થઈ જાય!

વિદ્યાર્થી: મને લાગે છે કે વિલ સ્મિથે પણ તેની મમ્મી સાથે કરાર કરીને એવી જ શરત મૂકી હશે કે જો તેનું આલ્બમ સફળ થશે તો ઠીક છે નહીંતર તે કોલેજ જવાનું શરૂ કરશે!

શિક્ષક: પણ તે ક્યારેય કોલેજનું પગથિયું ચઢ્યો નહીં.

વિદ્યાર્થી: તમે જે કંઇપણ કહ્યું એ બધું જ પ્રેક્ટિકલ અને થઈ શકે તેવું લાગું રહ્યું છે.

આપણે એ સમજીએ છીએ કે આપણા માતા-પિતા પણ આપણા માટે એ જ ઇચ્છે છે, જે આપણે ઇચ્છીએ પણ આપણે તેમને ફક્ત આપણા વિશ્વ પ્રત્યે તેમને સભાન કરવાના છે, તેમને કહેવાનું છે કે જે કંઇપણ થઈ જાય અમને પ્રેમ કરવાનું છોડશો નહીં અને આપણે તેમને એ ખાતરી અપાવવાની છે કે તમે જે અમારા માટે સ્થિર જીવનની કામના કરી રહ્યા છો અમે તેને જ પામવાના માર્ગે છીએ. તેના માટે મહેનત પણ અમારે જ કરવાની છે ફક્ત અમારો માર્ગ થોડો અલગ છે.

આપણે ફક્ત તેમને સમજવાની અને તેમની સાથે શાંતિથી વાત કરવાની થોડી હિંમત દાખવવાની જરૂર છે.

શિક્ષક (હસીને): શિક્ષકનો સાક્ષાત્કાર થઈ ગયો!



## હું મારા માતા-પિતાને કેવી રીતે માફ કરું?

વિદ્યાર્થી: બાળપણમાં હું મારા પિતાની હાજરી માટે તલસતો હતો.

જોકે, મને સવારે જ તેમના દર્શન થતાં અને હું તેમને મોટાભાગે મારી મમ્મી સાથે ઝઘડતાં જ જોતો.

અને તેઓ રાત્રે કામેથી ખુબ જ મોડાં આવતાં અને તેમણે જે સવારે કર્યું તેનું પુનરાવર્તન તેઓ રાત્રે પણ કરતાં. તેઓ મારી સાથે ક્યારેય લાગણીનો અનુબંધ કેળવી જ શક્યાં નહોતા.

શિક્ષક: શું તને તેમની સાથે શનિ-રવિ કે ચાલુ દિવસે કોઈ ક્ષણે વાત કરવાનો મોકો મળતો?

વિદ્યાર્થી: તેઓ અઠવાડિયાના સાતેય દિવસ કામ કરતાં. અને અમને જ્યારે પણ એકબીજા સાથે વાત કરવાનો મોકો મળતો ત્યારે હું સારી રીતે ભણી રહ્યો છું, તે જાણીને ખુશ થવું જ તેમના માટે પૂરતું હતું.

આથી, મારી શૈક્ષણિક સફળતાને પગલે તેઓ એક દિવસ મારી સાથે વાત કરીને મારી લાગણીઓ જાણવાનો કે મારા જીવનમાં શું ચાલી રહ્યું છે, તે જાણવાનો પ્રયત્ન કરશે, તેવી આશાએ મેં સારી રીતે ભણવાનું ચાલુ રાખ્યું.

એવા પણ દિવસો હતાં કે જ્યારે હું મનોમન એવું ઇચ્છતો કે મારા પપ્પા ઓછામાં ઓછું એક દિવસ તો ધરે રહે.

પણ એવું ક્યારેય બન્યું જ નહીં.

શિક્ષક: હાલમાં તેમની સાથેના તારા સંબંધ કેવા છે?

વિદ્યાર્થી: હવે તેઓ દર અઠવાડિયે એક રજા લે છે. તેઓ ઇચ્છે છે કે હું મારા રૂમમાંથી બહાર આવું અને તેમની સાથે વાત કરું.

હવે તેઓ મારી સાથે ગહન વાતચીત કરવા માંગે છે. તેઓ હવે એક એવા ઋણાનુબંધને બાંધવા માંગે છે, જે ક્યારેય અસ્તિત્વમાં જ નહોતો.

પણ તેઓ તેમની નીતિરીતિને બદલવા નથી માંગતા.

શિક્ષક: તારા મતે તેઓ હવે તારી સાથે સંબંધ સુધારવા શા માટે માંગે છે?

વિદ્યાર્થી: સાચું કહું તો મને હવે કંઈ જ ફરક નથી પડતો.

હું તેમની કાળજી લઇને થાકી ગયો છું.

હું તેમને પ્રેમ કરી શકું છું, તેમનો આદર કરી શકું છું પણ તેમની કાળજી લેવાની મારી ક્ષમતા હવે પૂરી થઈ ગઈ છે.

આ વાત અમારા માતા-પિતાને પણ એટલી જ લાગું પડે છે - તેમનો ઉછેર સ્થિરતાના અભાવમાં થયો હતો. આથી તેમણે તેમની યુવાની અને જીવનનો ઘણો મોટો હિસ્સો જીવનમાં સ્થિરતા લાવવા પાછળ ખર્ચી નાંખ્યો. અને તેમને એ વાતનો અહેસાસ જ ન થયો કે મૃગજળ પાછળની તેમની આ દોડને કારણે સંબંધોને નુકસાન પહોંચી રહ્યું છે.

હવે જ્યારે જીવનમાં થોડી સ્થિરતા આવી છે, ત્યારે તેમની પાસે પાછું વળીને એ જોવાનો સમય છે કે તેમણે ક્યાં-ક્યાં ભૂલો કરી. જોકે, આપણા થી તેઓ મોટા હોવાથી તેમનો અહમ માફી માંગવાને આડે આવે છે, ભલે પછી તેઓ જાણતા હોય કે તેમણે આમ કરવું જ જોઈએ.

વિદ્યાર્થી: પણ હવે હું એવો સંબંધ ફરીથી કેવી રીતે સ્થાપી શકું, જે સંબંધમાં હવે લાગણીઓનો કોઈ અવકાશ જ નથી રહ્યો?

શિક્ષક: જો આ સંબંધમાં લાગણીનો કોઈ અવકાશ જ ન હોત તો તું તેના અંગે વાત જ ન કરી રહ્યો હોત.

વિદ્યાર્થી: મારા પિતા આમ અચાનક મારામાં રસ લેવા લાગ્યાં છે, તે મને ઘણું વિચિત્ર લાગી રહ્યું છે. તેમની આ લાગણીઓ નકલી છે.

શિક્ષક: આ લાગણીઓ નકલી નથી તેની ખાતરી કરવા માટે તું નાનકડી કસોટી કરે તો કેવું?  
હું તેને તારા માતા-પિતા માટેની 'ડીઝ થેરાપી' કહું છું.

તું તેમને એક પત્ર લખે તો કેવું, જેમાં તું છેલ્લાં આટલા વર્ષોમાં તેમનું દિલ દુભાવ્યાં બદલ તેમની માફી માંગે?

વિદ્યાર્થી: તેમની ભૂલોનો ભોગ હું બનેલો છું અને માફી પણ હું જ માંગું?

શિક્ષક: હા, તારી વાત સાચી છે.

**સાચો પ્રેમ માફ કરે છે, ભલે પછી કોઈ માફીની અપેક્ષા સેવવામાં ન આવી હોય. કારણ કે સાચો પ્રેમ જ આમ કરી શકે છે.**

માફીની સુંદરતા એ છે કે તમે જે ક્ષણે માફી માંગો છો, તે જ ક્ષણે તમે અન્ય વ્યક્તિ માટે પણ માફી માંગવાનો અવકાશ કરી આપો છો.

વિદ્યાર્થી: હમ્મ. આ તો ઘણી અઘરી વાત લાગે છે, ખબર નહીં હું કરું શકું કે નહીં.  
હું તે કરી શકું કે ન કરી શકું એ તો મને ખબર નથી પણ એ ખબર છે કે બાળપણમાં મારું એકાકીપણું ગુસ્સામાં પરિણમ્યું હતું.

શિક્ષક: તું આમ કરવા ઇચ્છતો હોય કે ન હોય, તેમાં કોઈ જ વાંધો નથી.

અહીં સવાલ એ છે કે, શું તું તેમની નજીક જવા માંગે છે કે નહીં?

વિદ્યાર્થી: હા હું તેમની સાથે સંબંધો સુધારવા માટે તૈયાર છું. પણ જો હું તેમને માફ કરવા ન માંગતો હોઉં તો શું તેનો અર્થ એ થશે કે હું એક એવા સંબંધને સુધારી શક્યો નહીં, જેને સુધારી શકાયો હોત?

શિક્ષક: આમાંથી કોઈપણ બાબત એક મનુષ્ય તરીકે તું કેવો છે, તેની વ્યાખ્યા કરતી નથી.

વિદ્યાર્થી: તો પછી તેના બદલે હું શું કરું? જો હું તેમને માફ કરવા ન માંગતો હોઉં તો.

શિક્ષક: હું તો તને હજુ પણ તેમની સાથે વાત કરવાની સલાહ આપીશ. પ્રેમ એક એવો અસીમ અહેસાસ છે કે, તે જીવનમાં ઘણાં એવા દરવાજા ખોલી નાંખે છે, જેની આપણે કલ્પના પણ નથી કરી હોતી.

તેમની પાસે વેર વાળવાની ભાવનાથી ન જશો, તેમને માફ કરવાની પણ જરૂર નથી, તમે સાચા હતા અને તેઓ ખોટા હતા, તેવું સાબિત કરવાની પણ કંઈ જરૂર નથી. તેમની પાસે જાઓ કારણ કે તમારા હૃદયમાં તેમને માફ કરવાની ભાવના છે.

તમારા માતા-પિતાને માફ કરવાના લાભ-ગેરલાભને

કંઈક આવી રીતે વર્ણવી શકાય

આપણે શું કરીએ છીએ

આપણે ખરેખર શું

હું ભાવનાત્મક રીતે થાકી  
ગયો છું. હું તેમને  
માફ કરી શકું નહીં.

હું ભાવનાત્મક રીતે થાકી  
ગયો છું. હું તેમને  
માફ કરી શકું નહીં.



વિદ્યાર્થી: તમારો અર્થ એ છે કે તેમને માફ કરવા માટે તેમની માફીની રાહ જોવાની જરૂર નથી?

શિક્ષક (હસીને): શિક્ષકનો સાક્ષાત્કાર થઈ ગયો!

## હું મિત્રો કેવી રીતે બનાવું?

વિદ્યાર્થી: કેટલું વિચિત્ર કહેવાય, બાળપણમાં મને મિત્રો બનાવવામાં ક્યારેય તકલીફ પડી નથી અને હવે જ્યારે મોટા થઈ ગયાં છીએ ત્યારે મિત્રો બનાવવાનું કેટલું અઘરું થઈ ગયું છે?

શિક્ષક: તે તારા પ્રશ્નોનો જાતે જ ઉત્તર આપી દીધો મિત્ર! મિત્રો બનાવવાનો સૌથી શ્રેષ્ઠ રસ્તો મિત્રો બનાવવાથી શરૂ થતો નથી.

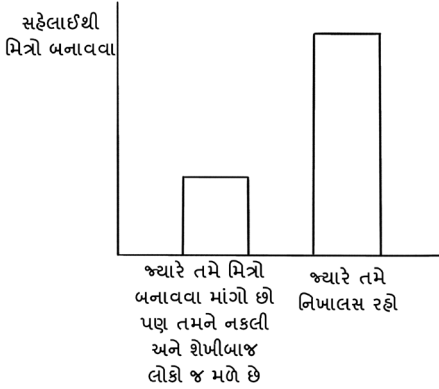
વિદ્યાર્થી: અરે આ તો કેવી રીતે શક્ય છે?

શિક્ષક: મિત્રો બનાવવાનો આપણો આ પ્રયત્ન જ આપણા કંઈક અંશે નકલી અને શેખીખોર પાસાંને રજૂ કરે છે. આપણું આ દુઃસાહસ જ અન્ય વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વનું યોગ્ય રીતે નિરીક્ષણ કરતાં કે તેમના વ્યક્તિત્વમાં રહેલી ખામીઓને શોધતા અટકાવે છે.

બીજી એક જાણવા જેવી વાત એ છે કે, આપણે એવા મૈત્રીસંબંધો કરીએ છીએ જેમાં આપણે ક્યારેય નિખાલસ હોતા નથી અને આપણે

આ મિત્રતાને જાળવી રાખવા માટે નૈતિક અને ભાવનાત્મક બંધન અનુભવીએ છીએ.

મિત્રો બનાવવું કેટલું સરળ છે



વિદ્યાર્થી: શું આ જ કારણ છે કે આપણે એકબીજાને વેંઢારી રહ્યા હોવા છતાં મિત્રતાને ચાલુ રાખીએ છીએ?

શિક્ષક: હા.

એમ બની શકે કે આપણે બદલાઈ ગયાં હોઈએ.

એમ બની શકે કે બીજી વ્યક્તિએ આપણા વિશે જે કલ્પના કરી હોય તેવા આપણે હોઈએ જ નહીં.



વિદ્યાર્થી: તો પછી આપણે જેમનો સાથ આપણને ગમતો હોય, જેમની સાથે મજા પડતી હોય તેવા લોકો સાથે મિત્રતા કેવી રીતે કરી શકીએ?

## અતૂટ મિત્રતા કરવા માટે રઘવાયા થઈને મિત્રો શોધવાની જરૂર નથી.

શિક્ષક: તમારા પાકા ભાઈબંધો તો એવા હોય છે કે જેમની સાથે તમારે મિત્રતા કરવાની ઔપચારિકતામાં પણ ઉતરવું ન પડ્યું હોય.

તમે ખુબ જ સહજતાથી મિત્રો બની જતાં હો છો.

તમે બંને એકબીજા પ્રત્યે નિખાલસ રહ્યા હોવાથી તમે નકલી ચહેરા-મહોરા વગર એકબીજાને સારી રીતે ઓળખતા હો છો.

આ પ્રમાણિકતાને કારણે તમે એકબીજાની કઈ વાત ગમે છે અને કઈ વાત નથી ગમતી તેના અંગે સભાન બનો છો.

જ્યારે આ પ્રકારનો સમન્વય થાય છે, ત્યારે તમે મિત્રો બનો છો.

વિદ્યાર્થી: એટલે તમારા કહેવા મુજબ, નિખાલસતાપૂર્વક અભિવ્યક્ત થવું એ સાચા મિત્રો શોધવાનું પ્રથમ પગથિયું છે, ખરું ને?

શિક્ષક: કોઇપણ સંબંધમાં, પ્રણયસંબંધમાં પણ નિખાલસ રહેવું જરૂરી છે.

સામેની વ્યક્તિમાં રસ દાખવો. સાચા અર્થમાં રસ દાખવો.

તેમને તેમના જીવન, ગમતી બાબતો, તેમના અનુભવો અંગે પૂછો.

તેમને મિત્ર બનાવવા કે તમે તેમને ગમવા લાગો તેવો કોઈ પ્રયત્ન કરવાની જરૂર નથી.

તેના બદલે તેમને જાણવાની ઇચ્છા રાખો.

સાચા અર્થમાં.

સામેની વ્યક્તિમાં રસ દાખવો. સાચા અર્થમાં રસ દાખવો.

વિદ્યાર્થી: પણ મારી જીવનશૈલી તદ્દન બંધિયાર હોય તો શું? ઘરેથી કામ પર અને કામ પરથી ઘરે. હું કામના સ્થળે ખુબ ઓછા લોકો સાથે હળુંમળું છું.

આ સિવાય મારા ખુબ ઓછા મિત્રો છે.

અને હું સતત આટલા જ લોકોના વર્તુળથી ઘેરાયેલો છું. જો હું ખાસ બહાર નીકળતો ન હોઉં તો શું. તો પછી મિત્રો કેવી રીતે બનાવવા?

શિક્ષક: આજના ડિજિટલ વિશ્વમાં બહાર નીકળવું એ બહાર નીકળવા જેવું નથી રહ્યું.

મેં ઘણાં એવા ઉદાહરણો જોયાં છે, જેમાં લોકો એકબીજાના કન્ટેન્ટ થકી વાતચીત કરીને ટ્વીટર, ડિસ્કોર્ડ, ઇન્સ્ટાગ્રામ વગેરે પર મિત્રો બની ગયાં હોય. તેમને અહેસાસ થાય તે પહેલાં જ તેઓ મિત્ર બની ગયાં હોય છે, એકબીજાને મળ્યાં વગર!

વિદ્યાર્થી: જોકે, તમે પહેલી જ વારમાં કોઈની સાથે મિત્રો બની જવાની અપેક્ષા ના રાખી શકો, ખરું ને?

શિક્ષક: બિલકુલ. જ્યારે તમે વાસ્તવિક જીવનમાં જ્યારે પણ આવા મિત્રને મળો છો ત્યારે અન્યોની સરખામણીએ તેમની સાથેનું મિત્રતાનું બંધન ખુબ જ મજબૂત હોય છે,

કારણ કે, આ અનુબંધની શરૂઆત કોઈપણ પ્રકારની અપેક્ષા વગર થઈ હોય છે!  
તેમાંથી કેટલાક મિત્રો બને છે (અથવા તો નથી બનતા).  
કેટલાક લોકો ફક્ત સંપર્કમાં રહે છે.  
અને તેમાં પણ કશું ખોટું નથી.

વિદ્યાર્થી: આ વાતને આથી વિશેષ સંપૂર્ણતાથી રજૂ કરી શકાય નહીં!  
જોકે મારા મનમાં એક વિચિત્ર પ્રશ્ન ધુમરાઈ રહ્યો છે.  
કેટલાક લોકો એવા પણ હોય છે, જેમને એમ લાગે છે કે તેમને મિત્રની જરૂર જ નથી.  
તેઓ બસ પોતાનામાં જ મસ્ત હોય છે.

શું આ સામાન્ય વાત છે?

શિક્ષક: તને જીવનનું પરમ સત્ય કહું - તને જીવનમાં પોતાનાથી સારો મિત્ર નહીં મળી શકે.

તમે પોતાને ખુબ સારી રીતે ઓળખો છો.  
તમારા સૌથી ગુપ્ત રહસ્યોને જાણો છો.  
કશાક વિશે પોતાની જાત સાથે વાત કરવાની તમારી ક્ષમતા.

તમારા સ્વાનુભાવોએ તમારું જે પ્રકારે ઘડતર કર્યું છે, તે ભાગ્યે જ અન્ય કોઈ કરી શકત. આપણે પોતાની સાથે જે સહજતા અનુભવીએ છીએ તે અન્ય કોઈની હાજરીમાં અનુભવી શકતા નથી. પણ તમે જ્યારે નવા લોકોને નહીં મળવા માટે તમારી શરમ કે સામાજિક અગવડતા કે તમારી અનિચ્છના મુખોટાની પાછળ છુપાવાનો પ્રયત્ન કરો છો ત્યારે તમે પોતાનું અહિત કરી બેસો છો.

વિદ્યાર્થી: પણ મને આ બંને વચ્ચેનો તફાવત કેવી રીતે ખબર પડી શકે?

શિક્ષક: તમે ઊડે-ઊડે તો આ તફાવત જાણતા જ હો છો. તમારે ફક્ત પોતાના પ્રત્યે સંપૂર્ણ પ્રામાણિક બનવાનું છે. જો તમે પ્રામાણિક છો તો પછી તમારે અન્ય કોઈની જરૂર નથી. પણ જો તમે પ્રામાણિક ન હો તો, તમે તમારી જાતથી દૂર ભાગી રહ્યા છો.

વિદ્યાર્થી: પણ શું તમને નથી લાગતું કે જીવનના ઘણાં એવા પણ રંગો હોય છે, જે આપણને સ્પષ્ટ થતાં નથી, ઘણાં અટપટા અને જટિલ હોય છે.

ક્યારેક મને મારો પોતાનો સાથ ખુબ ગમે છે અને મને ખરેખર કોઈની જરૂરિયાત અનુભવાતી નથી. ક્યારેક મારા વિચારો મારી પર કબજો જમાવી લે છે અને મારે મારી સુજબૂજ પાછી મેળવવા માટે કોઈની જરૂર પડે છે.

શિક્ષક: જો તમે જીવનમાં કોઈ એવા બિંદુએ હો જ્યાં તમને તમારો પોતાનો સાથ ગમી રહ્યો હોય તો, તમારે તેનો આનંદ માણવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ! પણ જો તમે જીવનમાં કોઈ એવા તબક્કે પહોંચ્યાં હો જ્યાં તમને લાગે કે તમારે કોઈ મિત્રની જરૂર છે તો તમારે નિઃશંકપણે લોકો સાથે જોડાવું જોઈએ. તેઓ તમારા મિત્ર ના બને તેમ બની શકે પણ અવનવા લોકોની સાથે રહેવાથી તમને એ સ્પષ્ટ થઈ જશે કે તમને કોની સાથે રહેવું ગમે છે અને તમે કોનો સાથ નથી ઇચ્છી રહ્યા .  
અને આ ઘટના પોતાનામાં જ અત્યંત મૂલ્યવાન છે.

હું ચોક્કસપણે એમ કહીશ કે મિત્રો હોવા એ ખુબ જ અદભૂત અહેસાસ છે, કારણ કે, તેઓ તમને તમારા એવા પાસાંની ઓળખ કરાવે છે, જે તમારું છે જ નહીં. તેઓ તમારા સુખમાં સુખી અને તમારા દુઃખમાં દુઃખી થાય છે.

તમારા મિત્રો તમારા કરતાં ઘણાં અલગ હોય તો પણ તેઓ વિશ્વને જે અલગ દ્રષ્ટિકોણથી જુએ છે, તે તમને દુનિયા અંગેની તમારી વ્યાખ્યાને વિસ્તારવામાં મદદરૂપ થાય છે.

વિદ્યાર્થી: આ સાંભળીને ઘણો દિલાસો મળ્યો!

શિક્ષક: પ્રામાણિક રહેવાની આ જ તો મજા છે. ખુબ ઓછા લોકો એવા હોય છે, જેઓ સંપૂર્ણપણે પ્રામાણિક રહીને આ લાગણીઓ પોતાની સાથે શેર કરી શકતાં હોય છે.

જો તમે આમ કરી શકતાં હો તો તમે તમારા પોતાના શ્રેષ્ઠ મિત્ર છો.

અને જો તમને આમ કરવા માટે મિત્રના ખભાની જરૂર હોય તો તે પણ પોતાની સાથે પ્રામાણિક રહેવા જેટલી જ સારી બાબત છે.

વિદ્યાર્થી: બધી જ મિત્રતા પ્રામાણિકતાની એરણ પર ઘડાય છે.

શિક્ષક (હસીને): શિક્ષકનો સાક્ષાત્કાર થઈ ગયો!

## હું જીવનસાથી કેવી રીતે શોધું?

વિદ્યાર્થી: આજના જમાનામાં જીવનસાથી શોધવા એ ખરેખર તણાવભર્યું છે. આપણા થી ખોટી પસંદગી થઈ જશે તો શું, એવી ચિંતા સતત સતાવ્યાં કરે છે.

શિક્ષક: તમે જ્યારે આ બધી જ ચિંતાઓ મૂકીને જીવનસાથીને શોધવાનું બંધ કરી દેશો તેની સાથે જ તમને યોગ્ય જીવનસાથી મળી જશે.

વિદ્યાર્થી: શું કહ્યું, ફરીથી કહે તો?

શિક્ષક: તમે જ્યારે આ બધી જ ચિંતાઓ મૂકીને જીવનસાથીને શોધવાનું બંધ કરી દેશો તેની સાથે જ તમને યોગ્ય જીવનસાથી મળી જશે.

વિદ્યાર્થી: હવે આનો અર્થ શું થયો? તમારી વાત મને નેવલ રવિકાંતની વાત જેવી લાગે છે. મારા માટે તો સમય વહી રહ્યો છે. મારે તો શક્ય એટલી વહેલીતકે આ કામ પાર પાડવાનું છે.

શિક્ષક: પણ તું તો પોતાની જાતને બળજબરીપૂર્વક કોઈને ગમાડવાની વાત કરી રહ્યો છું, પોતાના પર સમયમર્યાદાનું દબાણ કરી રહ્યો છું અને ફક્ત આ કારણોસર



તારા માટે જે મૂલ્યો મહત્વના છે, તેની સાથે તું બાંધછોડ કરી બેસીશ.

તારા આ જ વલણને કારણે જે બાબતોએ ચેતવા જેવું છે, તેને તું ચોક્કસપણે અવગણી કાઢીશ અને એવી વ્યક્તિ સાથે લગ્ન કરી લઇશ જેની સાથે તું તારું જીવન ગાળવા માંગતો નથી.

**જ્યારે તમે સઘળી ચિંતા છોડીને  
જીવનસાથીને શોધવાનું છોડી દો છો,  
ત્યારે તમને તમારા યોગ્ય જીવનસાથી  
મળી જાય છે.**

તું આ માર્ગ અપનાવી શકે છે અને કદાચ તેમાં તું સફળ પણ થઈ જઈશ. પણ જીવનસાથી અને પ્રેમને શોધવા માટે મારા મતે આ રસ્તો યોગ્ય નથી...

વિદ્યાર્થી: તો પછી હું એવી વ્યક્તિને કેવી રીતે શોધું, જેની સાથે હું આજીવન જીવવા માંગું છું અને પ્રેમ કરવા માંગું છું?

શિક્ષક: જ્યારે તું સંપૂર્ણપણે સભાન હોય અને તમે જે છો તેમાં ખુશ હો ત્યારે. જ્યારે તમે કોઈ એવી વ્યક્તિ ન શોધી રહ્યા હો જે તમારી 'અધૂરપો'ને પૂરી કરે, કારણ કે તમે પોતાની જાતને જેવી છે, તેવી સ્વીકારી લીધી છે, જ્યારે તમે એવી 'રાહ' જોઈ રહ્યા ન હો કે કોઈ આવશે અને તમારા જીવનને સુધારશે. આમ હશે ત્યારે જ તમારા જીવનમાં કોઈનો પ્રવેશ થશે.

એક મુલાકાત મિત્રતામાં પરિણમી શકે છે.  
તમે એકબીજામાં વિશ્વાસ કરતાં થશો.  
એકબીજાના ગુણ-અવગુણ જાણતા થશો.  
અને એકબીજા પ્રત્યે ખરાં અર્થમાં ખુશ થશો.  
અને થોડા વર્ષો સુધી આ પ્રકારનું આદાન-પ્રદાન કર્યા પછી તમે આજીવન એકબીજા સાથે રહેવાનું નક્કી કરી શકો છો.

વિદ્યાર્થી: પણ વર્ષો કેમ? કેટલાક લોકો તો અઠવાડિયાઓમાં જ નિર્ણય લઈ લેતા હોય છે.

શિક્ષક: કારણ કે એકબીજા સાથે જોડાવું અને એકબીજા સાથે હાથમાં હાથ મિલાવીને આજીવન એકસાથે ગાળવા માટે તૈયાર થવાની વચ્ચે ઘણો મોટો તફાવત છે.  
શરૂઆતમાં જ્યારે આપણને કોઈ ગમવા લાગે છે, ત્યારે આપણને તેની બધી જ બાબતો ગમે છે.

પણ આપણે જેમ-જેમ તેની સાથે વધારે સમય વિતાવીએ છીએ તેમ-તેમ આપણને તેની ખામીઓનો અહેસાસ થાય છે.

અને તેને આપણી ખામીઓ ખબર પડે છે.

શું તમને તેની આ ખામીઓ સ્વીકાર્ય છે?

શું તેમને તમારી આ ખામીઓ સ્વીકાર્ય છે?

આ ખામીઓ હોવા છતાં શું તમે એકબીજાની સાથે ખુશ રહી શકશો?

કે પછી તમે આ ખામીઓ જાણતા હોવાથી એકબીજાના જીવનને દુઃખી બનાવી દેશો!

શું તમારા મૂલ્યો દખલઅંદાજી કરશે?

આ બધું જાણવામાં અને પ્રતીતિ થવામાં સમય લાગે છે.

વિદ્યાર્થી: તમારા મૂલ્યો દખલઅંદાજી કરશે કે નહીં તે તમે કેવી રીતે જાણી શકો?

શિક્ષક: તમારે સૌથી પહેલી દખલ તો નાણાં, કારકિર્દી, મહત્વકાંક્ષાની આસપાસ શોધવાની રહેશે.

તમે તમારા જીવનમાંથી કંઈક અલગ જ મેળવવા ઇચ્છતા હોઈ શકો છો.

જો તમે તમારી કારકિર્દીમાં અત્યંત ઝડપથી વિકાસ સાધવા માંગતા હો અને તમારા જીવનસાથી તેમની કારકિર્દીમાં આ પ્રકારની ખાસ મહત્વકાંક્ષા સેવતા ન હોય તો, સમયાંતરે તમારા માર્ગો એકબીજાથી અલગ પડી જશે. ભાવનાત્મક રીતે પણ.

આ જ પ્રકારનું ગણિત નાણાંનાં મામલે પણ ગણી શકાય. ફક્ત નાણાં માટે લગ્ન ન કરવા એ અલગ વાત છે પણ તમારા જીવનની રચના એ રીતે કરવી કે જેમાં એક વ્યક્તિ માટે નાણાં સર્વસ્વ હોય અને બીજા માટે નાણાંનું એટલું ખાસ મહત્વ ન હોય તો બંનેના દ્રષ્ટિકોણ મેળ ખાશે નહીં.

વિદ્યાર્થી: આપણે બીજી વ્યક્તિના દ્રષ્ટિકોણને કેવી રીતે જાણી શકીએ?

શિક્ષક: તેની શરૂઆત પોતાના દ્રષ્ટિકોણને ઓળખવાથી થાય છે.

તમારા મૂલ્યો શું છે?

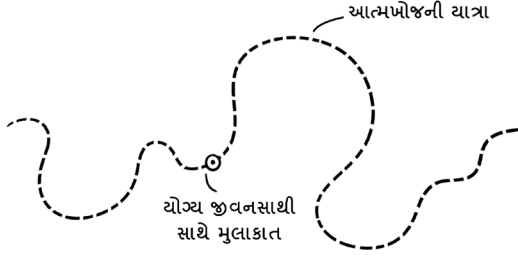
તમારા માટે જીવનમાં સૌથી મહત્વનું શું છે અને તમે શેની સાથે બાંધછોડ કરી શકો છો?

જ્યારે તમે પોતાની જાતને સારી રીતે ઓળખી લેશો તે પછી જ તમે અન્ય વ્યક્તિ સાથે એ બાબતે ચર્ચા કરી શકશો કે તેમને તેમના જીવન પ્રત્યે શું અપેક્ષા છે.

વિદ્યાર્થી: પણ મને જીવન પ્રત્યે જે અપેક્ષા છે, તે સમયાંતરે બદલાતી રહે તો શું?

આપણે યુવાનીમાં આખી જિંદગીનું તો આયોજન ન કરી શકીએ ને.

તમારા જીવનસાથીને શોધવા



શિક્ષક: આ વાત મને દખલના બીજા મુદ્દા પર લઈ આવે છે - તમે જીવન અંગે શું વિચારો છો અને તમે તેને કેવી રીતે આગળ વધારવા માંગો છો.

જીવનમાં તમારા સિદ્ધાંતો કયા છે?

અને તેની સાથે કોઈ જોડાયેલી બાબતો છે?

તમે એવું તો શું કરશો અને કેવી રીતે આગળ વધશો કે તે બદલાઈ જશે. તેમ એવી ચીજો શા માટે કરો છો કે જે ક્યારેય બદલાતી જ નથી.

આ શા માટેનો ઉત્તર મેળવવા માટે પોતાની સાથે વાર્તાલાપ કરો.

તમે હાલમાં જેવા છો, એવા શા માટે છો?

તમારા માંહલાને કઈ બાબત વ્યાખ્યાયિત કરે છે?

વિદ્યાર્થી: આ તો ઘણી ગહન વાત છે!

શિક્ષક: મને ખબર છે કે તેને સમજવું અઘરું છે. ભાઈ જીવનના સૌથી મોટાં પ્રશ્નનો ઉત્તર એમ સરળતાથી થોડો મળી જાય? હવે પાર્ટનશિપમાં ત્રીજી અને સૌથી મહત્વની બાબત એ છે કે: બંને વ્યક્તિ એકબીજાને ખરાં દિલથી પોત-પોતાનું શ્રેષ્ઠ આપવા માંગે છે અને એકબીજાની સફળતાનો આધાર બનવા માંગે છે.

જ્યારે આ ત્રણેય બાબતો સંગમ થાય ત્યારે તમને સુમધુર સંબંધના પ્રારંભિક ચિહ્નો દેખાવા લાગે છે, જે સંબંધ મિત્રતાથી વિશેષ હોય છે.

વિદ્યાર્થી: આ તો બહુ અઘરું છે.

પણ તેનાથી પણ વધારે અઘરું તો કોઈ વ્યક્તિને શોધવાનું છે.

શું જીવનસાથીને ડેટિંગ કરીને અને મેટ્રિમની એપ્સ પરથી શોધી શકાય?

શિક્ષક: ચોક્કસપણે.

હા પણ એક ચેતવણી છે: જો તમે કોઈને શોધવાનો પ્રયત્ન કરશો તો તમને અયોગ્ય વ્યક્તિનો જ ભેટો થશે.

કારણ કે તમે એવી 'શોધખોળ' પર નીકળ્યાં છો, જેને 'કોઇપણ ભોગે પૂરી' કરવાની છે.

તેમાં જેટલી વાર લાગશે, તમે એટલા જ હતાશ થશો, મૂંઝાશો અને આ સ્થિતિમાં તમે ખોટી વ્યક્તિ પસંદ કરી લો તેની પૂરેપૂરી શક્યતા છે.

આથી જો તમે આવી કોઈ એપ્સ પર હો તો, એકસમાન વિચારો ધરાવતા લોકો સાથે મેળમેળાપ કરવાથી કોઈની સાથે આકસ્મિક ભેટો થવાની શક્યતા કેટલી છે, તે તમે ચકાસી શકો છો, એથી વિશેષ કશું નહીં.

વિદ્યાર્થી: મેં એમ પણ સાંભળ્યું છે કે, વિરોધી તત્વો એકબીજાને આકર્ષે છે. શું આ બાબત પ્રેમસંબંધમાં પણ લાગુ પડે છે?

શિક્ષક: આપણે હંમેશા એવી વ્યક્તિથી આકર્ષિત થઈએ છીએ, જેઓ આપણી પાસે ન હોય તેવી કોઈ ખાસિયત ધરાવતી હોય.

અહીં પ્રશ્ન એ છે કે, તેનાથી તમારી અંદર સંઘર્ષ પેદા થાય છે કે તેનાથી તમે પોતાની ઉણપોને દૂર કરવા માટે પ્રોત્સાહિત થાઓ છો?

વિદ્યાર્થી: શું જીવનસાથીઓ એકબીજા માટે ઘર્ષણ પેદા કરી શકે?

શિક્ષક: જો જીવનસાથીમાંથી કોઈ એક વ્યક્તિ પોતાને અભિવ્યક્ત કરવામાં મુશ્કેલી અનુભવતી હોય તો બીજી વ્યક્તિએ તેને અભિવ્યક્ત થવામાં મદદરૂપ થઈને પૂરક બનવું જોઈએ કે તેની મજાક ઉડાડવી જોઈએ? જો એક વ્યક્તિ બહિર્મુખી, બોલકી અને લોકો સાથે સરળતાથી હળીમળી જનારી હોય અને બીજી વ્યક્તિ તેનાથી તદ્દન વિરુદ્ધ હોય તો, શું તેઓ પોતપોતાના આવા સ્વભાવને કારણે એકબીજાનો ઉપહાસ કરશે કે પછી પ્રત્યેક વ્યક્તિના ગુણઅવગુણ સમજવાનો વચ્ચેનો માર્ગ કાઢશે?

વિદ્યાર્થી: આમાંથી મને વધુ એક પ્રશ્ન થાય છે: કોઈ સંબંધમાં બંધાવું જરૂરી છે? મારે કોઈ સંબંધમાં બંધાવું જ ન હોય તો?

શિક્ષક: મનુષ્યોનું જીવન સંબંધોથી જ ટકેલું છે. આપણા માંથી કોઈ એકલવાયું જીવન જીવી શકીએ નહીં. અહીં સંબંધનો અર્થ ફક્ત પ્રેમસંબંધ જ નથી થતો. તમે પોતાની જાત સાથેના સુંદર સંબંધમાં પણ હોઈ શકો, તમે તમારા પરિવાર સાથે પણ સુંદર સંબંધમાં હોઈ શકો, તમે તમારા મિત્રો સાથે પણ અદભૂત સંબંધમાં હોઈ શકો છો.



અને તમે જો કોઈ પ્રેમસંબંધમાં બંધાવા માંગતા હો તો તે તમારી તદ્દન વ્યક્તિગત પસંદગી છે.

કોઈપણ વ્યક્તિ તમને એવી અનુભૂતિ કરાવી શકે નહીં કે તમે અપૂર્ણ છો અને પૂર્ણ થવા માટે તમારે કોઈની જરૂર છે.

જે લોકો પોતાને પરિપૂર્ણ અનુભવે છે, તેઓ તેમની હાજરીથી અન્ય વ્યક્તિના જીવનને પણ સુધારે છે.

પણ જે લોકો પરિપૂર્ણ થવા માટે અન્ય કોઈ વ્યક્તિને સતત ઝંખે છે, તેઓ તેમનો ખાલીપો આવા કોઈ સંબંધમાં પ્રવેશીને દૂર કરે છે.

વિદ્યાર્થી: પણ મારી પર કોઈ પ્રેમસંબંધ બાંધવાનું દબાણ થઈ રહ્યું હોય તો શું?

મને પણ આવા કોઈ સંબંધમાં બંધાવાની જરૂરિયાત લાગી રહી નથી, હું પોતાની સાથે જ ખુબ ખુશ છું અને આથી વિશેષ હું આવા કોઈ સંબંધમાં બંધાવા માટે તૈયાર નથી.

તો પછી મારે શું કરવું?

શિક્ષક: જો કોઈ વ્યક્તિ સમાજ દ્વારા લાગું કરવામાં આવેલા નિયમોને કારણે તમારી પર કોઈ બાહ્ય સમયમર્યાદા લાદવાનું દબાણ કરે તો, તમે હંમેશા અયોગ્ય સંબંધમાં જ બંધાશો.

જો તમે કોઈ એવી વ્યક્તિથી ઘેરાયેલા છો, કે જેઓ તમને આવી વિશ્વાસ અપાવી રહ્યા હોય તો, તેમના દ્વારા જે નવા સંબંધમાં બંધાવા માટે દબાણ કરવામાં આવી રહ્યું છે, તેના અંગે વિચારણા કરવાને બદલે આવી વ્યક્તિ સાથેના સંબંધ અંગે જ ફરીથી વિચારણા કરવાની જરૂર છે.

વિદ્યાર્થી: કોઈપણ વ્યક્તિ આપણી પર કોઈ સંબંધને લાદી શકે નહીં. આપણા પોતાના સહિત.

શિક્ષક (હસીને): શિક્ષકનો સાક્ષાત્કાર થઈ ગયો!

## હું બ્રેક-અપમાંથી કેવી રીતે બહાર આવું?

વિદ્યાર્થિની: હું હાલમાં બ્રેકઅપની ખુબ જ ખરાબ પરિસ્થિતિમાંથી પસાર થઈ રહી છું. મારો મારા બોયફ્રેન્ડ સાથેનો ત્રણ વર્ષનો પ્રેમસંબંધ તૂટી ગયો છે. મને કંઈ જ ગમતું નથી. મને તેની યાદ આવે છે. હું શૂન્યમનસ્ક થઈ ગઈ છું. હું તેના વિચારો કરી-કરીને થાકી ગઈ છું.

શિક્ષક: બ્રેક-અપમાં એવી તે કઈ બાબત છે, કે જેના માટે તને બહુ ખરાબ લાગી રહ્યું છે?

વિદ્યાર્થિની: એકલતા.

એ વાતનો અહેસાસ થવો કે કોઈક તમને પ્રેમ કરતું હતું અને હવે તમને કોઈ પ્રેમ કરતું નથી.  
એ સત્યનો સામનો કરવો કે જે વ્યક્તિની હાજરી માત્રથી તમે ખુશ થઈ જતાં હતાં, તેના વગર હવે તમારે ખુશ રહેતા શીખી જવાનું છે.

શિક્ષક: હું તો તને આ લાગણીઓ પર કાબુ મેળવવાને બદલે તેને અનુભવવાની સલાહ આપીશ.

વિદ્યાર્થિની: પણ આ લાગણીઓને કારણે જ તો મારી મનોસ્થિતિ બદલતર થઈ જાય છે અને મને ખુબ જ એકલતા અનુભવાય છે.

શિક્ષક: તમે હાલમાં શું અનુભવી રહ્યા છો, તેને જો તમે સ્વીકારશો નહીં અને આ લાગણીઓને દબાવી દેશો તો, તેનાથી તમારામાં ક્રોધ પેદા થશે, તમે વારેવારે નારાજ થવા લાગશો અને આખરે આત્મવિશ્વાસ ગુમાવી બેસશો.

એ સોનેરી દિવસોની યાદોને તાજી કરો.

તેના પત્રો, ટેક્સ્ટ મેસેજિસ, કાયમીપણે સ્મૃતિપટ પર અંકિત થઈ ગયેલી સ્મૃતિઓ.... બધું જ.

એવી નાની-નાની બાબતો, જે તારા ચહેરા પર સ્મિત લાવી દેતી હતી.

આ ખાલીપાની અનુભૂતિથી મોં ફેરવી લેવાની જરૂર નથી.

વિદ્યાર્થિની: પણ મને ખાલીપો ડારી રહ્યો છે.

શિક્ષક: તમે જ્યારે કોઈ ચીજનું અસ્તિત્વ જ નહીં સ્વીકારો તો તેને છોડી જ કેવી રીતે શકશો. તેના બંધનમાંથી મુક્ત જ કેવી રીતે થઈ શકશો. ભલે પછી આ બાબત ગમે તેટલી ડરામણી કેમ ન હોય?

વિદ્યાર્થિની: અને જો હું મારી જાતને આ અનુભૂતિ કરવાનો અવકાશ અને સમય આપીશ તો શું થશે?

શિક્ષક: થોડા દિવસો જ્યારે પણ તું સવારે ઉઠીશ ત્યારે તને સૌથી પહેલાં આનો જ વિચાર આવશે.

પણ એક દિવસ, બધું જ ગાયબ થઈ જશે.

# તમને આજે જે વાતની અનુભૂતિ થઈ રહી છે, તે આખરે તો એક દિવસ ઓસરી જ જવાની છે.

વિદ્યાર્થિની: સાચું કહું તો, આ બ્રેકઅપથી ભલે હું દુઃખી-દુઃખી થઈ ગઈ છું પણ તે વ્યક્તિની યાદો હજુ આજે પણ મને સાંત્વના આપી રહી છે, મને ઊંડે-ઊંડે હજુ પણ એમ થઈ રહ્યું છે કે, તેની યાદોમાં હું આખું જીવન વિતાવી નાખી શ.

શિક્ષક: આ જ તો જીવનનું કડવું અને મધુર સત્ય છે.

આપણે આગળ વધીએ છીએ.

દરેક જણ આગળ વધે છે.

આપણા કોઈ પ્રિયજનનું અવસાન થઈ જાય તો પણ

આપણું જીવન કંઈ અટકી જતું નથી, આગળ જ વધે છે.

વિદ્યાર્થિની: આ વાતની કલ્પના ડરામણી હોવા છતાં મનને શાંતિ આપનારી છે.

શિક્ષક: આ વાત ડરામણી લાગે છે કારણ કે આપણે જે વાતથી પરિચિત છીએ, તેમાં આપણી સગવડ સચવાયેલી હોય છે.

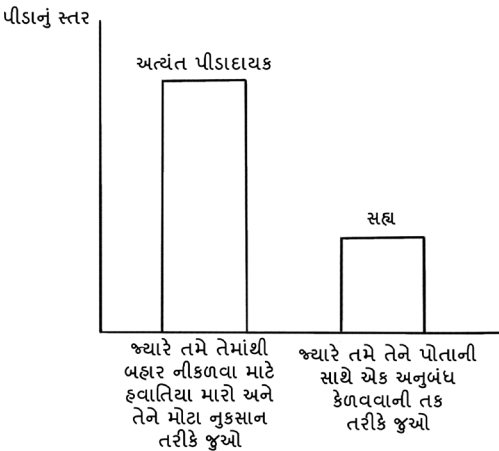
આપણે જે સંબંધમાં હતાં, તે સંબંધ પરિચિત હતો.

આપણે જે અનુભૂતિ કરી રહ્યા હતાં, તે અનુભૂતિ પરિચિત હતી.

આપણા જીવનના ચઢાવ-ઉતાર પરિચિત હતા.  
 પણ અચાનક જ આ સંબંધ વિના બધું જ અપરિચિત  
 થઈ જાય છે.  
 આપણે બીજું કોઈ મળશે કે નહીં તે વાતની કલ્પનાથી  
 જ રઘવાયા થઈ જઈએ છીએ.  
 આપણને એ પણ ખબર નથી હોતી કે કોને, ક્યાં શોધવા  
 ક્યાં, શરૂઆત ક્યાંથી કરવી.

સત્ય તો એ છે કે, આપણે ખુશ રહેવા માટે આપણી ખુશી  
 માટે જે વ્યક્તિ જવાબદાર હતી, તેના પર નહીં પણ તે  
 સંબંધ પર નિર્ભર હતાં.

એક બેકઅપની અનુભૂતિનો એક્સ-રે



વિદ્યાર્થિની: તે ખરેખર પીડાદાયક હોય છે.

શિક્ષક: હું ઇચ્છું છું કે, તું તેના અંગે ઊંડાણપૂર્વક આત્મનિરીક્ષણ કરે.

તમે કોઈ સંબંધમાં હોવા છતાં એકલતા અનુભવી શકો છો. કારણ કે તમારી પ્રેમની અનુભૂતિ અન્ય કોઈ એવી વ્યક્તિ પર નિર્ભર છે, જે તમને પ્રેમ કરતાં હોવાનું કહે છે.

વિદ્યાર્થિની: શું આ જ કારણસર લોકો પોતાની સાથે અનુબંધ કેળવવા માટે થોડો સમય કાઢવાને બદલે તરત જ બીજા કોઈ સંબંધને શોધવા લાગે છે કે પછી તે વ્યક્તિને પોતાના જીવનમાં પાછી મેળવવા માંગે છે.

શિક્ષક: જ્યારે પણ કોઈપણ સંબંધનો વિચ્છેદ થાય છે, ત્યારે આપણને લાગે છે કે જાણે આપણું કોઈ અસ્તિત્વ જ નથી રહ્યું.

પરંતુ જ્યારે પ્રારંભિક તબક્કો પૂરો થાય છે, ત્યારે તમને ખ્યાલ આવે છે કે જે દિવસે તમે તમારા પોતાના શ્રેષ્ઠ મિત્ર બની જાઓ છો ત્યારે તે દિવસે તમે ગમે તેટલી મુશ્કેલીઓ હોવા છતાં ડિનિક્સની જેમ રાખમાંથી પણ ફરીથી બેઠાં થઈ શકો છો.

ત્યારે તમારે ખુશ થવા માટે અન્ય કોઈ વ્યક્તિના સાથની જરૂર પડતી નથી.

તમને ખુશ થવા માટે નહીં પણ અન્યોને તમારી ખુશી આપવા માટે સંબંધ બાંધવા ઇચ્છશો.

વિદ્યાર્થિની: જોકે, મારા બ્રેકઅપથી મને અપરાધભાવ અનુભવાયો છે.

મેં મારા બોયફ્રેન્ડ સાથે બ્રેકઅપ કર્યું, કારણ કે આ સંબંધમાં ઝેર ફેલાઈ ગયું હતું અને મારે મનની શાંતિ જોઈતી હતી. જોકે, બ્રેકઅપ પછી મારા સ્મૃતિવનમાં જે કંઈપણ યાદો ઉભરી છે, તે સારી પળોની જ છે, હું જે ભાવનાત્મક ઉથલપાથલમાંથી પસાર થઈ હતી, તેની નહીં.

શિક્ષક: કોઈ ખુશ વ્યક્તિ ક્યારેય તને દુઃખી કરશે નહીં.

તે તમારું બધું જ આ વ્યક્તિને ન્યોચ્છાવર કરી દીધું.

અને તે વ્યક્તિ આ બધું જ લેતી પણ રહી.

પણ તેમ છતાં આપણા સૌની પાસે આપવા માટે કેટલું બધું છે.

વિદ્યાર્થિની: શું તેનો અર્થ એ છે કે, મારે આ વિષાક્ત સંબંધમાંથી બહાર નીકળી જવા બદલ અપરાધભાવ અનુભવવો જોઈએ નહીં, ભલે પછી આ સંબંધમાં પ્રેમાંકુરો હતાં.

શિક્ષક: તને આ પ્રશ્નનો જવાબ ખબર જ છે.

વિદ્યાર્થિની: પણ હું અપરાધભાવ અને એકલતા બંનેને એકસાથે કેવી રીતે દૂર કરું?



શિક્ષક: આવી પરિસ્થિતિમાં રોજનીશી રાખવી ખુબ જ ઉપયોગી સાબિત થાય છે, જેમાં તમે તમારી તમામ લાગણીઓની નોંધ રાખો છો.

જ્યારે તમને આ વિષાક્રાંતતા સર્વોચ્ચ સ્તરે પહોંચી ગઈ હોવાનું અનુભવો છો.

જ્યારે તમને તેના તરફથી પ્રેમની અનુભૂતિ થાય છે.

જ્યારે તમને તેની હાજરીમાં પણ એકલતા લાગે છે.

જ્યારે તેના ફક્ત એક ટેક્સ્ટ મેસેજથી તને દિલાસો મળી જાય છે.

આ પ્રકારની રોજનીશીની મદદથી તમે તમારી દૈનિક લાગણીઓ અને તમારા અનુભવોને પ્રતિબિંબિત કરી શકો છો. સારા અને ખરાબ બંને.

ખાસ કરીને ખરાબ, કારણ કે, જ્યારે તમારું બ્રેકઅપ થાય છે, ત્યારે તમારે તેને યાદ કરવાની જરૂર પડે છે.

વિદ્યાર્થિની: એટલે કે મારી આ લાગણીઓની નોંધ મને વાસ્તવિકતાની જમીન પર પાછા લાવવા માટે એક રીમાઇન્ડર તરીકે કામ કરે છે?

શિક્ષક: બિલકુલ.

કારણ કે હાલમાં તમારું મન સતત તેની હાજરી ઝંખતું હોય છે. તે એ વાત ભૂલી ગયું હોય છે કે તેની સાથે રહેવાથી કેવું અનુભવાતું હતું.

વિદ્યાર્થિની: શું તમે એવું સૂચવી રહ્યા છો કે, એકવાર લાગણીઓ ઓસરી જાય તે પછી મને તેની યાદ નહીં આવે?

શિક્ષક: જો તેને યાદ કરવાથી તમને પોતાને પ્રેમ કરવામાં કોઈ બાધા નથી આવતી તો તેમ કરવામાં કોઈ નુકસાન પણ નથી. એમ બની શકે કે એક વ્યક્તિ તરીકે તે તમને ગમતો રહે પણ તમે જે સંબંધમાં હતાં, તેના પ્રત્યે તમારો કોઈ પ્રેમ ન બચે. અને આ જ તો કારણ છે કે, તમે આ સંબંધમાંથી બહાર નીકળી જવાનો નિર્ણય લીધો હતો.

વિદ્યાર્થિની: આથી, જ્યારે લાગણીઓ જ કામચલાઉ છે, ત્યારે મારે તેના પર આધાર રાખીને કોઈ કાયમી નિર્ણયો લેવા જોઈએ નહીં.

શિક્ષક (હસીને): શિક્ષકનો સાક્ષાત્કાર થઈ ગયો!

## હું મર્યાદાઓ, સીમાઓ કેવી રીતે નિર્ધારિત કરું?

વિદ્યાર્થી: મને મર્યાદાઓ નિર્ધારિત કરવાનું ખુબ જ મુશ્કેલ લાગે છે. આપણે સૌ મર્યાદામાં રહેવા માંગીએ છીએ પણ આપણે ભાગ્યે જ કોઈ એવી વ્યક્તિ જોઈએ છીએ, જેઓ મર્યાદા જાળવતા હોય.  
આમ શું કામ થતું હશે?

શિક્ષક: તેની પાછળના ઘણાં ઊંડા કારણો છે, આપણે તેને એક પછી એક ઉજાગર કરીશું.  
પણ તેની પહેલાં જાણવા જેવી એક મહત્વની વાત એ છે કે જીવનમાં મર્યાદાઓની જરૂરિયાત શા માટે છે.

તે મહત્વની છે કારણ કે આ દુનિયા કેવી રીતે કામ કરે છે, તેની દરેકની પોતાની એક અલાયદી વ્યાખ્યા હોય છે. ધારો કે તારો એક મિત્ર એવો છે, જેને મોટે-મોટેથી હસવાનું ગમે છે. જો તને પણ આ જ રીતે મોટે-મોટેથી હસવાનું ગમતું હોય તો તને તેનાથી કોઈ વાંધો નહીં હોય.

પણ બીજી તરફ, જો તને આ રીતે હસવાનું ગમતું ન હોય તો તને આવું અદૃહાસ્ય અસંસ્કારી લાગશે.

તે સાચું પણ નથી અને ખોટું પણ નથી.  
વાત ફક્ત પ્રાથમિકતાની હોય છે.  
અને કેટલીક પ્રાથમિકતાઓ એવી હોય છે કે જેની સાથે  
બાંધછોડ થઈ શકતી નથી.  
મારા મતે આ મર્યાદા છે, સીમા છે.

વિદ્યાર્થી: શું આપણે તેને મતભેદ પણ કહી શકીએ?

શિક્ષક: તે મતભેદો છે જ.  
અને આ મતભેદોની સૌથી સુંદર બાબત એ છે કે તે  
અન્ય વ્યક્તિના મંતવ્ય પર હાવી થયાં વગર એકસાથે  
અસ્તિત્વમાં રહી શકે છે.

વિદ્યાર્થી: પણ તે કેવી રીતે શક્ય છે?

આપણે જ્યારે આપણી મર્યાદા, સીમા  
નક્કી કરી લઈએ છીએ અને તેનો આદર  
કરીએ છીએ ત્યારે આપણે અન્ય લોકોને  
પણ તેમની પોતાની મર્યાદાઓ  
નિર્ધારિત કરવા અને તેનો આદર કરવા  
માટે પ્રોત્સાહિત કરીએ છીએ.

શિક્ષક: ભૌતિક સીમાઓ ધરાવતા એક ઘર વિશે વિચારો. દરેક ઘર એક નિર્ધારિત જગ્યા ધરાવે છે, જેની અંદર તેના સભ્યો તેમના વસવાટનું નિર્માણ કરે છે.

આમ કરીને આપણે અન્ય વ્યક્તિને પણ તેમના પોતાના ઘરની ભૌતિક જગ્યા નિર્ધારિત કરવા પ્રોત્સાહિત કરીએ છીએ અને તે પણ તેમની જગ્યામાં દાખલ થયાં વગર. તેમ છતાં, આ બંને ઘરોનું અસ્તિત્વ એકસાથે ટકી રહે છે, તેઓ એકબીજા સાથે સંલગ્ન થઈ શકે છે અને આદાનપ્રદાન પણ કરે છે.

એકબીજાની મર્યાદાઓની અંદર રહીને.

વિદ્યાર્થી: આથી સીમાઓ, મર્યાદાઓ અન્ય લોકો માટે પણ આમ કરવાનો અવકાશ પેદા કરે છે, ખરું ને?

શિક્ષક: બિલકુલ સાચું.

આથી જ સંબંધોમાં પણ મર્યાદાઓ ખુબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. એકબીજાને પ્રેમ કરતાં લોકો પણ અલગ-અલગ વ્યક્તિત્વના લોકો હોય છે, તેમના પરિપ્રેક્ષ્યો અલગ-અલગ હોય છે અને તેમની પ્રાથમિકતાઓ પણ અલગ-અલગ હોય છે.

વિદ્યાર્થી: આપણે મર્યાદાઓ નિર્ધારિત કરવાની શરૂઆત કેવી રીતે કરી શકીએ?

શિક્ષક: તેની શરૂઆત એ સમજણની સાથે કરવી જોઈએ કે આ સંવાદ મુશ્કેલીભર્યો થવાનો છે.

કારણ કે, તમે જે વ્યક્તિને (તે મિત્ર હોઈ શકે, જીવનસાથી હોઈ શકે કે પછી માતા-પિતા હોઈ શકે,) પ્રેમ કરો છો, તેની સાથે મર્યાદાઓ નિર્ધારિત કરો છો, ત્યારે તમે તેને બાંધી ભાષામાં કહો છો કે, અહીંથી મારી સીમા શરૂ થાય છે અને તમારી પૂરી થાય છે.

સામાન્ય રીતે આપણા કાન આવું સાંભળવા માટે ટેવાયેલા હોતા નથી.

તે એવી બાબત છે, જે આપણને રૂચતી નથી.

આપણે સૌએ તેના દુષ્પરિણામો જોયાં જ છે, આપણે સામેની વ્યક્તિને હળવાશથી લઈએ છીએ, કારણ કે આપણે એવી અપેક્ષા કરી બેસીએ છીએ કે તેઓ આપણી વણકહેલી વાત સાંભળી લે.

આ સીમાનું ઉલ્લંઘન કરવામાં તેમનો વાંક નથી હોતો, કારણ કે તેમના મનમાં આવી કોઈ સીમાનું અસ્તિત્વ જ નથી હોતું!

વિદ્યાર્થી: હા, તેનાથી મને ઘણી એવી ઘટનાઓ યાદ આવે છે, જેમાં મારી સીમાઓનું ઉલ્લંઘન થયું હતું અને હું એવી અપેક્ષા રાખતો હતો કે તેઓ તેનો આદર કરશે.

શિક્ષક: આપણે આપણા વિચારો થકી પોતાને ઓળખતા હોઈએ છીએ.

જ્યારે અન્ય લોકો આપણને આપણા કાર્યો થકી ઓળખે છે.

જો આપણા કાર્યો (અહીં સંવાદ) થકી એ જણાવી ન શકીએ કે આપણે શું જોઈએ છે, તો તે સીધે-સીધું એ સૂચવે છે કે આપણને કંઈ જ જોઈતું નથી.

વિદ્યાર્થી: પણ જો તે વ્યક્તિ મને અનહદ પ્રેમ કરતી હોય તો તે એટલું સમજી ન શકે કે મારે શું જોઈએ છે?

શિક્ષક: તે વ્યક્તિ તને એટલો પ્રેમ કરે છે કે, તેને એમ જ લાગે છે કે જો તારે કંઈક જોઈતું હશે તો તું તેની સમક્ષ દિલ ખોલીને વાત કરીશ જ ને.

વિદ્યાર્થી: પણ મેં એવી પણ સીમાઓ બાંધી નથી દીધી કે જેને સહેજ પણ ઉલ્લંઘી ના શકાય.

મારા માટે કેટલીક બાબતો એવી હોય છે, જેની સાથે હું કોઈ બાંધછોડ કરી શકતો નથી, જ્યારે કેટલીક બાબતો ઘણી સ્થિતિસ્થાપક પણ હોય છે.

એવું બની શકે કે ક્યાંક હું જરાયે બાંધછોડ ન કરવા માંગતો હોઉં અને એમ પણ બની શકે કે થોડું ઘણું એડજસ્ટમેન્ટ કરવામાં મને કોઈ વાંધો ન હોય.

શિક્ષક: બિલકુલ.

ઉલ્લંઘી શકાતી અને ઉલ્લંઘી ના શકાતી સીમાઓ, મર્યાદાઓ આ જ પ્રકારે કામ કરે છે.

તે પોતાના પ્રત્યેના પ્રેમ અને અન્ય વ્યક્તિ પ્રત્યેના અસીમ પ્રેમની વચ્ચે તંદુરસ્ત સંતુલન છે.

વિદ્યાર્થી: આ બે બાબતોનું સહ-અસ્તિત્વ કેવી રીતે હોઈ શકે તેના થોડા ઉદાહરણો તમે આપી શકો?

શિક્ષક: ધારો કે તમે રાજકારણ કે ધર્મ અંગે કોઈપણ વાતચીત કરવા માંગતા નથી.

તમે નથી ઇચ્છતા કે આ સીમાનું ઉલ્લંઘન થાય.

અથવા તો તમે આ સીમાની આસપાસ એવી કોઈ વ્યક્તિને ફરકવા પણ દેવા નથી માંગતા જેઓ અન્યોનો આદર કરતાં ન હોય.

તે વધુ એક એવી સીમા છે, જેનું ઉલ્લંઘન થાય તેમ તમે નથી ઇચ્છતા.

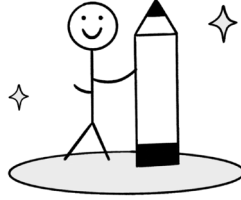
તમે કોઈપણ પ્રકારના સંબંધમાં આ સીમાઓનું ઉલ્લંઘન થાય તેમ નહીં ઇચ્છો.



પોતાની સીમાઓ, મર્યાદાઓ નિર્ધારિત કરવી

અને તેનો આદર કરવો

જ્યાં સુધી તમે તમારી સીમાઓ, મર્યાદાઓનો આદર કરવાનું નહીં શીખો, ત્યાં સુધી બીજા કોઈપણ નહીં શીખે.



સમયપાલન એક એવી સીમા છે, જેની સાથે બાંધછોડ થઈ શકે છે. ધારો કે તમે કોઈ જગ્યાએ સમયસર પહોંચવા માંગો છો પણ અન્ય વ્યક્તિ સમયસર પહોંચતી નથી, તો આ સ્થિતિમાં તમે કંઈ એ વ્યક્તિ સાથે સંબંધ તોડી નાંખવાના નથી.

વિદ્યાર્થી: તેના માટે ખરેખર જબરદસ્ત સ્તરની આત્મજાગૃતિની જરૂર પડે છે.

શિક્ષક: આ એવી સ્થિતિ હોય છે, જ્યાં મોટાભાગના લોકો લથડે છે.

આપણા માંથી મોટાભાગના લોકો એ જાણતા નથી કે તેમને જોઈએ છે શું, તેમ છતાં આપણે એવી અપેક્ષા રાખીએ છીએ કે, અન્ય લોકો આપણી ઇચ્છાનો આદર કરે.

આપણને જ્યારે એ ખબર ન હોય કે આપણે શું જોઈએ છે ત્યારે આપણે આપણા મોટાભાગના મહત્વના સંબંધોમાં અહંકારી, અહંપ્રેમી બની જઈએ છે.

વિદ્યાર્થી: ઓહ, હું સમજી શકું છું કે, સૌના સારા ઇરાદા હોવા છતાં સંબંધો આટલા બધાં જટિલ કેમ બની જાય છે.

શિક્ષક: આ બાબત મને સિટકોમની બિગ બેંગ થીયરીના મુખ્ય પાત્રની યાદ અપાવે છે, જેમાં તે 'રૂમમેટ એગ્રીમેન્ટ' કરે છે - રૂમમેટ બનવા માટે શું કરી શકાશે અને શું નહીં કરી શકાય તેનો એક કરાર.

આ ફિલ્મમાં આ સમગ્ર રમૂજી ઘટનાનું તાદ્રશ્ય ચિત્રણ કરવામાં આવ્યું છે. વાસ્તવિકતા એ છે કે આ પ્રકારના કરારો એક આકર્ષણની જેમ કામ કરે છે.

વિદ્યાર્થી: પણ તે તો આપણે જે સંબંધો પસંદ કરીએ છીએ, તેના માટે જ કામ કરે છે.

આપણા પરિવાર સાથેનો આપણો સંબંધ આપણે પસંદ કરતાં નથી, આથી અહીં તો જાણે સીમાઓનો અભિગમ જાણે કે મજાક જ લાગે છે.

શિક્ષક: હું તારી વાત સાથે સંમત છું કે પરિવારની સાથે સીમાઓ નિર્ધારિત કરવાનું નિર્ણયક છે.  
પણ આવો પ્રયત્ન કરી જોવામાં નુકસાન પણ શું છે?

જો તે કામ ન કરે અને તને લાગતું હોય કે મર્યાદાઓ નહીં જળવાતી હોવાથી તમને નુકસાન પહોંચી રહ્યું છે, તો આર્થિક રીતે પગભર થઈ જાઓ અને અલગ રહેવા જવા અંગે વિચારો. ક્યારેક અલગ થઈ જવાથી તમારા માતા-પિતા સાથે તમારા સંબંધને બચાવી રાખવામાં ઘણી મદદ મળતી હોય છે.

વિદ્યાર્થી: એટલે સીમાઓ, મર્યાદો કોઈ સ્વાર્થી માંગણીઓ નથી.  
આથી જો સીમાઓની રેખાને સ્પષ્ટપણે ખેંચી દેવામાં આવે તો આપણે સ્વાર્થી બનવાની ક્યારેય જરૂર પડતી જ નથી. ખરું ને?

શિક્ષક (હસીને): શિક્ષકનો સાક્ષાત્કાર થઈ ગયો!

## હું હાનિકારક મિત્રો સાથે કેવી રીતે કામ પાર પાડું?

વિદ્યાર્થી: મને એવું લાગી રહ્યું છે કે મારા જે કેટલાક મિત્રો છે, તેમાંથી એક મિત્ર, મિત્ર ન રહીને અમારો શત્રુ બની ગયો છે. પણ મને હજુ આ અંગે ખાતરી નથી. શું તેને શોધવાનો કોઈ રસ્તો ખરો?

શિક્ષક: મિત્ર, વાસ્તવિકતા તો એ છે કે, કોઈ ઇરાદાપૂર્વક શત્રુ નથી બનતું. લોકો આમ કરવાનું ઇચ્છતા નહીં હોવા છતાં કેટલાક લોકો આપણા માટે હાનિકારક બની જતાં હોય છે.

વિદ્યાર્થી: પણ આમ કેમ થાય છે?

શિક્ષક: આપણે સૌ એવા લોકો પ્રત્યે આકર્ષિત થઈએ છીએ, એવા લોકો આપણને ગમે છે, જેઓ આપણી પાસે હોય તેવી કોઈ વિશેષતા નથી ધરાવતા. ફક્ત ભૌતિક ચીજોના મામલે જ નહીં પરંતુ વ્યક્તિત્વના લક્ષણોના પણ સંદર્ભમાં. કોઈ નવી વ્યક્તિને મળવાનો, તેમને જાણવાનો, તેમની સાથે મિત્રતા કરવાના રોમાંચમાં આપણે વ્યક્તિના વાસ્તવિક વ્યક્તિત્વને ઓળખી શકતા નથી.

તેનું પોત તો સમયની સાથે પ્રકાશે છે.

જે સંબંધની શરૂઆત એક સુંદર અનુબંધથી થઈ હતી, તે જાણે કે કંઈક અનિચ્છનીય હોય તેવી બાબતમાં પરિણમે છે.

વિદ્યાર્થી: હું તો આવી ઘટનાથી નિરાશ થઈ જાઉં છું.

શિક્ષક: આથી જ આપણે એ સમજવું જોઈએ કે વિષાક્તતા એ એક લાગણી છે.

સત્યનો સ્રોત નહીં.

એકબીજા પ્રત્યે અત્યંત વેરઝેર ધરાવતા લોકો વ્યક્તિગત રીતે ખુબ સારા માણસો હોઈ શકે છે.

મિત્રતાનો સંબંધ હંમેશા કોઈ વ્યક્તિને કારણે નહીં પણ આ સંબંધને કારણે પેદા થયેલી લાગણીઓને કારણે વિષાક્ત બની જતો હોય છે.

વિદ્યાર્થી: પણ તો પછી મારે તેની સાથે કેવી રીતે કામ પાર પાડવું જોઈએ?

શિક્ષક: એવી કોઈપણ મિત્રતા કે જેનાથી તને નુકસાન પહોંચી રહ્યું છે - ભાવનાત્મક, માનસિક, મનોવૈજ્ઞાનિક રીતે - તે એક લાગણી છે, જેમાંથી તમે પસાર થઈ રહ્યા છો. આ લાગણી તમને આત્મનિરીક્ષણ કરવા અને આત્મખોજ કરવા માટે પ્રેરિત કરતી હોવી જોઈએ.

એવી કઈ બાબત છે જે મને કનડી રહી છે?

હું શેની રક્ષા કરવા માંગી રહ્યો છું?  
તેનું મારા માટે શા માટે આટલું બધું મૂલ્ય છે?  
મારો એવો તો કયો હિસ્સો છે, જે તેની તરફ અંગૂલીનિર્દેશ  
કરી રહ્યો છે?

તમે સંબંધમાં જે વિષાક્રતતા  
અનુભવી રહ્યા છો, તે તો  
તમારી પોતાની સાથેના સંબંધને  
સમજવા માટેની એક તક  
પૂરી પાડે છે.

પોતાની સાથેની આ વાતચીત તમને આખરે એક પ્રશ્ન  
તરફ દોરી જશે: આ લાગણીઓ મને મારા વિશે શું કહી  
રહી છે?

વિદ્યાર્થી: પણ અન્ય કોઈની ઝેરીલી વૃત્તિ મને મારા  
વિશે શા માટે કંઈક કહેશે?

શિક્ષક: મુશ્કેલીભરી સ્થિતિઓ આપણી પરીક્ષા નથી લેતી.

તે આપણું પોત પ્રકાશિત કરે છે.

તને જે બાબત આનંદ આપે છે, તેના અંગે વિચાર. ધારી લે કે તારી ખુશી તારી મૂલ્યપ્રણાલીમાં રહેલી છે. પણ જો કોઈ અન્ય વ્યક્તિ તેમની ખુશી માટે તમને જવાબદાર ઠેરવે તો આ મિત્રતા વિષાક્ત બની જાય છે. જ્યાં સુધી તમે પોતાના વિશેનું આ સત્ય નહીં જાણો ત્યાં સુધી તમે ક્યારેય નહીં જાણી શકો કે અન્ય વ્યક્તિ મિત્રતાને વિષાક્ત બનાવી દેનારું આવું વર્તન શા માટે કરી રહી છે.

વિદ્યાર્થી: તો એક રીતે એમ કહી શકાય કે જ્યારે લોકોની જરૂરિયાતો પૂરી થતી નથી ત્યારે તેઓ ઝેરીલા બની જતાં હોય છે, ખરું ને?

શિક્ષક: શું તને નથી લાગતું કે આ સત્ય છે? કોઈપણ વ્યક્તિ સવારે એવા એજન્ડા સાથે ઉઠતી નથી કે, 'આજે તો ફલાણી વ્યક્તિનું જીવન બરબાદ કરી નાંખવું છે', પણ તેઓ આમ કરે છે. કારણ કે, તેઓ તલસતા હોય છે કે બીજા લોકો તેમની જરૂરિયાતને પૂરી કરે.

વિદ્યાર્થી: શું આ વણસંતોષાયેલી જરૂરિયાતને પૂરી કરવાનો કોઈ બીજો રસ્તો નથી?

શિક્ષક: એકવાર તને ખબર પડી જાય કે મિત્રતામાં ઝેર ઘોળાવા પાછળનું કારણ શું છે, તે પછી તું મિત્રતાની આડે રહેલી આ અડચણને વાતચીતથી પણ દૂર કરી શકીશ.

તેની સાથે શાંતિથી બેસીને વાત કર અને તું જે અનુભવી રહ્યો છે, તેનો એકરાર કર.

વિદ્યાર્થી: આ વાતચીત કેવી હોવી જોઈએ?

શિક્ષક: તારા મિત્ર સાથે એક પ્રામાણિક વાતચીત કે આ મિત્રતાની તારા પર કેવી અસર પડી રહી છે.

તારે ફરિયાદ કરવાની જરૂર નથી.

તારા કોઈ આરોપ લગાવવાની પણ જરૂર નથી.

તારે કોઈ ઉકેલ આપવાની પણ જરૂર નથી.

તું ફક્ત જે અનુભવી રહ્યો છે, એટલું જ જણાવ.

અને તેને તારી પૂરેપૂરી વાત સાંભળવાનો મોકો આપ.

આ વાતચીતમાંથી ઘણું બધું ઉજાગર થશે.

તમારા બંને વિશે.

તને એ સમજાશે કે તારે ક્યાં બદલાવાની જરૂર છે, તારા

મિત્રને પણ એ સમજાશે કે તેણે ક્યાં ફેરફાર કરવાની

જરૂર છે.

વિદ્યાર્થી: પણ જો તે બદલાવા જ ન માંગતો હોય તો શું?



શિક્ષક: બની શકે કે અન્ય વ્યક્તિ બદલાવા ન માંગતી હોય. એમ પણ બની શકે કે તું જ પોતાને બદલવા ન માંગતો હોય.

કદાચ તમારી વાતચીતમાંથી એવું પણ તારણ નીકળી શકે કે ભૂતકાળમાં આપણી મિત્રતા જે કારણોસર જામતી હતી, તેમ હવે નથી થઈ રહ્યું.

અને તમે એવા નિર્ણય પર આવો છો કે જે મિત્રતાથી તમે બંને હવે થાકી ગયાં છો, તેના બંધનમાં પીડા અનુભવવા કરતાં મુક્ત થઈ જવું વધારે સારું છે.

એમ પણ બની શકે કે અન્ય વ્યક્તિ બદલાવા માંગતી હોય. વાસ્તવમાં તું પણ બદલાવા માંગતો હોય.

તો આ સ્થિતિમાં તમે બંને તમારી મિત્રતાને એક નવું ફ્લેવર આપી શકો છો.

આમ કરવું સરળ નથી પણ તેનાથી આખરે તમે મુક્તિનો અહેસાસ અનુભવશો.

વિદ્યાર્થી: મારો એક ફોલો-અપ પ્રશ્ન છે.

જ્યારે આપણે કોઈ નવા સંબંધની શરૂઆત કરીએ છીએ, તે વિષાક્ત સંબંધ તરીકે તો શરૂ થતો નથી.

પણ સમય સાથે આપણને એમ લાગવા લાગે છે કે આ સંબંધમાં ઝેર ઘોળાઈ ગયું છે.

શું એવો કોઈ રસ્તો ન હોઈ શકે કે ભવિષ્યમાં મિત્રતામાં વિષ ઘોળાઈ જવાનું છે કે નહીં તે આપણને પહેલેથી જ ખબર પડી જાય?

શિક્ષક: જે બાબત લગભગ દરેક મિત્રતામાં સત્ય હોય છે તે એ છે કે, તમે એ ક્યારેય સ્પષ્ટપણે જોઈ શકતાં નથી કે આ મિત્રતા આગળ જઈને કેવું સ્વરૂપ ધારણ કરશે? પરંતુ તમે જ્યારે પણ મિત્રતાના ખરાબ પાસાંની જાણકારી મેળવો છો, ત્યારે-ત્યારે પ્રશ્ન એ ઉઠ્ઠવે છે કે: તમે તેનું શું કરશો?

વિદ્યાર્થી: જેમ તમે કહ્યું તે મુજબ અમે વાત કરીશું. અને જો કોઈ ઉકેલ નીકળી શકે તેમ ન હોય તો અમે મિત્રતાનો અંત લાવી દઈશું.

શિક્ષક: આપણે જો થોડી ઘણી મુશ્કેલીઓમાં જ આપણી મિત્રતા તોડતા ફરીશું તો આપણે બધાં એકલા ભટકતાં થઈ જઈશું.

આપણે આ અનુભવમાંથી શીખી શકીએ છીએ.

આપણે બીજી વ્યક્તિના હંમેશા દ્રશ્ય હોય તેવા લક્ષણો પર વિચાર તો કરીએ છીએ પણ તેને હંમેશા અવગણી કાઢીએ છીએ.

અને ત્યારબાદ ભવિષ્યના તમામ સંબંધોમાં આ અંગે સભાન રહેવાની જવાબદારી આપણી પોતાની બની જાય છે.

આપણે આપણી ભૂલોમાંથી શીખીએ છીએ.

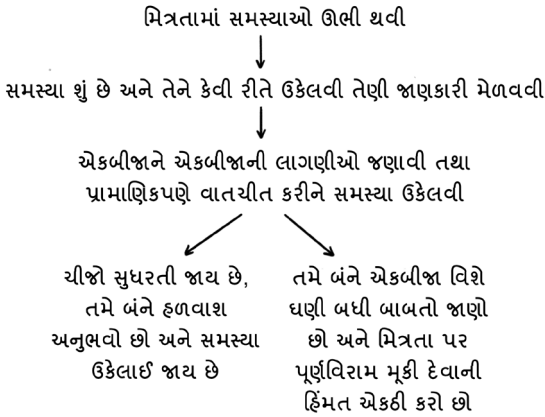
વિદ્યાર્થી: બહુ વધારે પળોજણ છે, આ તો.

શિક્ષક: જો તું નહીં કરે તો આ ‘પળોજણ’ તારે માટે કોઈ બીજું કરવા આવવાનું નથી.

વિદ્યાર્થી: અચ્છા મને એ કહો કે, અત્યાર સુધીની આપણી વાતચીતમાંથી એ તારણ નીકળે છે કે, ખામી કે ફેરફાર અન્ય વ્યક્તિમાં હોઈ શકે છે. પણ જો તેમ ન હોય તો શું? અને ખામી મારામાં જ હોય તો? ઝેરીલી વૃત્તિ મારા પોતાનામાં જ છે તે હું કેવી રીતે જાણી શકું?

શિક્ષક: તારા મિત્ર સાથે વાતચીત કરવાથી તું જાણી જઈશ.

**વિષાક્ત બની ગયેલી મિત્રતા સાથે કેવી રીતે કામ પાર પાડશો**



વિદ્યાર્થી: અને એકવાર હું તેના પ્રત્યે સભાન થઈ જાઉં  
પછી?

શિક્ષક: તો પછી એ યાદ કરવાનો પ્રયત્ન કરો કે તમે  
શા માટે આ મિત્રતા કરી?

તમે મિત્રતા કરી કારણ કે તેમાંથી તમને ખુશી મળતી  
હતી.

કારણ કે તમે તેમાં ખુશ રહેવા માંગતા હતા.

તો પછી ફરીથી ખુશ રહેવા માટે જે કંઈપણ થઈ શકતું  
હોય તે બધું જ તમારે કરવું જોઈએ.

આ તદ્દન સરળ માપદંડ બધો જ ઉકેલ લાવી દે છે - હું  
મારા મૈત્રીસંબંધને ફરીથી ખુશહાલ કેવી રીતે બનાવું?

વિદ્યાર્થી: તે મારી સૌથી મોટી ઉપલબ્ધિ હશે.

હું મારી મિત્રતાને ફરીથી ખુશહાલ કેવી રીતે બનાવું?

આમ મિત્રતાનો અંત લાવીને પણ થઈ શકે.

મારા પોતાના ફેરફાર લાવીને પણ તેમ થઈ શકે.

જે કંઈપણ જરૂરી હોય તે બધું જ કરી છુટીને આમ કરવું  
રહ્યું.

ખરૂં ને?

શિક્ષક (હસીને): શિક્ષકનો સાક્ષાત્કાર થઈ ગયો!

ભાગ 4  
પોતાનું  
મેનેજમેન્ટ



## હું ધીરજ કેવી રીતે કેળવું?

વિદ્યાર્થી: મારામાં ધીરજનો અભાવ છે. મને બધું જ હમણાં જ જોઈએ છીએ.

શિક્ષક: શું તું કોઈ એવી વ્યક્તિને જાણે છે, જેમાં ધીરજ, ખંત હોય.

વિદ્યાર્થી: મારા માતા-પિતા સંતો જેવા સ્થિતપ્રજ્ઞ છે. મારા પપ્પા કલાકો સુધી વોટ્સએપ જોતાં નથી. અને ઓનલાઇન મંગાવેલી કોઈ પ્રોડક્ટ 1-2 દિવસ મોડી આવે તો મારી મમ્મી જરાયે અધીરી થતી નથી પણ જો હું હોઉં તો મારે તો બસ 15 મિનિટમાં તે હાજર જોઈએ. મારા મતે તેઓ ખુબ જ શાંતિપૂર્ણ જીવન જીવે છે.

ખબર નહીં તેમનામાં આટલી ધીરજ ક્યાંથી આવતી હશે?

શિક્ષક: તારા માતા-પિતાના બાળપણમાં તેમની પાસે ધીરજ રાખવા સિવાય બીજો કોઈ વિકલ્પ નહોતો. પત્રોને પહોંચતા દિવસો અને અઠવાડિયા લાગતાં હતાં.

તમારે દૂધ અને શાકભાજી જેવી મૂળભૂત વસ્તુઓ લેવા માટે લાઇનમાં ઊભા રહેવું પડતું હતું.

તમારા આંતરરાજ્ય કે આંતરરાષ્ટ્રીય કોલને અગાઉથી બૂક કરાવવો પડતો હતો.

એટલું જ નહીં કાર, સ્કૂટર, ઘડિયાળો ખરીદવા માટે ઘણી લાંબી રાહ જોવી પડતી હતી, મહિનાઓ અને વર્ષો સુધી.

આથી, તેઓ રાહ જોવાથી સારી રીતે પરિચિત છે.

વિદ્યાર્થી: એટલે કે ધીરજ તેમના માટે એવી બાબત હતી, કે જે રાખવા માટે તેઓ ટેવાયેલા હતા?

પણ મારો જન્મ ફક્ત એક ક્લિક કરતાં બધું જ હાજર થઈ જાય એવા સમયમાં થયો તો, એમાં મારો શું વાંક?

શિક્ષક: હું તારી વાત સારી રીતે સમજી શકું છું. તેમાં તારો કોઈ વાંક નથી.

જોકે, પણ જેમાં તારો કોઈ વાંક નથી, તેમાં તારી જવાબદારી તો છે જ.

તને ધીરજ રાખવાનો કોઈ મહાવરો મળ્યો નથી.

પણ તેનો અર્થ એ તો નથી કે તારે ધીરજ ના રાખવી જોઈએ.



જેમાં તારો કોઈ વાંક નથી, તેમાં  
તમારી જવાબદારી તો બને છે જ.  
તમે સમસ્યા પેદા નથી કરી  
તેનો અર્થ એ નથી કે તમે  
સમસ્યા ઉકેલો જ નહીં.

વિદ્યાર્થી: વાહ. એટલે મારે બળજબરીપૂર્વક ધીરજ  
કેળવવી પડશે એમ જ ને?

શિક્ષક: જ્યારે તું આ વાતને આ રીતે રજૂ કરે છે ત્યારે  
તે જાણે રોજિંદા કામ જેવી વાત લાગે છે.  
તારે જે ચીજો થવાની છે તેના માટે રાહ જોતાં શીખવું  
પડશે.

વિદ્યાર્થી: અને તે કેવી રીતે?

શિક્ષક: મૂળભૂત બાબતોથી શરૂઆત કર.  
જો કોઈ ચીજની તારે આજને આજે જ જરૂર હોય તો,  
તેના માટે 30 દિવસની રાહ જો.

અને 30 દિવસ પછી પોતાની જાતને પૂછ કે શું તારે હજુ પણ તે ચીજ ખરેખર જોઈએ છે. એવી પૂરેપૂરી શક્યતા છે કે તારે એ ચીજની જરૂરત જ ન હોય.

જો તને ખુબ જ ભૂખ લાગી હોય તો, ખાવાનાનો તરત ઓર્ડર આપવાનું ટાળ. વધુ 60 મિનિટ માટે રાહ જો અને ત્યારપછી પોતાની જાતને પૂછ કે શું તને હજુ પણ ભૂખ લાગી છે? એવી પૂરેપૂરી શક્યતા છે કે, તું ફક્ત મોજ માટે જ કંઈક ખાવા માંગતો હતો.

વિદ્યાર્થી: શું કોઈ ચીજની રાહ જોવાથી મારામાં ધીરજ કેળવાશે?

શિક્ષક: આપણે જ્યારે કોઈ ચીજનું ભૌતિક રીતે આગમન થાય તેની રાહ જોઈએ છીએ ત્યારે આપણે આપણી ઇચ્છાને તાત્કાલિક પૂરી કરવાના માનસિક સંઘર્ષ સાથે અજાણતા જ લડતા હોઈએ છીએ. તમે જેમ-જેમ આ ટેવ કેળવતા જાઓ છો, તેમ-તેમ લોકો સાથેની તમારી વર્તણૂકમાં પણ આ ગુણ અવતરતો જાય છે.

વિદ્યાર્થી: વાત તો તમારી વ્યવહારું છે પણ તેના સિવાય બીજો કોઈ રસ્તો નથી?

જ્યારે આપણી આસપાસના વિશ્વની રચના જ એ પ્રકારે થઈ હોય કે જ્યાં બધું જ તાત્કાલિક મળી જતું હોય, તો પછી મારે તેના સામા પ્રવાહે તરવાની શું જરૂર છે?

શિક્ષક: ધીરજ કેળવવાનો અર્થ પ્રવાહની વિરુદ્ધ આગળ વધવું એમ નથી થતો. આમ કરીને તો તમે જીવનને સાચી રીતે સમજવાના યોગ્ય પ્રવાહની સાથે વહો છો, જે આપણે એવી સૂઝિયાણી સલાહ આપે છે કે, જીવનમાં મોટાભાગની સારી ચીજો થવામાં થોડો સમય લાગે છે.

સારા મિત્રો મળવામાં સમય લાગી શકે છે.

અર્થપૂર્ણ સંબંધનું નિર્માણ કરવામાં સમય લાગી શકે છે.

કારકિર્દીમાં સફળ થવામાં સમય લાગી શકે છે.

જીવનને ચક્રવૃદ્ધિ વ્યાજની જેમ સમજ. તમે જે કંઈપણ સાતત્યપૂર્ણ રીતે 'રોકાણ' કરો છો, તે બધું જ તમને 'વળતર' રૂપે અનેકગણું મળે છે.

વિદ્યાર્થી: પણ તે ખરેખર કામ કેવી રીતે કરે છે?

મને હંમેશા એમ લાગે છે કે જીવનમાં કંઈ જ થઈ રહ્યું નથી, આથી મારું મગજ તાત્કાલિક વળતર મેળવવા માટે અધીરું બની જાય છે.

શિક્ષક: આપણી રચના જ કંઈક આ પ્રકારે થઈ છે.  
આપણે જે વસ્તુને સરળતાથી પામી શકાય તેમ છે, તેના માટે તલસી ઉઠવે છીએ, કારણ કે તે આપણી ઇચ્છા તરત પૂરી કરે છે.

પણ જ્યારે તે ચીજ આપણને મળી જાય છે, ત્યારે આપણને એમ લાગે છે કે આપણે તો હજુ પણ સંતુષ્ટ નથી.

આથી આપણે આવી વધારેને વધારે ચીજોની ઝંખના કરતાં થઈ જઈએ છીએ.

અને આમ આ વિષયક ચાલતું જ રહે છે.

સુખની ઝંખના એ આપણા દિમાગની મૂળભૂત વૃત્તિ છે અને તમારે આ મૂળભૂત વૃત્તિ સામે અનિવાર્યપણે લડત આપવી જ પડશે.

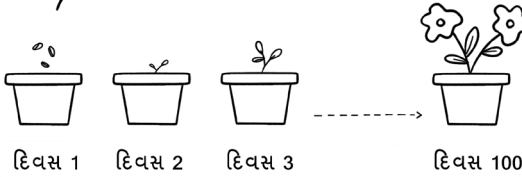
આપણા દિમાગને આવું સુખ સોશિયલ મીડિયા પર લાઇક, કોમેન્ટ્સ અને શેરમાંથી મળે છે, તમે આપેલો ફૂડનો ઓર્ડર 30 મિનિટમાં પહોંચી જાય તો તેમાંથી પણ આવો આનંદ મળે છે, એક આખેઆખી સીરીઝને એક જ બેઠકે જોઈ નાંખવામાંથી મળે છે અને હા, વન-નાઇટ સ્ટેન્ડ્સમાંથી પણ મળે છે.

એ વાત સંશોધન દ્વારા સાબિત થયેલી છે કે, જે વ્યક્તિ તાત્કાલિક સંતુષ્ટીની ઇચ્છા પર કાબુ મેળવી શકે છે, જે લોકો મોટો આનંદ મેળવવા માટે તાત્કાલિક આનંદને ખાળી શકે છે, તેમને જીવનમાં ઘણી મોટી સફળતા હાંસલ થાય છે.

## ધીરજ કેળવવાનું ચિત્રાત્મક વર્ણન

જો કોઈ ચીજને થતાં વાર લાગી રહી છે,  
તેનો જરાયે અર્થ એવો નથી કે તે નહીં જ થાય

ધીરજ એ સફળતાની કૂચી છે



વિદ્યાર્થી: તો પછી ઘણાં બધાં સફળ લોકો બધું જ ‘હસલ કલ્ચર’નું ગુણગાન શા માટે ગાય છે?  
હંમેશા કામ કરતાં રહો.  
હંમેશા લડત આપતાં રહો.  
હંમેશા વિચારતા રહો.  
અમને હંમેશા થનગનતા રહેવાનું કહેવામાં આવે છે.  
તો પછી આમાં ધીરજનું સ્થાન ક્યાંથી હોય?

શિક્ષક: તેમનો કહેવાનો અર્થ એ છે કે, કામ કરવામાં નહીં પણ કરેલા કામના પરિણામો મેળવવામાં ધીરજ રાખો.  
જો તમને એમ લાગે છે કે કોઈ કામ કરવું પડે એમ છે, તો તને કરી નાંખો, રાહ જોશો નહીં.

પણ તેમાંથી જે નિપજવાનું છે, તેને મેળવવા માટે અધીરા થઈ જશો નહીં. કારણ કે તમે જે બીજ વાવ્યું છે, તેમાંથી તેને છોડ બનતા અને આ છોડ પર ફૂલ ખીલતા નિશ્ચિત સમય તો લાગવાનો જ છે.

વિદ્યાર્થી: અચ્છા, હવે સમજાયું.

કોઈપણ સુખદ પરિણામ મેળવવા માટે વર્ષો સુધી અથાક મહેનત કરવી પડી શકે છે.

અધીરાઈ કામ કરવામાં દાખલો, પરિણામ પ્રાપ્ત કરવામાં નહીં, બરોબર ને?

શિક્ષક (હસીને): શિક્ષકનો સાક્ષાત્કાર થઈ ગયો!

## હું મારી ઊંઘવાની દિનચર્યા કેવી રીતે સેટ કરું?

વિદ્યાર્થી: ઊંઘવાને આટલું બધું મહત્વ શા માટે આપવામાં આવે છે? હું યુવાન છું, મુક્ત મને જીવન જીવવા માંગું છું, ક્યારેક મોડે સુધી જાગીને પણ!

શિક્ષક: જરાં તમારાં બાળપણને યાદ કરો.

જ્યારે તમે નાના હતા ત્યારે તમારો ઊંઘવાનો, ખાવાનો સમય, રમવાનો સમય વગેરેનો એક નિશ્ચિત સમય હતો.

તમે જેમ-જેમ મોટા થતાં ગયાં તેમ-તેમ તમે પોતે પણ શાળાનો સમય, ઘરે જાતે ભણવાનો સમય, રમવાનો સમય, ઊંઘી જવાનો સમય વગેરે સાચવતા હતા.

તને શું લાગે છે, બાળપણમાં આ દિનચર્યા જાળવવાથી તને શું ફાયદો થયો?

વિદ્યાર્થી: કશો નહીં, મને તેનાથી નફરત છે!

શિક્ષક (હસીને): હું સમજી શકું છું. પણ તેમ છતાં તેનાથી તને કંઈક તો ફાયદો થયો હશે ને?

વિદ્યાર્થી: કદાચ, તેનાથી હું દિવસ દરમિયાન બધી જ પ્રવૃત્તિઓ કરી શક્યો... મોજમસ્તી, રમતગમત, ઊંઘવું, ભણવાનું બધું જ.

શિક્ષક: આ જ તો દિનચર્યાની શક્તિ છે.  
દિનચર્યાનું પાલન કરતી વખતે તમને તેનાથી નફરત થઈ શકે છે.  
પણ તેનાથી જે પરિણામો મળે છે, તે ગભ્યાં મધ જેવા લાગે છે.  
અને નિયમિતપણે નિશ્ચિત સમયે ઊંઘવાથી પણ આવો જ ફાયદો થાય છે.

**કોઈને પણ દિનચર્યાનું  
પાલન કરવાનું ગમતું નથી.  
પણ તેનાથી જે ગભ્યાં મધ જેવા  
પરિણામો ચાખવા મળે છે, તે સૌને  
ગમે છે.**

હજુ તો હું યુવાન છું, હું મધરાતે ચમકતો તારલો છું,  
અને આવા 'થનગનતા' યુવાનો 'કંઈ ઊંઘતા હશે'.  
સિવાય કે આપણા શરીરને ઊંઘવાની જરૂર પડે.  
ઊંઘ કે જે આપણા મન અને શરીરને આરામ આપે છે.



વિદ્યાર્થી: પણ તો શું આપણા જીવનમાં સ્વયંસ્કુર્ણાનું કોઈ સ્થાન ન હોવું જોઈએ?

શિક્ષક: હું તારી વાત સાથે સંમત છું.  
પણ તેનો અર્થ એ નથી કે આપણે અનિયમિતતા કે અરાજકતાને સ્વયંસ્કુર્ણા સમજી લેવી જોઈએ.  
સ્વયંસ્કુર્ણા સર્જનાત્મકતા તરફ દોરી જાય છે, જેના માટે આપણે ચોક્કસપણે અવકાશ રાખવો જોઈએ.  
પરંતુ કોઈ શિડ્યૂલ જ ન હોવું, ખાસ કરીને ઊંઘવાનું શિડ્યૂલ, એ તો ઉત્પાદકતાના ઓઠા હેઠળ પોતાની જાતને છેતરવા જેવું છે.

વિદ્યાર્થી: પણ તેમાં તફાવત શું છે, શું આપણે સ્વયંસ્કુર્ણાનું પણ કોઈ 'શિડ્યૂલ' બનાવી શકીએ?

શિક્ષક: આ વાતને જરાં આ રીતે વિચાર... તું તારું કામ પૂરું કરીને દરરોજ સાંજે બગીચામાં જાય છે.  
તું ત્યાં તારા ફોન વગર જાય છે અને તું ત્યાં તારો તણાવ દૂર કરે છે. આ તારી દિનચર્યા છે.  
તમે એ બાબતે 100%ની ખાતરી છે કે, તમને અહીં દરરોજ એક જ પ્રકારના વિચારો નહીં આવે.  
અહીં તમને વિચારો સ્વયંસ્કુરશે.  
તો આને સ્વયંસ્કુર્ણા માટે શિડ્યૂલ બનાવ્યું કહેવાય.  
એક દિનચર્યા જાળવીને.

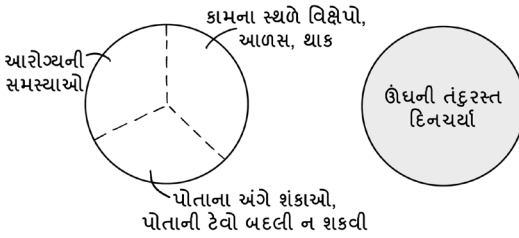
પણ તમે જ્યારે કોઈ દિનચર્યાનું પાલન જ ન કરતાં હો તો, તમે બગીચામાં જવાને બદલે બાકી રહી ગયેલા કામોમાં પરોવાઈ જશો અને જે સમસ્યાઓનું સમાધાન આવ્યું નથી, તેની ચિંતાઓ તમને ઘેરી વળશે.

વિદ્યાર્થી: પણ શું ઊંઘનું શિડ્યૂલ જાળવવાથી આ સમસ્યાનું સમાધાન આવી શકશે ખરું?

આપણે જે બાબતોની ચિંતા કરીએ છીએ

આપણી સમસ્યાઓને

ઊંઠેલવામાં કોણ મદદરૂપ થશે



શિક્ષક: ઊંઘવાની તંદુરસ્ત દિનચર્યા જાળવવી એ તમે દિવસ દરમિયાન બીજું જે કંઈ પણ કરવા માંગો છો, તેનો પાયો છે.

ઊંઘવાની તંદુરસ્ત દિનચર્યાની શરૂઆત નિશ્ચિત સમયે ઊંઘી જવાથી થાય છે.

અઠવાડિયાના દરેકે-દરેક દિવસે.

તમે તમારા દિવસની યોજના બનાવો છો.  
તમે તમારા ઊંઘવાનો સમય નિશ્ચિત કરો છો.  
અને તમે તેનું ચુસ્તતાપૂર્વક પાલન કરો છો.  
ઘડિયાળના ટકોરે.

વિદ્યાર્થી: અને દરરોજ કોઈ એક નિશ્ચિત સમયે ઊંઘવાનું  
મહત્વ શું છે?

શિક્ષક: તમારા શરીરને એ સંદેશો આપવા કે હવે  
ઊંઘવાનો સમય થઈ ગયો છે.  
આરામ કરવાની તેની જરૂરિયાતનો આદર કરવા.

વિદ્યાર્થી: તમારી આ વાત ઘણી તાર્કિક છે. મને જરાં એ  
કહો કે થોડા દિવસો કામના લીધે મારે ઊંઘવામાં મોડું  
થઈ જાય તો શું?

શિક્ષક: પણ આવા દિવસો ખરેખર થોડાં જ હોવા જોઈએ.  
નહીંતર તે તો પહેલેથી જ તમને નીચોવી રહ્યા છે!

વિદ્યાર્થી: હા એ વાત તો સાચી છે! મારે બીજું શું જાણવા  
જેવું છે?

શિક્ષક: તમે ઊંઘી જાઓ તેની 30-60 મિનિટ પહેલાં  
તમે શું કરો છો?

વિદ્યાર્થી: સામાન્ય રીતે હું ઊંઘતા પહેલાં એકાદ કલાક યૂટ્યુબની રીલ્સ જોઈને કે નેટફ્લિક્સ જોઈને મારા મનને શાંત કરું છું. તેનાથી મને મનને શાંત કરવામાં મદદ મળે છે.

શિક્ષક: પણ તેનાથી તારું ઊંઘનું ચક્ર નિશ્ચિત થાય તેની નહિવત્ શક્યતા છે.

વિદ્યાર્થી: માફ કરશો પણ શું કહ્યું તમે?

શિક્ષક: માફી તો તારે પોતાની માંગવી જોઈએ. જ્યારે તમે એવું કશુંક જુઓ છો, જે તમારી ઇન્દ્રિયોને ઉત્તેજિત કરે છે, ત્યારે તમારા શરીરને એવો સંકેત મળતો નથી કે આ સમય હવે આરામ કરવાનો છે. તેના બદલે તમે તેમાં એવી લાગણીઓ ભરો છો, જે વધુ લાગણીઓ જન્માવે છે. હાસ્ય આશ્ચર્ય જન્માવે છે, આશ્ચર્ય ભય જન્માવે છે, ભય ઉદાસીનતા જન્માવે છે અને ઉદાસીનતા દુઃખ જન્માવે છે.

યોગ્ય અભિગમ તો એ છે કે, ઊંઘવાની ઓછામાં ઓછી 60 મિનિટ પહેલાં સ્ક્રીનના સંપર્કમાં આવવું જોઈએ નહીં. તમારા શરીરને શાંત પાડો. તેને સક્રિય કરવાની જરૂર નથી.

વિદ્યાર્થી: પણ જો હું સૂતા પહેલાં મારા ફોનનો ઉપયોગ ના કરું તો બીજું શું કરું?

શિક્ષક: એવી કોઇપણ પ્રવૃત્તિ કર જે તારા શરીરની ઇન્ડ્રીયોને શાંત પાડે.

પુસ્તક વાંચવું એ ખુબ જ અદભૂત ઉપાય છે. પણ યોગ્ય પુસ્તકો. કોઈ રોમાંચક, કાલ્પનિક વાર્તાઓ કે સમજવી અઘરી હોય તેવી ફિલસૂફીઓ નહીં.

તું કવિતા વાંચી શકે. કોઈ સરળ વાર્તા વાંચી શકે.

કે પછી કોઈ સામયિક.

અથવા તો હળવું સંગીત તને ઘણો આરામ આપી શકે છે.

વિદ્યાર્થી: તો દરરોજ કોઈ નિશ્ચિત સમયે સૂઈ જવું જોઈએ, એ તો હું સમજી ગયો. હવે બીજું?

શિક્ષક: પૂરતો સમય કાઢીને ઉઠવું.

આપણે ઘણીવાર ભાગદોડમાં ઉઠતા હોઈએ છીએ. જેટલા વાગ્યે આપણા ક્લાસ હોય તેની બરોબર પહેલાં, બસ આવવાનો સમય થાય તેની બિલકુલ પહેલાં, આપણી મીટિંગ કે કોલની બરોબર પહેલાં.

આમ કરવાથી આપણા મન અને શરીરમાં અસંતુલન પેદા થાય છે.

તેનાથી આપણે હંમેશા પોતાના દ્વારા લાદવામાં આવેલી તાકીદની સ્થિતિમાં જ રહીએ છીએ.

આથી આપણે પૂરતો સમય કાઢીને ઉઠવું જોઈએ.

જે સમયમાં તમે એક ઝાસ પાણી પી શકો છો કે તમારા દ્રઢ નિશ્ચયોને યાદ કરી શકો છો કે પછી સવારે ફક્ત ઊંડા શ્વાસ લઈ શકો છો.

વિદ્યાર્થી: એટલે કે આપણે ઊંઘ જેટલી સારી રીતે લેવી જોઈએ એટલી જ સારી રીતે દિવસની પણ શરૂઆત કરવી જોઈએ.

શિક્ષક: તમારો બાકીનો દિવસ કેટલો સારો પસાર થશે, તેનો આધાર તમારા દિવસની શરૂઆત કેવી રીતે થાય છે, તેના પર રહેલો છે.

વિદ્યાર્થી: હું જાણું છું કે તમે જે કહી રહ્યા છો, તે સાચું છે. પણ હું જ્યારે નિયમિતપણે નહીં ઊંઘનારા મારા મિત્રોને દરરોજ રાત્રે મોજ કરતાં જોઉં છું ત્યારે મને પણ આમ કરવાની ઇચ્છા થઈ જાય છે.

શિક્ષક: આવું જો તને ક્યારેક-ક્યારેક જ થતું હોય તો મને નથી લાગતું કે તેમ કરવામાં કશું ખોટું છે. પણ જો આમ દરરોજ થતું હોય તો મિત્ર તને તારા પ્રશ્નનો ઉત્તર ખબર જ છે.

વિદ્યાર્થી: શું આવા મિત્રો હાનિકારક સાબિત થાય તેમ પણ બની શકે? શું તેઓ મારા આ પ્રકારના વલણ માટે મારી લાગણીઓ દુભાવી શકે છે?

શિક્ષક: આ પ્રશ્નનો ઉત્તર તને ખબર હોય એટલો તો તું હોશિયાર છે જ.

વિદ્યાર્થી: મને સમયસર ઉઠવામાં પણ ઘણી તકલીફ થાય છે. હું દરરોજ સવારે 8 વાગ્યે ઉઠું છું પણ મારે 6 વાગ્યે ઉઠી જવું છે. આ માટે મારે શું કરવું જોઈએ?

શિક્ષક: અત્યાર સુધી તું આ માટે શું કરતો હતો?

વિદ્યાર્થી: સવારે 6 વાગ્યાનું એલાર્મ મૂકતો હતો.

શિક્ષક: મારા અનુમાન મુજબ આમ થોડાં દિવસ તો સાડું ચાલ્યું હશે પણ તેના પછી ફરી પાછું આઠ વાગ્યે ઉઠવાનું શરૂ થઈ ગયું હશે.

વિદ્યાર્થી: સ્વાભાવિક છે.

શિક્ષક: તે સ્વાભાવિક છે, કારણ કે, દરેક લોકો આવી જ ભૂલ કરતાં હોય છે. શરીરને ઝટકો આપીને અચાનક જ પરિવર્તન લાવી દેવું.

આપણું શરીર કોઈપણ ફેરફારને ધીમે-ધીમે સ્વીકારે છે. તો જો તમે સવારે 8 વાગ્યાને બદલે સવારે 6 વાગ્યે ઉઠવા માંગતાં હો, તો ધીમે-ધીમે શરૂઆત કરો.

વિદ્યાર્થી: કેવી રીતે?

શિક્ષક: શરૂઆતમાં સવારે 7.50નું એલાર્મ મૂકો.  
તમારા શરીરને 10 મિનિટનો તફાવત ખબર પણ નહીં  
પડે. પણ તે ઘણું મહત્વનું પ્રથમ પગલું છે.  
આમ 3 અઠવાડિયા સુધી કરો અને તમારું શરીર તેનાથી  
ટેવાઈ જશે.

એકવાર તમારું શરીર સવારે 7.50 વાગ્યે ઉઠવા ટેવાઈ  
જાય તે પછી વધુ ત્રણ અઠવાડિયા માટે સવારે 7.40નું  
એલાર્મ મૂકો.

ત્યારપછી સવારે 7.30 વાગ્યાનું એલાર્મ

વધુ ત્રણ અઠવાડિયા માટે મૂકો.

થોડા અઠવાડિયામાં તમે સવારે 6 વાગ્યે ઉઠતાં થઈ જશો.  
સૌથી મહત્વનું એ છે કે તમારા શરીરે આ પરિવર્તન  
લાવવા માટે સંઘર્ષ નહીં કરવો પડે, તેના બદલે તે  
ધીમે-ધીમે આ પરિવર્તનને અપનાવી લેશે.

વિદ્યાર્થી: શું આ યુક્તિ ખરેખર કામ કરે છે?

શિક્ષક: મને તો તે ઉપયોગી સાબિત થઈ છે. હું પહેલાં સવારે  
7 વાગ્યે ઉઠતો હતો, હવે હું સવારે 4.30 વાગ્યે ઉઠી જાઉં છું.

વિદ્યાર્થી: તો મારા અનુમાન મુજબ તમને આ સ્થિતિમાં  
પહોંચતા તો ઘણાં વર્ષો લાગ્યાં હશે, નહીં? પણ તમને  
તેમાં ખાસ કોઈ તકલીફ પડી નહીં હોય, કારણ કે,  
આજીવન ટકનારી સુટેવ વિકસાવવા માટે આટલી તો  
કિંમત ચૂકવવી જ પડે ને?

શિક્ષક (હસીને): શિક્ષકનો સાક્ષાત્કાર થઈ ગયો!



# હું સારી ટેવો કેવી રીતે કેળવું?

વિદ્યાર્થી: મેં સારી ટેવો કેળવવાના અનેક પ્રયાસો કર્યા છે, જેમ, કે જીમ જવું, યોગ્ય આહારને યોગ્ય માત્રમાં ખાવો, મારા માતા-પિતાને આદરપૂર્વક બોલાવવા વગેરે પણ હું ખુબ ખરાબ રીતે નિષ્ફળ રહ્યો છું.  
શું સારી ટેવો કેળવવાનો કોઈ ગુપ્ત મંત્ર હોય છે?

શિક્ષક: હા, સારી ટેવો કેળવવાનો ગુપ્ત મંત્ર હોય છે. પણ તેના પહેલાં એ જાણવું ખુબ જ મહત્વનું છે કે, સારી ટેવો શા માટે ઉપયોગી થાય છે.

આપણા મગજની રચના એ પ્રકારે થયેલી છે કે તેને વિવિધ કાર્યો અને પ્રવૃત્તિઓ પૂરી કરવા માટે શક્ય એટલી ઓછી ઊર્જાની જરૂર હોય છે.  
તેનું લક્ષ્ય ઊર્જા બચાવવાનું હોય છે.  
શક્ય એટલી ઓછી ખર્ચવાનું.

ટેવો એ એવી બાબત છે, જેને તમે વારંવાર કરો છો, જેથી તમારું મગજ તેને આપમેળે કર્યા કરે.

વિદ્યાર્થી: આથી આપણે એવી સ્થિતિમાં પહોંચી જવું જોઈએ કે આપણે જે પણ કામ પૂરું કરવા માંગીએ છીએ તે આપણી ટેવ બની જાય. આથી તમારા મગજ માટે આ કામ ન કરવાને બદલે તે કરવાનું ઘણું સરળ બની જાય.

શિક્ષક: સાચું.

ટેવ કેળવવાનો એક સરળ રસ્તો એ છે કે તમે તેને ક્રમિક રીતે કેળવો. નાના-નાના પગલાં ભરીને.

ધારો કે તું સવારે 8 વાગ્યાને બદલે સવારે 5 વાગ્યે ઉઠવાની ટેવ કેળવવા માંગે છે. તો તું આ ટેવ કેવી રીતે કેળવીશ?

વિદ્યાર્થી: હું દરરોજ સવારે 5 વાગ્યાનું એલાર્મ મૂકીશ!

શિક્ષક: પણ આમ કરવાથી તને કેટલી વાર મદદ મળશે?

વિદ્યાર્થી: થોડા દિવસો માટે.

ત્રીજા દિવસે તો હું પાછો સવારે 8.15 વાગ્યે ઉઠતો થઈ જઈશ.

શિક્ષક: કારણ કે તે તારા શરીરને એવી સ્થિતિમાં મૂકી દીધું કે તે આ ટેવ કેળવવાને પ્રતિકાર કરવા લાગે.

આ ટેવ અસરકારક સાબિત થાય તે માટે તમારા શરીરને આ ટેવને અપનાવવી પડશે.

વિદ્યાર્થી: પણ માત્રું શરીર સવારે ઉઠવાના મારા સમયમાં આટલો મોટો ફેરફાર ક્યારેય નહીં સ્વીકારે.

શિક્ષક: આથી જ તમે નાના-નાના ફેરફારો કરીને તમારા મગજ અને શરીરને છેતરો છો, જેથી કરીને તે શક્ય એટલી ઓછી ઊર્જાનો ઉપયોગ કરે.

**મોટા પરિણામો આપનારી ટેવો કેળવવા માટે નાના પાચે શરૂઆત કરવી જોઈએ. કારણ કે આવી ટેવો જબરદસ્તી વિકસી શકતી નથી.**

વિદ્યાર્થી: તમે કેવી રીતે સારી ટેવ કેળવશો?

શિક્ષક: જો તમે હાલમાં સવારે 8 વાગ્યે ઉઠતાં હો તો, બીજા દિવસ માટે સવારે 7.50 વાગ્યાનું એલાર્મ મૂકો. તમારા શરીરને આટલા નાનકડાં ફેરફારની ખબર પણ નહીં પડે.

આથી તમારું મગજ પણ આટલો નાનકડો ફેરફાર કરવા માટે ખુબ જ ઓછી ઊર્જા ખર્ચશે.

આમ ત્રણ અઠવાડિયા માટે કરો.

જ્યારે તમારું શરીર તેની સાથે અનુકૂલન સાધી લે તે પછી ત્યાર પછીના ત્રણ અઠવાડિયા માટે સવારે ઉઠવાનો સમય 7.40નો કરી દો.

આમ કરવાથી સમયાંતરે તમે તમારી અંદર નવી ટેવ કેળવી લેશો અને અને શરીર તરફથી શક્ય એટલા ઓછા પ્રતિકારની સાથે તમે ક્રમિક રીતે તમારા અંતિમ લક્ષ્ય સુધી પહોંચી જશો.

વિદ્યાર્થી: આ તર્ક પ્રમાણે તો મને સવારે 5 વાગ્યાના લક્ષ્ય સુધી પહોંચતા ઓછામાં ઓછું એક વર્ષ લાગશે!

શિક્ષક: તે તાત્કાલિક ઉપાયો અજમાવી જોયા અને તે બધાં જ નિષ્ફળ રહ્યા છે, તે તને યાદ છે ને.

તો પછી જો ક્રમિક રીતે આગળ વધવાથી કાયમી ટેવ કેળવી શકાતી હોય તો આ ઉપાય શા માટે ન અજમાવવો જોઈએ?

વિદ્યાર્થી: વાત તો સાચી છે.

ખાસ કરીને ત્યારે જ્યારે તેના માટે મારે મોટા ફેરફારો કરવાની જરૂર નથી.

શિક્ષક: તીવ્રતા કરતાં સાતત્યતા વધારે મહત્વની છે.

વિદ્યાર્થી: પણ હું આજથી જ ધમાકેદાર શરૂઆત કરું તો કેવું?

શિક્ષક: બીજા દિવસે આમ કરવાની તારામાં તાકાત જ નહીં રહે. તમારું મન અને શરીર આમ એક જ વારમાં ખરી નાખેલી ઊર્જા મેળવવા માટે તલસી જશે. તેને તેમાં જ સાંત્વના મળે છે. કારણ કે, યાદ રાખો ઊર્જાને સાચવી રાખવા માટે તમારું મગજ તમારી સમક્ષ બધાં જ બહાના કાઢશે.

વિદ્યાર્થી: ધારો કે હું આવા નાના-નાના ફેરફારો લાવવાનું શરૂ કરું છું. પણ શું તે પૂરતું છે? આ ફેરફારો નાના હોવા છતાં તેમાં આગળ વધવાનું પ્રોત્સાહન મને ક્યાંથી મળશે?

મગજને તો આખરે ખબર પડી જ જવાની છે ને?

શિક્ષક: જો તમારું મગજ સ્માર્ટ હશે તો તેમ થશે જ. અમે આમ થાય ત્યારે તમારે પ્રોત્સાહનનું એવું તત્વ ઉમેરવાનું છે, જે તમારા મગજને પ્રોત્સાહિત કરે. આગળ વધવાની ભાવના!

જરાં આ રીતે વિચાર - તારે આ સારી ટેવ વિકસાવવાની  
મગજમારી કરવી જ શા માટે છે?  
કશુંક મેળવવા માટે ખરું ને?  
ઉદાહરણ તરીકે, તારે સવારે વહેલું શા માટે ઉઠવું છે?  
તેની પાછળનું કોઈ પ્રેરકબળ હશે ને?

વિદ્યાર્થી: હા છે. મારે અવનવી રમતો રમવી છે પણ હું  
તેના માટે સમય કાઢી શકતો નથી. મારા ઘરની નજીક  
એક સ્વિમિંગ ક્લબ આવેલી છે, જેમાં હું જોડાવા માંગું  
છું. પણ તેના ક્લાસ સવારે 6 વાગ્યે શરૂ થાય છે. આથી  
આ ક્લાસમાં જવા માટે મારે સવારે વહેલા ઉઠવું જરૂરી છે.

શિક્ષક: સરસ. તો તારી પાસે વહેલા ઉઠવાનું પ્રેરકબળ  
છે. આપણા સૌની પાસે આવું કોઈનું કોઈ પ્રેરકબળ હોય  
છે. પ્રેરણા સિવાય કોઈ ટેવ કેળવી શકાય જ નહીં. તારું  
લક્ષ્ય આ પ્રેરકબળ તરફની તારી પ્રગતિને માપવાનું છે.  
અને તારા મગજને આ પ્રગતિની જાણ કરવાનું છે.  
જો તારા મગજને પ્રગતિ થયાંનો સંદેશ મળશે, તો તે  
આ પ્રગતિની દિશામાં આગળ વધવા માટે વધુ જહેમત  
ઉઠાવશે.

તમે આ વાત જેટલી જલદી જાણી લેશો, એટલું જ તમે  
તમારી અપેક્ષા કરતાં વધારે ઝડપથી તમારા લક્ષ્ય  
તરફ પહોંચી જશો.

વિદ્યાર્થી: પણ ટેવો કંઈ લક્ષ્યોનું સ્થાન લઈ શકે નહીં.

શિક્ષક: પણ મારા મતે તે લક્ષ્યોનું સ્થાન લઈ શકે છે.

વિદ્યાર્થી: પણ શું લક્ષ્યો પોતાને પ્રોત્સાહિત કરવા માટે જરૂરી નથી?

શિક્ષક: મારા મતે લક્ષ્યો આપણને આગળ વધતાં રોકે છે.

જો તમે લક્ષ્ય હાંસલ કરી લો છો તો તમને ખુબ સારી અનુભૂતિ થાય છે. પણ એમ પણ બની શકે કે તમે તમારા લક્ષ્યથી પણ ઘણાં આગળ વધી શક્યાં હોત પણ તમે તો તમારા લક્ષ્ય પાસે જ અટકી ગયાં.

અને જો તમે તમારા લક્ષ્યને પામી ન શક્યાં તો તમે પોતાના માટે ખુબ જ ખરાબ અનુભવશો. પણ તમે આ લક્ષ્યને હાંસલ કરવા માટે ક્યારેય યોગ્ય સ્થિતિમાં જ ન હો તો શું?

આ બંને આત્યંતિક લાગણીઓ બિનજરૂરી છે.

મને લાગે છે કે આપણે ઘણીવાર આપણી ઇચ્છાઓને આપણા લક્ષ્યોમાં ફેરવી નાખી એ છીએ.

તેના બદલે મને ટેવો કેળવવી વધુ ગમે છે.

હંમેશા યોગ્ય ચીજો સાતત્યપૂર્ણ કરતાં રહો.

દર વખતે થોડું-થોડું સારું પામતાં રહો.  
તમને આવી અનુભૂતિ ન થતી હોય તો પણ તેમ દર્શાવો  
(કારણ કે તમને આમ કરવા માટે ટેવાઈ ગયાં છો).  
અને તમે એવા લક્ષ્ય સુધી પહોંચી જશો કે જેની તમે  
કદી કલ્પના પણ નથી કરી.

વિદ્યાર્થી: અદભૂત!  
મેં જ્યાં પણ કોઈ લક્ષ્ય નિર્ધારિત કર્યું નથી ત્યાં-ત્યાં મેં  
આ વાતનો અનુભવ કર્યો છે, પછી તે વાંચનની ટેવ  
કેળવવાની વાત હોય કે દરરોજ રાત્રે રોજનીશી  
લખવાની વાત હોય, હું મારી આ ટેવોને કેળવવામાં  
વધુને વધુ પ્રગતિ કરી શક્યો કારણ કે મારું કોઈ ચોક્કસ  
લક્ષ્યાંક નહોતું.  
મેં એક વર્ષમાં મારી કલ્પના કરતાં પણ વધારે પુસ્તકો  
વાંચી લીધાં છે અને સામાન્ય રીતે કોઈ પુસ્તકમાં જેટલા  
શબ્દો લખી શક્યો હોત તેના કરતાં પણ વધારે શબ્દો  
મારી રોજનીશીમાં લખી ચૂક્યો છું.

શિક્ષક: મને પૂરેપૂરી ખાતરી છે.

વિદ્યાર્થી: પણ જો આપણે એવા માહોલમાં જીવી રહ્યા  
હોઈએ જ્યાં આપણા ઓરિજિનલ મૂડમાં પાછા જતાં  
રહેવાની લાલચ ખુબ વધારે હોય તો? હું આવી  
લાલચોને પ્રતિકાર કરવાનું પ્રોત્સાહન ક્યાંથી મેળવું?



શિક્ષક: સૌથી વધુ પ્રેરિત વ્યક્તિ તેમને કોઈ કાર્યવાહી કરવાથી અટકાવતી તમામ નકારાત્મક ઉત્તેજનાઓને દૂર કરી દે છે.

ધારો કે તમે યુસ્ત-તંદુરસ્ત બનવા માંગો છો. પણ તમે સવારે ઉઠો છો અને પોતાને કહો છો, 'ના, મારે નીચે જઈને જીમમાં જવું છે. પણ ત્યાં હું સૌની સામે ક્ષોભજનક સ્થિતિમાં મૂકાઈશ તો. પણ મારે આવતાં અઠવાડિયે તો બહારગામ જવાનું છે. હું ત્યાંથી પાછા આવ્યાં પછી શરૂ કરીશ. વળી, ગઈકાલે રાતે મને સારી રીતે ઊંઘ પણ આવી નથી. અત્યારે મારે સૂઈ જ જવું જોઈએ.' અદભૂત બહાનાઓ.

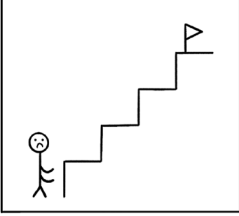
તું ઘરે જ વજનકાંટો મંગાવી લે તો કેવું?  
ઓનલાઇન ક્લાસ શરૂ કરે તો કેવું?  
તું બહાનાઓ બનાવવાનું બંધ કરી દે તો કેવું?  
સારી ટેવ કેળવવા માટે પોતાને પ્રોત્સાહિત કરવાને બદલે સારી ટેવ કેળવીને આખી વાતને સરળ બનાવી દો.

જો તમે ધૂમ્રપાન છોડવા માંગતા હો તો ઘરમાં સિગારેટમાંથી છુટકારો મેળવો.  
જો તમે શર્કરાનું પ્રમાણ ઘટાડવા માંગતા હો તો કોલ્ડ ડ્રિંક્સમાંથી છુટકારો મેળવો.

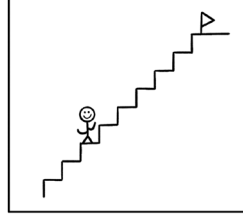
જો તમે બિંજ-ઈટિંગ બંધ કરવા માંગતા હો તો ફૂડ ઓર્ડર કરનારી એપ્સમાંથી છુટકારો મેળવો.  
તમારી અને નવી ટેવ કેળવવાની વચ્ચે આવતાં હોય તેવા તમામ વિઘ્નોને દૂર કરો.

નવી ટેવ કેળવતી વખતે કરવામાં આવતાં

નાના-નાના ફેરફારોની શક્તિ



મોટા ફેરફારો



નાના ફેરફારો

વિદ્યાર્થી: આ ઘણી તાર્કિક વાત છે.  
મને હવે ખાતરી થઈ ગઈ છે કે, લક્ષ્ય નિર્ધારિત કરીને હું જેટલું હાંસલ કરી શકું છું, તેના કરતાં સારી ટેવ કેળવીને ઘણું વધારે હાંસલ કરી શકું તેમ છું.  
અને તેની શરૂઆત વિક્ષેપોને દૂર કરવાથી થાય છે.  
કારણ કે હું ચોક્કસપણે આમ કરી શકું છું!

શિક્ષક (હસીને): શિક્ષકનો સાક્ષાત્કાર થઈ ગયો!

## હું પોતાના પ્રત્યે વધારે જાગૃત કેવી રીતે બની શકું?

વિદ્યાર્થી: તમારામાં વિચારોની આટલી સ્પષ્ટતા કેવી રીતે છે? હું તમારા જેવો બનવા માંગું છું.

શિક્ષક: આભાર! તેના માટે સૌપ્રથમ તો તમે કોઈ ચીજ શા માટે કરો છો તેના પ્રત્યે તમારી આત્મજાગૃતિ તીવ્રપણે જાગૃતિ થઈ રહી હોવી જોઈએ.

આ 'કોઈ ચીજ શા માટે કરવામાં આવી રહી છે' તે અંગે તમે જેટલા જાગૃત હશો, એટલું જ સારી રીતે તમે એ જાણી શકશો કે કઈ ચીજ તમને કામમાં લાગી રહી છે અને કઈ ચીજ નહીં.

કોઈ ચીજ તમે શા માટે કરી રહ્યા છો,  
જો તમે એ જ જાણતા ન હો તો,  
તમે તેને બદલી શકશો નહીં.

વિદ્યાર્થી: તમારી વાત તો સાંભળવામાં સારી લાગે છે પણ તે જીવનમાં વ્યવહારિક રીતે કેવી રીતે લાગું થાય છે?

શિક્ષક: નિષ્ફળતાઓ અંગે વિચાર.

વિશ્વમાં દરેક વ્યક્તિ જીવનમાં ક્યારેકને ક્યારેક તો નિષ્ફળ થાય છે.

પણ દરેક વ્યક્તિ સફળ થાય જ તે જરૂરી નથી.

તો પછી આપણે નિષ્ફળતાને સફળતાની સીડી શા માટે કહીએ છીએ?

કારણ કે જે વ્યક્તિ નિષ્ફળ થયાં પછી આખરે સફળ થાય છે, તેમણે તેમની નિષ્ફળતાઓમાંથી પાઠ લીધો હોય છે.

ઝડપથી આગળ વધી જવાને બદલે તેઓ પોતાની જાતને ઘણાં પ્રશ્નો પૂછે છે:

- હું જે વિચારતો હતો તે મને સાચું લાગતું હતું પણ હવે હું જાણી ગયો છું કે તે સાચું નથી.
- હું જે વિચારતો હતો તે મને ખોટું લાગતું હતું પણ હવે હું જાણી ગયો છું કે તે ખોટું નથી.
- આ નિષ્ફળતામાંથી મને શું શીખવા મળી રહ્યું છે?
- ઉપરના સવાલોમાંથી મળેલા જવાબો પર આધાર રાખીને હું આવતીકાલથી શું ફેરફાર લાવીશ?

વિદ્યાર્થી: પણ મને તો હજુએ આશ્ચર્ય થાય છે કે આ કેવી રીતે કામ કરે છે?

શિક્ષક: તે કામ કરે છે કારણ કે નિષ્ફળતાઓ પર ગહન ચિંતન કરવાથી આપણે થોડા થોભીએ છીએ.

પણ થોડું અટકીને ગહન ચિંતન-મનન કરવાનું કોઈને ગમતું નથી.

ગઠન ચિંતન કર્યા પછી આપણને જે જાણવા મળશે તેનાથી આપણે સૌ ડરીએ છીએ.

જીવનની આ વાસ્તવિકતા છે.

જ્યારે પણ તમે જીવનમાં અટવાઈ જાઓ, નિઃસહાય અનુભવો, બધું જ દિશાહીન લાગવા લાગે, ત્યારે પોતાની સાથે શાંતિથી વાત કરો.

આગળ વધવા માટે તમારે જીવનમાં શું કરવાની જરૂર છે, તેના અંગે ધ્યાન કરો, ચિંતન કરો.

તમને ચોક્કસ તેનો ઉત્તર મળશે.

અને આ ઉત્તર તમને ગમતો ઉત્તર હોય તે જરૂરી નથી પણ તમને જેની જરૂર છે, તેવો ઉત્તર હશે.

વિદ્યાર્થી: આથી મોટાભાગના લોકો આત્મજાગૃત થવાને બદલે પરિસ્થિતિ સાથે સમાધાન સાધી લે છે. તમારું આ જ કહેવું છે ને?

શિક્ષક: હા. આ કડવું સત્ય છે.

ઉત્તર મેળવવા માટે પ્રયત્નશીલ થવું પડે છે.

તેના માટે કટિબદ્ધતા જોઈએ.

તેના માટે તમારે તમારી રહેણીકહેણી અને વર્તણૂક પણ બદલવા પડી શકે છે.

આથી જ મોટાભાગના લોકો અસ્વસ્થતા અનુભવવા લાગે છે.

વિદ્યાર્થી: પણ શું આત્મજાગૃત થવાનો આ એક જ રસ્તો છે?

શિક્ષક: તને શું લાગી રહ્યું છે?

વિદ્યાર્થી: મને નથી ખબર.

શિક્ષક: મારી પાસે ઘણાં વિદ્યાર્થીઓ એવી ફરિયાદ લઈને આવતાં હોય છે કે, 'હું મૂંઝાઈ ગયો છું, હવે હું કહું?'

વિદ્યાર્થી: અને તમે તેમને આ જ અસ્વસ્થ કરી દેનારો ઉત્તર આપો છે, નહીં?

શિક્ષક: શિક્ષક નાછુટકે જ ઉત્તર થાળીમાં પીરસીને આપે છે. હું તેમને પૂછું છું, 'તમે જાણો જ છો કે તમારે શું કરવાનું છે, તો પછી કઈ બાબત તમને આમ કરતાં અટકાવી રહી છે?'

વિદ્યાર્થી: જો સૌ કોઈ જાણતા જ હોય કે તેમણે શું કરવાનું છે, તો પછી તેઓ આમ કરતાં કેમ નથી?

શિક્ષક: ડર.

નિષ્ફળતાનો ડર.

અન્યો સાથે તેમની સરખામણી થશે, તેનો ડર.  
અસ્વીકૃતિનો ડર.  
ઠપકાનો ડર.  
અજ્ઞાતનો ડર.  
એટલું જ નહીં, સફળતાનો પણ ડર.

આ ડર તેમને પોતાની જાતને એ પૂછતાં અટકાવે છે કે:  
આ ભયનો સામનો કરતાં મને ખરેખર કઈ બાબત  
અટકાવે છે.

વિદ્યાર્થી: અને જો આખરે તેઓ પોતાની જાતને આ પ્રશ્ન  
પૂછે તો શું તેઓ તેમના ડરનો સામનો કરી શકે છે?

શિક્ષક: જે ક્ષણે તેઓ પોતાને આ પ્રશ્ન પૂછે છે, તે જ  
ક્ષણે તેઓ જાગૃતિની દિશામાં પ્રથમ ડગલું માંડે છે.  
ત્યારબાદ તેઓ એક યાત્રાએ નીકળી પડે છે.  
તંદુરસ્ત બનવાની યાત્રા જેવી જ યાત્રાએ.  
પોતાની જાતને તંદુરસ્ત બનાવવા માટે તમારે આ યાત્રા  
દરરોજ કરવી જોઈએ.  
તે યાત્રા છે અને તેનો કોઈ મુકામ નથી.  
કોઈપણ વ્યક્તિ એમ ક્યારેય ના કહી શકે કે, 'હું  
સંપૂર્ણપણે તંદુરસ્ત છું. તેઓ 'હું તંદુરસ્ત રહીશ', તેવો  
દાવો જ કરી શકે છે.'  
જે દિવસે તમે આ યાત્રા પૂરી કરો છો, તે દિવસથી તમે  
તંદુરસ્ત રહેવાનું છોડી દો છો.

વિદ્યાર્થી: ઘણાં બધાં લોકો ઘરેડમાં ફસાઈ જતાં હોય છે અને તેમ છતાં તેઓ એવી ફરિયાદ કરતાં હોય છે કે તેમના જીવનમાં કોઈ પરિવર્તન આવતું નથી. એમ તો કેવી રીતે શક્ય છે, કે તેઓ આ ઘરેડમાંથી કેવી રીતે બહાર નીકળવું એ જાણતા હોવા છતાં તેમાં જ જીવે રાખ્યે છે?

શિક્ષક: હું તને એક આઘાતજનક સત્ય જણાવા જઈ રહ્યો છું. ખરેખર તો આ ઘરેડમાં જ તેમને આરામ મળે છે. કારણ કે તેના કારણે જ તેઓ ફરિયાદ કરી શકે છે. તેના કારણે તેઓ એમ માન્યે રાખે છે કે આ બધું થવા પાછળ કોઈ બીજાનો વાંક છે. તેના કારણે તેઓ એમ માન્યે રાખે છે કે, આ જગત તેમનું ઋણી છે. જે લોકો કોઈ રીલેશનશિપમાંથી નથી હોતા તેઓ એમ માને છે કે જે લોકો રીલેશનશિપમાં છે તેઓ તેમના ઋણી છે. જે લોકો કોઈ કંપનીમાં કામ કરે છે, તેઓ એમ માને છે કે કંપની તેમની ઋણી છે.

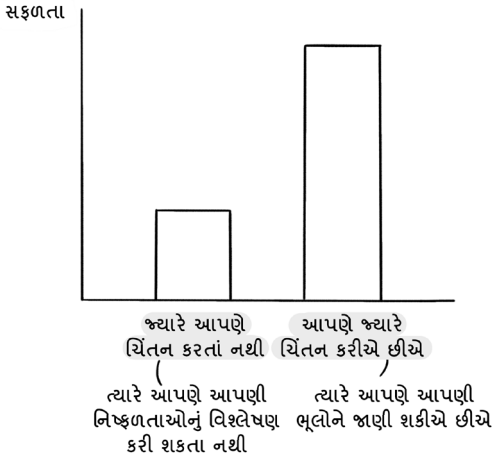
તેમની આ માન્યતાની પ્રણાલી એ તથ્યથી દોરવાયેલી છે કે, જો કોઈ અન્ય વ્યક્તિએ યોગ્ય વ્યવહાર કર્યો હોત કે કોઈ મામલે તેમનો પાસો સીધો પડ્યો હોત તો, આજે તેમનું જીવન ઘણી સારી સ્થિતિમાં હોત.



વિદ્યાર્થી: કોઈ વ્યક્તિ આ અંગે પ્રતીતિ કેવી રીતે થઈ શકે અને આત્મજાગૃત કેવી રીતે બની શકે?

શિક્ષક: જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ આત્મજાગૃતિની યાત્રાએ જવા તૈયાર થાય ત્યારે તેમને તેની જરૂરિયાતનું ભાન થાય છે. અને આમ આપમેળે જ થશે. તમે કોઈની પર આત્મજાગૃત થવાનું દબાણ કરી શકો નહીં.

### સફળતા અને વ્યક્તિગત ચિંતન



વિદ્યાર્થી: તે મદદ કરવા જેવું છે.  
જે વ્યક્તિને મદદની જરૂર જ નથી તમે તેને મદદ કરી શકો નહીં.

શિક્ષક: તમે મદદરૂપ થઈ શકો છો તેમ તમે જાણતા હોવા છતાં અને તેઓ પણ આ જાણતા હોવા છતાં.

વિદ્યાર્થી: મને લાગે છે કે આત્મજાગૃતિની આ યાત્રા શક્ય એટલી વહેલી તકે કરવી જોઈએ.  
સમયાંતરે તે એક સારી ટેવ બની જશે.  
અને ત્યારપછી તમે એ જાણતા થઈ જશો કે સત્યનો સામનો કરવો એ તો તમારો સહજ સ્વભાવ છે.  
ખરું ને?

શિક્ષક (હસીને): શિક્ષકનો સાક્ષાત્કાર થઈ ગયો!

## હું સ્વતંત્ર રીતે કેવી રીતે જીવું?

વિદ્યાર્થી: માતા-પિતાથી અલગ સ્વતંત્ર રીતે પગભર થઈને જીવવું એ લોભામણું લાગતું હોવા છતાં અત્યંત પીડાદાયક છે, શું તમને નથી લાગતું? લોભામણું એટલા માટે કે તમે પહેલીવાર સ્વતંત્રતાનો શ્વાસ લો છો. અને પીડાદાયક એટલા માટે કારણ કે તમે ઘણીવાર આ સ્વતંત્રતાનો દુરુપયોગ કરો છો અથવા તો તેને યોગ્ય રીતે મેનેજ કરતાં નથી. અને મને નથી લાગતું કે તેનો કોઈ વચલો રસ્તો હોય.

શિક્ષક: જ્યારે તમે માતા-પિતાથી અલગ થઈને સ્વતંત્રપણે જીવવાનું શરૂ કરો છો ત્યારે તમને જીવનના ત્રણ પાસાંઓનો સાક્ષાત્કાર થાય છે - નાણાં, આરોગ્ય અને સંબંધો.

શરૂઆત આપણે નાણાંથી કરીએ.

જ્યારે તમે ઘરે હો છો ત્યારે તમારે મૂળભૂત બાબતો વિશે વિચારવાની જરૂર પડી હોતી નથી. જેમ કે કઈ દૂથપેસ્ટ વાપરવી, કયા વાસણો/એપ્લાયેન્સિસ રાખવા જોઈએ, શું રાંધવું, દરરોજ ઘરની સફાઈ કેવી રીતે કરવી, વગેરે. આ બધું જ સહજ રીતે થતું રહેતું હોય છે અને તમને તેની જાણ પણ હોતી નથી.

પણ જ્યારે તમે કોલેજ કે તમારી નોકરી માટે અલગ રહેવા જાઓ છો ત્યારે તમારે પહેલાં જ દિવસથી આ બધાં જ નિર્ણયો જાતે લેવા પડે છે.

વિદ્યાર્થી: મને તો ક્યાંથી શરૂઆત કરવી તે જ ખબર નથી.

શિક્ષક: શરૂઆત બજેટ બનાવીને કરી શકાય. તમારા નાણાં માટેનું બજેટ - તેના પર આધાર રાખી તમારે શું કરવું જરૂરી છે, તમે શું કરવા માંગો છો અને તમારે શું કરવું જ પડશે તે નક્કી થાય છે.

તમારે શું કરવું જરૂરી છે, એ તમારી જરૂરિયાતો છે. તમારી આવશ્યક બાબતો. તેમાં તમારું ભાડું, ખાનપાન, તમારી હાથખર્ચી, તમારી સેવાઓ વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. એવા બધાં જ ખર્ચાં, જે તમારું અસ્તિત્વ ટકાવી રાખવા માટે જરૂરી છે.

તમે જે કરવા માંગો છો, એ તમારી ઇચ્છાઓ છે. તેમાં તમારા કપડાં, તમારી પાર્ટીઓ, તમારું વેકેશન, તમારો ફોન વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. જીવનને માણવા માટે તમે જે કંઈપણ ખર્ચ કરવા માંગો છો, તે બધું જ.

તમે જે કંઇપણ કરવાનું છે, તે તમારું રોકાણ છે.  
તેમાં આરોગ્ય વીમો, જીવન વીમો, ઇમર્જન્સીનું ફંડ અને  
ભવિષ્ય માટેના રોકાણનો સમાવેશ થાય છે.

વિદ્યાર્થી: આ ખુબ જ ઉપયોગી છે.  
મારે દરેક કેટેગરી પાછળ કેટલો ખર્ચ કરવો જોઇએ?

શિક્ષક: એક સારો માર્ગદર્શક સિદ્ધાંત 50:30:20ના  
નિયમની પુષ્ટી કરે છે.

તમારી મહિનાની કુલ આવકનો 50% હિસ્સો તમારી  
મૂળભૂત જરૂરિયાતો (અને તેનાથી વધારે કંઈ જ નહીં)  
પાછળ ખર્ચાવો જોઇએ.

આ માટે જેટલી કરકસર થઈ શકે એટલી કરો.

તમારી મહિનાની કુલ આવકનો 30% હિસ્સો તમારી  
ઇચ્છાઓ (અને તેનાથી વધારે કંઈ જ નહીં) પાછળ  
ખર્ચાવો જોઇએ.

તમારી મહિનાની કુલ આવકમાંથી ઓછામાં ઓછા  
20%નું તમારે રોકાણ કરવું જોઇએ.

આથી, તમારો પગાર જમા થવાની સાથે જ તમારે  
તેમાંથી 20% નાણાં એક અલગ જ ખાતામાં ટ્રાન્સફર  
કરી દેવા જોઇએ અને તેનું રોકાણ કરી દેવું જોઇએ અને  
બાકીના 80% નાણાંનો ઉપયોગ તમારે તમારી  
જરૂરિયાતો અને ઇચ્છાઓ પાછળ કરવો જોઇએ.

વિદ્યાર્થી: પણ હું જે આઈ ફોન લાવવા માંગું છું, તે 30%માં ક્યારેય આવવાનો નથી. તેના માટે તો મારે મારા પગારના 90% રૂપિયા ખર્ચવા પડશે.

શિક્ષક: જો આ સ્થિતિ હોય તો, તમારે થોડા મહિનાઓ સુધી નાણાંની બચત કરીને તમારી આ ઇચ્છા પૂરી કરવી જોઈએ.

તમે આજે જ આઈ ફોન ખરીદી નહીં શકો પણ જો તમે તમારા તમામ 30% નાણાંની ત્રણ મહિના બચત કરો તો આઈ ફોન ખરીદવો શક્ય છે.

અથવા તો જો તમે આ 30%માંથી અડધાં નાણાંની બચત કરો છો, તો તમારી આ ઇચ્છા 6 મહિનામાં પૂરી થશે.

વિદ્યાર્થી: તેના માટે ઘણી શિસ્ત હોવી જરૂરી છે.

શિક્ષક: અને તંદુરસ્ત વ્યક્તિ જ શિસ્તબદ્ધ રહી શકે છે.

**આયોજન કરવું સરળ છે.  
તેનું અમલીકરણ કરવા માટે  
શિસ્ત હોવી જરૂરી છે.**

વિદ્યાર્થી: શું તમારો ઇશારો સ્વતંત્ર રીતે જીવવાના બીજા પાસાં તરફ તો નથી?

શિક્ષક: હા! આરોગ્ય.

આપણે જ્યારે સ્વતંત્ર રીતે રહેતાં હોઈએ ત્યારે જે બાબત સૌથી વધારે દાવ પર લાગતી હોય છે, તે આરોગ્ય હોય છે. આપણે ઘરે હોઈએ છીએ ત્યારે આપણને લાગે છે કે આપણા માતા-પિતા બહુ નિયંત્રણો લાદે છે અને તમારે જે કંઈ ખાવું છે, તેનો ઓર્ડર આપવા દેતા નથી.

અને આપણને જે દરરોજ ઘરે ખાવા મળે છે, તે આપણને ભાવતું નથી.

પણ તેઓ ફક્ત એ વાતની ખાતરી કરતાં હોય છે કે, આપણે બિનજરૂરી ખર્ચાઓ ન કરી આરોગ્યપ્રદ ખોરાક ખાઈએ.

વિદ્યાર્થી: મેં જ્યારથી મારા માતા-પિતાથી દૂર રહેવાનું શરૂ કર્યું છે, ત્યારથી હું અઠવાડિયામાં બે-ત્રણ વખત તો ફૂડનો ઓર્ડર આપી જ દઉં છું.

પણ તમે જે કહો છો કે તેનાથી આરોગ્યને નુકસાન પહોંચે છે, તેમ હું માનતો નથી.

હું તો પહેલાં જેવો જ ફિટ દેખાઉં છું.

શિક્ષક: આરોગ્યની ખરાબ ટેવોનું સત્ય એ છે કે તમને તેની અસરો તમારી વીસીમાં નહીં દેખાય.

પણ ત્રીસીમાં પ્રવેશતાની સાથે જ તમને તમારા નિર્ણયોના ખરાબ પરિણામો દેખાવા લાગે છે. આવા પરિણામોમાંથી કેટલાક પરિણામો તમને દાચકાઓ પાછળ ધકેલી શકે છે.

વિદ્યાર્થી: હમ્મ..

તો શું તેનો અર્થ એ થયો કે મારે ખાવાનો આનંદ માણવો જ ન જોઈએ?

શિક્ષક: તારે ચોક્કસપણે ખાવાનું માણવું જોઈએ.

પણ જો તમે ફક્ત આનંદ માણવા માટે જ આરોગતા હો તો તેમાંથી તમને આનંદ મળવાનો નથી.

વિદ્યાર્થી: મારે આ અંગે થોડું વધારે વિચારવું પડશે.

શિક્ષક: તું તેના અંગે વિચારે ત્યાં સુધી હું આ બાબતના ત્રીજા પાસાં તરફ આગળ વધું છું, જે છે, સંબંધો. આપણે જ્યારે આપણા માતા-પિતાથી અલગ રહેવા જઈએ છીએ ત્યારે સંબંધો સાચવવા આપણી જવાબદારી બની જાય છે.

તમે જ્યારે માતા-પિતા સાથે રહેતાં હો છો ત્યારે તમારી સાથે જોડાયેલા મોટાભાગના સંબંધોમાં તમે જન્મજાત સંકળાયેલા હો છો (જેમ કે, તમારા સગાસંબંધીઓ) અથવા તો એવા સંબંધો જેની પર તમારા માતા-પિતાની નજર હોય છે (જેમ કે મિત્રો).



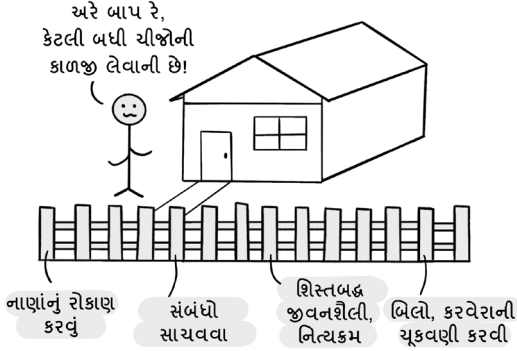
સંબંધો સાચવવાના મામલે તમારે ક્યારેય સ્વતંત્ર રીતે કામ પાર પાડવાની જરૂરિયાત ઊભી થઈ હોતી નથી. પણ હવે તમારે આ જવાબદારી નીભાવવાની રહે છે. અને આ સ્વતંત્રતા આ જવાબદારી આપણા માથે નાખી જાય છે. આપણી એવા લોકો સાથે સંબંધો બાંધી બેસીએ છીએ જે આપણા માટે હાનિકારક છે.

વિદ્યાર્થી: તેની મને ખબર કેવી રીતે પડશે?

શિક્ષક: તમે લોકો સાથે સમય ગાળવા લાગશો કારણ કે તેઓ જેવા છે તેવા દેખાવાને બદલે અન્યોની સામે તમારી સમક્ષ નકલી ચહેરા સાથે હાજર થતાં હોય છે. તમે લોકો અંગે વાત કરવા લાગો છો, વિચારો અંગે નહીં.

વિદ્યાર્થી: તમે સંબંધોમાં થતી આવી ભૂલોને કેવી રીતે ટાળી શકો?

## સ્વતંત્ર રીતે જીવવાના પાસાંઓ



શિક્ષક: રીલેશનશિપમાં નિષ્ફળતા મેળવ્યાં પછી તમારે તરત રીબાઉન્ડિંગની સાથે શરૂઆત કરવી ન જોઈએ. તેના બદલે તમારે થોડું થોભવું જોઈએ અને તમારે વિચારવું જોઈએ કે તમે આ સંબંધમાં જોડાયાં જ શા માટે?

તમારી એવી તો કઈ વણસંતોષાયેલી જરૂરિયાત હતી, જેને પૂરી કરવા માટે તમે આ સંબંધમાં સંકળાયા હતા?

તમે જ્યારે પોતાની સાથે સમય ગાળો છો ત્યારે જ તમે સભાનતા કેળવો છો, જે તમને આખરે સંબંધો પસંદ કરવાના તમારા કૌશલ્યને સુધારે છે.

લોકો 'સારા' કે 'ખરાબ' નથી હોતા, જે વ્યક્તિ એક માટે દેવતા સમાન હોય તે અન્ય વ્યક્તિ માટે અસુર સાબિત થઈ શકે છે.

આપણો મિજાજ એ વાતને વ્યાખ્યાયિત કરે છે કે આપણે આપણા સંબંધોમાં કેવો અનુભવ કરી રહ્યા છીએ.

વિદ્યાર્થી: મને તો બધું ખુબ ભારે લાગી રહ્યું છે.

તમે જ્યારે સ્વતંત્ર રીતે જીવી રહ્યા હો ત્યારે પોતાની આટલી બધી કાળજી લેવાનું મહત્વનું શા માટે છે?

શિક્ષક: કારણ કે હવે પછીથી તમે આજીવન સ્વતંત્ર રીતે જ જીવન જીવવાના છો.

તમે જ્યારે અન્ય કોઈ સંબંધમાં બંધાશો ત્યારે પણ તમે તમારા પોતાના પર જ નિર્ભર હશો.

બીજા બધાં જ ફક્ત મૂકદર્શકો હશે.

અને તેઓ ક્યારેય એ વાત જાણી નહીં શકે તમે કેવી પરિસ્થિતિમાંથી પસાર થઈ રહ્યા છો.

જ્યાં સુધી તમે પોતાની જાતે, પોતાની સાથે કેવી રીતે જીવવું તે શીખી ન લો ત્યાં સુધી તમે પોતાના જીવનની અધૂરપોને પૂરી કરવા માટે અન્ય લોકો પર આધારિત રહેવાનું ચાલુ રાખશો.

વિદ્યાર્થી: મને લાગે છે કે આપણી વચ્ચેની વાતચીતે મને વારંવાર આ વાત યાદ અપાવી છે.

મારું ધ્યાન મારે પોતે જ રાખવાનું છે.

મને એવું લાગે છે કે સ્વતંત્ર રીતે રહેવાથી ઘણાં બધાં FOMO થઈ જાય છે.

જો હું બહાર નહીં જાઉં અને મારા ઇન્સ્ટાગ્રામ પર મારું ફૂડ પિક્ચર પોસ્ટ નહીં કરું તો શું થશે?

મારી પાસે મિત્રો સાથે ટ્રિપ પર જવાના પૈસા નથી પણ આ વાત હું તેમને કેવી રીતે કહું?

જો હું મારા આરોગ્યની કાળજી લેવા અંગે વિચારીશ અને રેસ્ટોરન્ટમાંથી ખાવાનું નહીં મંગાવું તો શું હું પાર્ટી સ્પોઇલર બની જઈશ?

શું તેનાથી મારા સંબંધો પ્રભાવિત થશે?

આ પ્રશ્નોથી હું સતત મૂઝાઈ રહ્યો છું.

શિક્ષક: સ્વતંત્ર રીતે જીવન જીવવાથી તું આખરે આ પ્રશ્નોનું સમાધાન મેળવવાનું શીખી જઈશ.

ધારો કે તારા મિત્રો બહાર ખાવા જવા માંગે છે.

તું બહાર જતાં પહેલાં જ કંઈક ઘરનું ખાઈ લે છે, જેથી તારું પેટ ભરાઈ જાય છે.

આથી, જ્યારે તમે રેસ્ટોરન્ટમાં જશો ત્યારે તું મર્યાદિત જ ખાઈશ.

અહો આશ્ચર્યમ્ . સમય જતાં સૌ કોઈ સ્વીકારી લેશે કે તું આટલું જ ખાય છે.

તને વેકેશન પર જવા માટે આમંત્રણ આપે પણ તું તારા માસિક બજેટનું પણ ધ્યાન રાખવા માંગે છે, તો તું મોટા વેકેશન પર જવાને બદલે 2-3 દિવસ માટે જ બહાર ફરવા જઈ શકે છે.

વેકેશન પૂરું થવાના સમયે જ તારે જવું જોઈએ જેથી તને કોઈ વધારે રોકાવાનું દબાણ જ ન કરે.

આ બધી જટિલ સમસ્યાઓના કોઈ સીધેસીધા ઉત્તરો નથી. આપણે સૌએ આપણી રીતે તોડીમરોડીને તેનો ઇલાજ કરવાનો છે. અને તું પણ આમ જ કરીશ.

વિદ્યાર્થી: મોટા થઈને સ્વતંત્ર રીતે જીવન જીવવું એ ખરેખર બિહામણું અને કપરું છે.

મને તો મારા બાળપણના ભોળપણના દિવસો યાદ આવી રહ્યા છે. ઘરનો આરામ, મારા માતા-પિતાના ઠપકાં પણ યાદ આવી રહ્યા છે. પણ હું જાણું છું કે, જીવનનો પ્રવાહ નિરંતર વહ્યાં કરે છે.

એક રીતે જોવા જઈએ તો પુખ્તાવસ્થા એ તો પોતાની જાતને પ્રેમ કરવાની મારી પોતાની અલાયદી રીત છે, જેથી કરીને તેમાંથી હું કંઈક સારું નીપજાવી શકું.

ખરું ને?

શિક્ષક (હસીને): શિક્ષકનો સાક્ષાત્કાર થઈ ગયો!

## હું મારા ગુસ્સાને કેવી રીતે નિયંત્રણમાં રાખું?

વિદ્યાર્થી: ક્યારેક મને નાનામાં નાની વાતે ગુસ્સો આવી જાય છે. જ્યારે હું પાછળથી તેની પર વિચાર કરું છું ત્યારે તો મને હજુ વધારે ગુસ્સો આવે છે. શું ગુસ્સાને નિયંત્રિત કરવાનો કોઈ રસ્તો ખરો?

શિક્ષક: આપણી તમામ લાગણીઓ પાછળનું કોઈ કારણ હોય છે.

ઉદાહરણ તરીકે, આપણને ગુસ્સો ત્યારે આવે છે, જ્યારે આપણી કોઈ અગત્યની જરૂરિયાત પૂરી થતી નથી.

ઉપર ઉપરથી તમને એમ લાગે છે કે, કોઈ વ્યક્તિ જુદું બોલી હોવાને કારણે તમને ગુસ્સો આવ્યો છે.

પણ જ્યારે તમે શાંત મને ઊંડાણપૂર્વક વિચારો છો ત્યારે તમને તે વ્યક્તિની વાત જુઠી માની લેવા પર પોતાની મૂર્ખામી સમજાય છે.

અને તમે ફરી ક્યારેય આવી રીતે મૂર્ખા બનવા માંગતા નથી!

આ લાગણી તમને ગુસ્સો અપાવે છે.

જુઠાણું નહીં.

મૂર્ખ ઠર્યાની લાગણી.

વિદ્યાર્થી: પણ શું કોઈ વ્યક્તિ તમને કાર અથડાવીને જતું રહે તો તમને ગુસ્સો ના આવે?  
જાહેર પરિવહનમાં સીટ માટે ઝઘડી રહેલી બે અજાણી વ્યક્તિઓ વિશે તમે શું કહેશો?  
કે પછી પોતાના સ્ટ્રિક્ટ મેનેજરને ગાળો ભાંડી રહેલા બે સહકર્મીઓ વિશે તમારું શું માનવું છે?  
શું આ બધી નાની-નાની વાતો પાછળ પણ વણઉકેલાયેલી સમસ્યાઓ રહેલી છે?  
મને તો નથી લાગતું...

શિક્ષક: કારના માલિક તેમની કાર સાથે કાર અથડાવનારી વ્યક્તિ પર એટલે ગુસ્સે થાય છે, કારણ કે, બાળપણમાં જ્યારે તેમણે કોઈ નાનકડી વસ્તુ પણ તોડી હોય છે, ત્યારે તેમને ખુબ ઠપકો મળેલો હોય છે.

કારને પડલો નાનકડો લસરકો તેમને તેમના બાળપણની યાદ અપાવે છે જ્યારે તેમના મગજમાં એવું ઠસાવવામાં આવેલું હોય છે કે, રમતી વખતે કંઈપણ તૂટી જાય એ 'યોગ્ય નથી'.

જાહેર પરિવહનમાં બે અજાણી વ્યક્તિઓ સીટ માટે એટલા માટે લડતી હોય છે, કારણ કે, તેઓ એમ માનતા હોય છે કે, આખો દિવસ આકરી મહેનત કર્યા પછી તેમને આટલું તો મળવું જ જોઈએ.  
પણ તેમ થતું નથી.

સરળતાથી તો નહીં જ.

સહકર્મચારીઓ તેમના સ્ટ્રિક્ટ મેનેજર પ્રત્યે અકળાય છે, જેઓ એવું ઇચ્છતા હોય છે કે, તેઓ વધારે શિસ્તબદ્ધ થઈ જાય, કારણ કે, બાળપણથી તેમના મનમાં એવું ઠસાવવામાં આવ્યું હોય છે કે, સ્ટ્રિક્ટ રહેવું એટલે સહેજ પણ સ્વતંત્રતા ન આપવી, નિયમોનું પાલન કરવું અને પોતાની જિજ્ઞાસાઓને દબાવી દેવી.

ગુસ્સાનો હેતુ આપણને પૂરી ન થયેલી જરૂરિયાતો યાદ અપાવવાની છે.  
જે ક્ષણે આપણે તેના પ્રત્યે સભાન થઈ જઈએ છીએ તે ક્ષણે ગુસ્સાનો હેતુ બર આવી જાય છે.

વિદ્યાર્થી: અચ્છા, એટલે વણઉકેલાયેલી સમસ્યાઓ આપણા ગુસ્સા તરીકે બહાર આવે છે.



શિક્ષક: હંમેશા.

તમે કોઈ એવી વસ્તુ પ્રત્યે અકળાઈ ઉઠો છો અને ગુસ્સે થઈ જાઓ છો, જે તમારા માટે ખુબ જ વ્યક્તિગત હોય છે.

વિદ્યાર્થી: તમે તેની પર નિયંત્રણ કેવી રીતે મેળવી શકો?

શિક્ષક: ત્રણ સ્ટેપમાં.

સ્ટેપ 1 - એ વાતને સ્વીકારી લો કે તમે ગુસ્સે થવાના જ છો.

ગુસ્સો એ એક તીવ્ર લાગણી છે.

આપણે સૌ જાણીએ છીએ કે તેમાં કેવું અનુભવાય છે.

ગુસ્સો આવે તે પહેલાં જ આપણને સૌને તેનો ભાસ થઈ જાય છે.

સ્ટેપ 2 - દસ સુધી ગણો અને ઊંડા શ્વાસ લો.

તે હાસ્થાસ્પદ લાગી શકે પણ ખરેખર કામ કરે છે.

શાંત પડો.

તે ક્ષણે કોઈપણ પ્રતિક્રિયા આપશો નહીં.

તમે ગુસ્સે થવા જઈ રહ્યા છો તેનો તાગ મેળવીને તમે

તે ક્ષણે જ અડધી જંગ જીતી લીધો છે.

આમ કરીને તમે નિરીક્ષક બની જાઓ છો.

હવે તમારા ગુસ્સાને ઓસરી જવા દો.

હવે આપણી વચ્ચે ધ્યાન અંગે થયેલી વાતચીતને યાદ

કર, જ્યારે તું રોડના કિનારે બેસીને કારને આવતી-જતી

જોઈ રહ્યો હતો.

ગુસ્સો પણ આવી જ એક કાર છે.  
તું તેને જોઈ શકે છે, તેની અંદર શું છે તે જોઈ શકે છે,  
તું તેનો રંગ, ગતિ, તેની બનાવટ પણ જોઈ શકે છે.  
પણ તું તેને રોકી કે તેની અંદર પ્રવેશી શકતો નથી.  
તું ફક્ત તેને પસાર થતી જોઈ શકે છે.

વિદ્યાર્થી: તમને એ વાતનો તો ખ્યાલ છે ને કે હું તમારો  
જેવા સ્તરે નથી પહોંચ્યો?

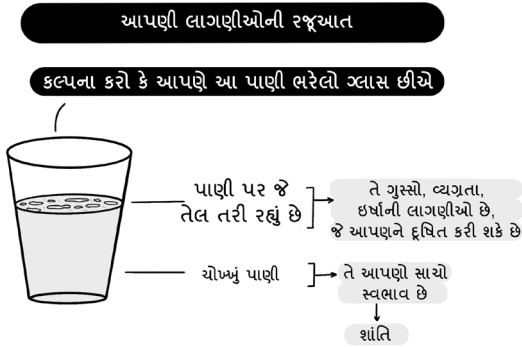
શિક્ષક: તારે આમ કરવા માટે કોઈના પણ સ્તરે  
પહોંચવાની જરૂર નથી.  
તે આપમેળે જ થઈ જશે.  
તે ધીરજ રાખવાથી કેળવાશે.  
દિવસ દરમિયાન એવી ઘણી ક્ષણો આવશે જ્યારે તારે  
ગુસ્સો બહાર ફાટી આવશે.  
પણ ગુસ્સે ના થઈશ.  
તેનું નિરીક્ષણ કરવાનું શરૂ કર.  
પ્રમાણમાં ઓછો ગુસ્સો અપાવનારી ઘટનાથી શરૂ કર,  
જેમાં ગુસ્સાને ઓસરી જતો જોવાનું સરળ હોય.

વિદ્યાર્થી: ધારો કે હું આમ કરું. પણ આમ કરવાથી તો  
હું વારંવાર ગુસ્સે થતો જ રહીશ અને પોતાની  
અભિવ્યક્તિ કરી જ નહીં શકું. તેનાથી ગુસ્સે થવા  
પાછળની જે મૂળભૂત સમસ્યા છે, તે કેવી રીતે ઉકેલાશે?

શિક્ષક: તારા આ સવાલનો ઉત્તર સ્ટેપ ૩માં છે.  
તમારા ગુસ્સાને સમજો.  
બધો જ ગુસ્સો પૂરી નહીં થયેલી જરૂરિયાતોમાંથી ઉઠ્ઠવે છે.  
આ જરૂરિયાતને અનાવૃત્ત કરો.

વિદ્યાર્થી: કેવી રીતે?

શિક્ષક: તે તો વ્યક્તિગત બાબત છે.  
કોઈ વ્યક્તિ રોજનીશી લખીને તેને અભિવ્યક્ત કરી શકે  
છે. કોઈ વ્યક્તિ પોતાની સાથે વાત કરીને આમ કરી  
શકે છે.  
તો કોઈ વ્યક્તિ થેરાપી દ્વારા આ જરૂરિયાતોને બહાર  
કાઢી શકે છે.



વિદ્યાર્થી: મને જરાં ફરીથી યાદ અપાવોને કે, મારે આમાંથી શા માટે પસાર થવું જોઈએ? આ વણસંતોષાયેલી જરૂરિયાતોને ઓળખી કાઢવાથી હું મારા ગુસ્સા પર કાબુ કેવી રીતે મેળવી શકીશ?

શિક્ષક: આપણે જ્યાંથી શરૂઆત કરી હતી, ત્યાં પાછો પહોંચી જા.

દરેક લાગણી પાછળ એક ચોક્કસ હેતુ હોય છે.

ગુસ્સાનો હેતુ તમને ચેતવવાનો છે.

જેથી કરીને તમે પોતાનું રક્ષણ કરી શકો.

તમને ખ્યાલ આવે છે કે તમારી વણસંતોષાયેલી જરૂરિયાતો સપાટી પર આવી રહી છે.

અને તમારો ગુસ્સો તેના માટે તમને તૈયાર કરવા માટે સક્રિય થાય છે.

તમને એ ખ્યાલ અપાવવા કે તમારી કોઈ જરૂરિયાત હજુ સુધી સંતોષાઈ નથી.

અને કોઈ ચોક્કસ વ્યક્તિ કે પરિસ્થિતિ તેને ઉશ્કેરી રહી છે.

તેને સંતોષવા માટે કંઈક કરો.

ગુસ્સો તમારી સમક્ષ બરાડા પાડી રહ્યો છે, ‘શું તમને તમારી વણસંતોષાયેલી જરૂરિયાતો યાદ છે ખરી?’

જે ક્ષણે તમને તમારી આ જરૂરિયાતનો ખ્યાલ આવી જાય છે, તે ક્ષણે તમારો ગુસ્સો ઓસરી જાય છે, ‘અચ્છા, તમને યાદ છે. સરસ. મારું કામ પૂરું થઈ ગયું. હવે હું ફરીથી શાંત પડી જઈશ. તમારો દિવસ શુભ રહે, તમે ખુબ સારા માણસ છો.’

અને તમારો ગુસ્સો એકદમ શાંત પડી જશે!

વિદ્યાર્થી: જવા દો, આ કંઈ આવી રીતે કામ ના કરે.

શિક્ષક: હું સમજી શકું છું કે, આ માનવું અઘરું છે.  
પણ તેના વિશે આ જ એક રીતે જાણી શકાય છે.

વિદ્યાર્થી: મને તો આ વાતથી મેટ્રિક્સ ફિલ્મનો એક સીન યાદ આવે છે.

‘મેટ્રિક્સ શું છે, તે કોઈ કહી શકે તેમ નથી. તમારે જાતે તેની અનુભૂતિ કરવી પડે.’

આ વાત પણ એવી જ છે, નહીં? તમારા ગુસ્સાને કાબુમાં લેવાના ત્રણ સ્ટેપ.

શિક્ષક (હસીને): શિક્ષકનો સાક્ષાત્કાર થઈ ગયો!

# હું નિષ્ફળતા પછી ફરી બેઠો કેવી રીતે થાઉં?

વિદ્યાર્થી: બાળપણમાં પડી ગયાં પછી ફરી બેઠાં થવું સહેલું હતું. પણ મોટા થયાં પછી અઘરું બની જાય છે.

શિક્ષક: શું તું હજુ સુધી તેનાથી ટેવાઈ ગયો નથી?

વિદ્યાર્થી: હા, બિલકુલ.

પણ તે વિચિત્ર છે, નહીં? બાળપણમાં હું જે રીતે ફરીથી ઊભો થઈ જતો હતો, તેમ ફરીથી કેવી રીતે ઊભા થવું તે તો હવે હું ભૂલી જ ગયો છું.

શિક્ષક: એવી કઈ બાબત છે, કે જેના કારણે તું નિષ્ફળતામાંથી ફરીથી બેઠાં થવાની કળા ભૂલી ગયો છું?

વિદ્યાર્થી: કદાચ એવી માન્યતાને કારણે કે સમયની સાથે જીવન મુશ્કેલ થતું જાય છે અને તમે જાતે ઊભા થઈ શકતાં નથી.

શિક્ષક: આ જ કારણસર તમે હવે બાળપણ જેવી અનુભૂતિ કરી શકતાં નથી.

તમને નિષ્ફળતાનો અનુભવ થવાનું સૌથી મોટું કારણ એ છે કે,

તમને હવે એ વાતની ખાતરી રહી નથી કે તમને જીવનમાં ફરીથી સફળ થવાનો મોકો મળશે કે નહીં.

**તમે નિષ્ફળતાનો અનુભવ કરો છો,  
કારણ કે, તમને એ વાતની ખાતરી  
નથી કે તમે ફરીથી જીતી શકશો નહીં.**

વિદ્યાર્થી: આ એક કડવું સત્ય છે.  
તેમાંથી છુટકારો કેવી રીતે મેળવવો?

શિક્ષક: તમારે તેમાંથી છુટકારો મેળવવાની જરૂર નથી.  
તમારે ફક્ત પોતાની જાતને એ યાદ અપાવવાનું છે કે  
નિષ્ફળતા એ તો સંઘર્ષની યાત્રાનો એક નાનકડો પડાવ  
છે, અંતિમ મુકામ નહીં.

વિદ્યાર્થી: હું સમજું છું કે, આ નિષ્ફળતાથી નાસીપાસ  
થઈ જવા જેવું નથી, જીવનમાં હજુ ઘણું કરવાનું બાકી  
છે. પણ મને તેમ છતાં ફરીથી બેઠાં થવામાં ઘણી  
તકલીફ થાય છે.

શિક્ષક: આપણે નિષ્ફળતાથી નાસીપાસ એટલા માટે થઈ જઈએ છીએ, કારણ કે આપણે વિચારીએ છીએ કે આપણે ફરીથી જીતવાના બિંદુ સુધી પહોંચી શકીશું નહીં.

પણ જીતવા અંગેની વિચિત્ર વાત તો એ છે કે જીતવાનું કોઈ મહત્વ જ નથી. જીતવાનું નહીં પ્રગતિની અનુભૂતિ કરવાનું મહત્વ છે.

વિદ્યાર્થી: મને આ વિશે થોડું વધારે સમજાવો.

શિક્ષક: ચોક્કસ.

ધારો કે તું કોઈ પ્રતિસ્પર્ધાની સાથે બેડમિન્ટન રમી રહ્યો છે અને તું 1-7ના સ્કોરથી પાછળ છે.

ત્યાંથી એક મિત્ર પસાર થાય છે અને તને સ્કોર પૂછે છે. તે ક્ષણે તને ક્ષોભ થશે.

તને નિષ્ફળતા જેવું લાગશે.

તમે તેને સંકોચપૂર્વક સ્કોર જણાવશો.

તમારો મિત્ર 'કંઈ વાંધો નહીં, પ્રયત્ન કરતો રહે' જેવા પ્રોત્સાહનજનક શબ્દો કહીને ખાસ લક્ષ્ય આપ્યાં વગર આગળ નીકળી જાય છે.

આખરે તમે મેચ હારી જાઓ છો પણ તમે આ મેચ 8-10થી હારો છો.

આ જ મિત્ર ત્યાંથી ફરીથી પસાર થાય છે અને ખાલી એમ જ ફરીથી સ્કોર પૂછે છે.



પણ આ વખતે વાત જરાં અલગ છે.  
હવે તમારું મન ગર્વની લાગણીથી ભરેલું છે.  
તમે હવે કહેશો, હારી ગયો પણ 8-10થી.

તો તારા મતે અહીં શું થયું?  
તમે હારી ગયાં પણ તેમ છતાં તમે નિષ્ફળતા અનુભવી  
નથી રહ્યા .  
તમે હારી ગયાં હોવા છતાં નિષ્ફળતાને બદલે જાણે કે  
ગેમ જીતી ગયાં હોય તેમ અનુભવો છો.  
આવું કેમ?

વિદ્યાર્થી: આ તો ખુબ જ જબરદસ્ત વાત છે. એકદમ  
સાચી વાત છે.  
હું પણ હારી ગયો હોવા છતાં આવી જ જીતની લાગણી  
અનુભવત.

શિક્ષક: કારણ કે તે પ્રગતિનો અહેસાસ કર્યો. આગળ  
વધવાનો અહેસાસ કર્યો.  
કારણ કે તને લાગ્યું કે જો તું પ્રયત્ન કરતો રહીશ, તો  
જીતી શકીશ.

વિદ્યાર્થી: તો શું એનો અર્થ એ થયો કે પોતાને સારુ  
લગાડવા માટે આપણે હંમેશા જીતવાની જરૂર નથી?

શિક્ષક: બિલકુલ.

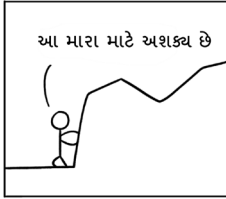
જીતવું એ જીવનનો હેતુ છે જ નહીં.

જીવનનો હેતુ જીવનધોરણને સુધારવાનો છે, ઉન્નત કરવાનો છે.

અને ઉન્નતિની આ ભાવના જ તું જ્યારે પણ નિરાશામાં ગરકાવ થયેલો હોઈશ ત્યારે તને તેમાંથી ફરીથી બેઠો થવામાં મદદરૂપ થશે.

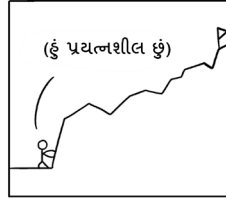
વિદ્યાર્થી: એટલે ફરીથી બેઠાં થવાની આપણી મોટાભાગની અક્ષમતા આ ઉન્નતિની ભાવનાના અભાવને આભારી છે?

આપણે શું જોઈ શકીએ છીએ



(આપણી વર્તમાન પરિસ્થિતિ)

આપણે શું નથી જોઈ શકતાં



(વ્યાપક ચિત્ર)

શિક્ષક: આપણા દિમાગમાં પ્રગતિની જે વ્યાખ્યા છે એ અંતિમ પરિણામલક્ષી છે.

પરીક્ષા પાસ કરવી.

એવોર્ડ જીતવો.

માતબર બેક બેલેન્સ ભેગું કરવું.

આપણે ગંતવ્ય સ્થાનને પ્રગતિ તરીકે જોવાનું વલણ ધરાવીએ છીએ.

પણ તમારી પ્રગતિનો આયનો તો તમારી વિકાસયાત્રા છે.

તથ્યો જાળવી રાખવા એ પરીક્ષાને પાસ કરવાની દિશામાં તમે સાધેલી પ્રગતિ છે.

તમારું કામ સમયસર પૂરું કરી દેવું અને તમને પ્રાપ્ત થતાં પ્રતિભાવોને સુધારવા એ એવોર્ડ જીતવાની દિશામાં તમે સાધેલી પ્રગતિ છે.

દર મહિને રોકાણ કરવું અને તમારા નાણાંને વધતાં જોવા તમારા ઇચ્છિત બેક બેલેન્સને હાંસલ કરવાની દિશામાં સાધવામાં આવેલી પ્રગતિ છે.

વિદ્યાર્થી: અદભૂત!

તમારી આ વાત સાંભળીને મને એ વાતનું ભાન થયું કે જ્યારે પણ મેં નિષ્ફળતાનો સ્વાદ ચાખ્યો છે, ત્યારે-ત્યારે હું ફરીથી બેઠો થવા માટે કોઈ બાહ્ય પરિબલ પર આધારિત રહ્યો છું.

તે પછી મારા માતા-પિતા હોઈ શકે, મિત્ર હોઈ શકે અને ક્યારેક-ક્યારેક તો મેં બધું ભાગ્ય પર છોડી દીધું છે.

હું એવી અપેક્ષાએ બેઠો રહ્યો છું કે, કોઈક મને આ વમળમાંથી બહાર કાઢશે.

પણ તમારી આ વાત પર એ સિદ્ધ થઈ ગયું છે કે, પોતાની જાતને બેઠાં કરવાની ક્ષમતા તો આપણી અંદર જ રહેલી છે.

અને જો મને પ્રગતિ, ઉન્નતિનો અહેસાસ થાય તો પણ  
મને જીતવાની લાગણી અનુભવાશે, ભલે પછી હું  
વાસ્તવમાં જીત્યો ન પણ હોઉં.  
ખરું ને?

શિક્ષક (હસીને): શિક્ષકનો સાક્ષાત્કાર થઈ ગયો!

## હું પોતાનો જ શ્રેષ્ઠ મિત્ર કેવી રીતે બનું?

વિદ્યાર્થી: આજકાલ સ્વ-પ્રેમના કોન્સેપ્ટને ટાંકવો ઘણો ફૂલ લાગી રહ્યો છે.

લોકોના મતે સ્વ-પ્રેમ એટલે ‘પોતાના શ્રેષ્ઠ મિત્ર બનવું’.  
પણ શું પોતાના શ્રેષ્ઠ મિત્ર બનવું શક્ય છે?

શિક્ષક: પહેલાં તો મને એ જણાવ કે ‘શ્રેષ્ઠ મિત્ર’ એટલે શું?

વિદ્યાર્થી: કોઈ એવી વ્યક્તિ કે જે હંમેશા આપણી પડખે ઊભી રહે, કોઈપણ પરિસ્થિતિમાં.

એવી વ્યક્તિ જે આપણને સારી રીતે ઓળખતી હોય.  
જે આપણી ક્ષમતાઓને સારી રીતે જાણતી હોય અને તેને વધારે સુદ્રઢ બનાવવામાં મદદરૂપ થઈ શકતી હોય.  
તે આપણી નબળાઈઓ પણ જાણતી હોય છે અને તેના અંગે આપણને સભાન પણ કરતી હોય છે.

અને સૌથી મહત્વનું, તે વ્યક્તિ આપણને જજ કરતાં નથી, આપણા અંગે કોઈ મંતવ્ય બાંધી લેતી નથી.

શિક્ષક: પર્ફેક્ટ.

તો પછી આમ કરવામાં તમને કોણ અટકાવી રહ્યું છે?

વિદ્યાર્થી: કારણ કે હું પોતે એવા ખોળિયામાં જીવી રહ્યો છું, જેનું દિમાગ ખોરવાઈ ગયેલું છે અને અનેક આશંકાઓથી ભરેલું છે.

**ફક્ત એક જ એવી વ્યક્તિ છે, જે તમને પોતાના શ્રેષ્ઠ મિત્ર બનતા અટકાવી શકે છે: તમને અરીસામાં જે વ્યક્તિ દેખાય છે તે...**

શિક્ષક: હું તને કેટલીક યુક્તિઓ જણાવું, જે તને મદદરૂપ થઈ શકે છે.

પહેલાં તો પોતાની સાથે એવી રીતે વર્તો જાણે કે તમે તમારા શ્રેષ્ઠ મિત્ર સાથે વર્તી રહ્યા હો.

તમે તમારા પોતાના વિચારોમાં ચકરાવા લાગો તે પહેલાં પોતાની જાતને પૂછો, 'શું મેં મારા શ્રેષ્ઠ મિત્રને પણ આવું જ કહ્યું હોત?'

વિદ્યાર્થી: એટલે, સમજ્યો નહીં?

શિક્ષક: કલ્પના કર કે તારો મિત્ર આકસ્મિક રીતે પડી જાય છે. તું એને ઊભો થવામાં મદદ કરે છે અને જેવો તે ઊભો થાય એટલે શું તું ક્યારેય તેને એવું કહીશ કે, 'તું કેટલો મૂર્ખ છે, તું હંમેશા પોતાની ફજેતી કરાવે છે. જો બધાં તારી પર હસે છે. તું ખરેખર અસહ્ય છે.'

વિદ્યાર્થી: આવું કહેવું ખરેખર મતલબી ગણાશે.

શિક્ષક: અને તેમ છતાં આપણે પોતે જ્યારે પણ પડી જઈએ છીએ ત્યારે-ત્યારે આપણે પોતાને આ જ કહીએ છીએ અને પોતાને ઊભા કરવાની જવાબદારી વેંઢારીએ છીએ. તને શું લાગે છે, આપણે આવું શા માટે કરીએ છીએ?

વિદ્યાર્થી: કારણ કે જો હું આમ નહીં કરું, તો બીજું કોઈ કરશે.

શિક્ષક: પણ શું તેનાથી વિપરિત ન થવું જોઈએ? તમે કંઈપણ કરો, દુનિયામાં હંમેશા કોઈ એવી વ્યક્તિ તો હશે જ, જે તમારામાં ખામીઓ કાઢશે અને તેના માટે તને જવાબદાર ઠેરવશે.

તો પછી, આવી કોઈ વ્યક્તિ તમારી સાથે આમ કરે તે પહેલાં તમે પોતે જ શું કરવા આમ કરી રહ્યા છો? પોતાની જાતને નીચાજોણું કરાવવાની જરૂર નથી, કારણ કે, આમ કરાવવા માટે આખી દુનિયા તત્પર બેઠી જ છે.

વિદ્યાર્થી: ખરેખર સાચી વાત છે.

શિક્ષક: ત્યારબાદ, તમે જેમ તમારા મિત્રને મદદરૂપ થયાં હોત, તેમ પોતાને પણ મદદરૂપ થાઓ.

તમે હંમેશા તમારા શ્રેષ્ઠ મિત્રના પડખે ઊભા રહો છો, ખરું ને?

જો તેઓ તમારી પાસે મદદ માંગે તો તમે તને મદદરૂપ થવા તત્પર રહો છો.

જો તેઓ કોઈ વાતની પુષ્ટી કરવાનું કહે તો તમે તેમ પણ કરો છો.

જો તેઓ પ્રેમ ઝંખે, તો તમે પ્રેમની અભિવ્યક્તિ કરો છો.

અરીસાની સામે ઊભા રહો અને આ જ પ્રકારની મદદ, પુષ્ટી અને પ્રેમ પોતાને પણ આપો.

જેમ કે દરરોજ અરીસાની સામે ઊભા રહીને સ્મિત વેરવા જેવી મૂળભૂત બાબતો.

તમારી આંખોની અંદર જુઓ અને સ્મિત આપો.

તમારી અંદર રહેલું કોઈ તત્વ પણ તમને સ્મિત આપશે.

તેનું વર્ણન કરવું શક્ય નથી પણ તે એક અદભૂત અનુભૂતિ છે.



વિદ્યાર્થી: તમારી આ વાત જાણે કે હૂંફાળા આલિંગન જેવી લાગી.

શિક્ષક: તને આવી અનુભૂતિ થઈ એ મને ગમ્યું.  
ત્યારબાદ, પોતાની પર હસવાની ક્ષમતા કેળવો.  
આ વિશે જરાં આ રીતે વિચાર - દુનિયા તમારી ખામીઓ ઉજાગર કરે તે પહેલાં જ તમે પોતે જ તેને ઉજાગર કરી દેશો તો તમે તેમની પાસેથી તમારી મજાક ઉડાડવાનો મોકો જ છીનવી લેશો.  
તેનાથી તમને ખરેખર મુક્તિનો અહેસાસ થશે.

વિદ્યાર્થી: પણ એવું હું શા માટે કરું? શું આ પોતાના જ પગ પર કુહાડી મારવા જેવું નથી?

શિક્ષક: તારા મતે એવી કઈ બાબત છે, જે તને જીવનમાં સફળતા અપાવી શકે તેમ છે?  
પોતાની ક્ષમતાઓ પર સફળતાની ઇમારત ચણવી કે પોતાની નબળાઈઓને છુપાવવાથી.

વિદ્યાર્થી: તમે જે રીતે પ્રશ્ન પૂછ્યો છે, તે રીતે તો ઉત્તર સ્પષ્ટ છે.

શિક્ષક: તમારી નબળાઈઓ તમારી પાસેથી જેટલું છીનવી શકે તેમ છે, તેના કરતાં તમારી ક્ષમતાઓ તમને અનેકગણો વધારે ફાયદો કરાવી આપી શકે તેમ છે.

પોતાની નબળાઇઓ પ્રત્યે સભાન થવાથી અને તેની સાથે સહજ થઈ જવાથી તમને પોતાના પ્રત્યે આદર થશે. અને તને ખબર છે આપણે જ્યારે પોતાનો આદર કરીએ ત્યારે શું થાય છે?

વિદ્યાર્થી: દુનિયા પણ તમારો આદર કરે છે.

શિક્ષક: આપણા પ્રત્યે દુનિયાનું મંતવ્ય એ આપણા વિશેના આપણા પોતાના મંતવ્યનું પ્રતિબિંબ છે. આ એક સત્ય દુનિયા સાથેની આપણી તમામ ક્રિયાપ્રતિક્રિયાને વ્યાખ્યાયિત કરે છે.

વિદ્યાર્થી: તે સંબંધોને મૂલવવાનો એક શક્તિશાળી દ્રષ્ટિકોણ છે.

શિક્ષક: ચોક્કસપણે.

ત્યારબાદ, પોતાના શ્રેષ્ઠ મિત્ર બનવા માટે તમારે પોતાની સાથે સમય ગાળવો જોઈએ.

એકાંતને શોધો.

લોકો અને ચીજોની પાછળ રઝળપાટ કરીને તમારા વિચારોથી ધ્યાન ભટકાવવાનો પ્રયત્ન કરશો નહીં. ભલે ગમે તેટલું અઘરું હોય પણ પોતાના વિચારો સાથે થોડો સમય વિતાવો.

વિચારણા કર્યા સિવાય બીજું કશું જ ન કરશો.

વિદ્યાર્થી: શું આ ધ્યાન છે?

શિક્ષક: તું તેને જે ઇચ્છે તે કહી શકે છે.

તે ધ્યાન હોઈ શકે. તે રોજનીશી લખવાનું હોઈ શકે. કે પછી રાત્રે સૂવા જતાં પહેલાં રાતના નીરવ અંધકારને શૂન્યમનસ્ક થઈને તાંકતા રહેવાનું પણ હોઈ શકે.

પોતાની સાથે સમય વિતાવવાનું સૌથી અઘરું છે.

જો તમે આમ સહજતાથી કરવા લાગો તો, તમે પોતાની જાતને જેવી છે તેવી સ્વીકારવાનું શરૂ કરી ચૂક્યાં છો.

વિદ્યાર્થી: મને પોતાની સાથે સમય વિતાવવાથી ચોક્કસપણે રાહત મળે છે. મને હજુ સુધી એ વાતનો ખ્યાલ નહોતો કે મને તેનાથી પોતાની સાથે સારો સંબંધ કેળવવામાં પણ મદદ મળી શકે છે.

શિક્ષક: આ સાથે જ આપણે પોતાના શ્રેષ્ઠ મિત્ર બનવાના છેલ્લાં તબક્કા પર આવી પહોંચીએ છીએ.

તમારા સુખની ફૂંચી કોઈ અન્ય વ્યક્તિના હાથમાં સોંપશો નહીં.

તમારા સુખની ગુરુચાવી તમારા પોતાના જ હાથમાં હોવી જોઈએ.

જેથી કરીને તમે તમારા સુખ માટે પોતે જ જવાબદાર બની શકો.

એટલે કે પોતાની સાથે આનંદ કેવી રીતે માણી શકાય તે શીખવું.

એટલે કે તમે જે કંઈ પણ કરો છો તેમાં આનંદ માણવો. એટલે કે આપણે જીવનસાથીને એટલા માટે શોધવા જોઈએ કે તેમની સાથે આપણો આનંદ વહેંચી શકાય, તેમનામાંથી આનંદને શોધવા માટે નહીં.

### પોતાના શ્રેષ્ઠ મિત્ર બનવાનું ચિત્રણ



વિદ્યાર્થી: વાહ, દિમાગની બારીઓ ખુલી ગઈ.

તમારી આ વાત સાંભળીને મને હવે ખ્યાલ આવ્યો કે મારા બધાં જ સંબંધોમાં મારી નિરાશાઓ માટે મેં હંમેશા બીજાઓ પર દોષનો ટોપલો ઢોલ્યો છે. હવે મને માટું આ વલણ ગમી રહ્યું નથી.

શિક્ષક: કંઈ નહીં હવે આ ભૂલ સુધારી લે.  
તને ખુશ રાખવાની જવાબદારી કોઈ બીજાની નથી.  
જો આ કામ તમે જાતે ન કરી શકો તો બીજી વ્યક્તિ  
માટે તો આમ કરવું કેવી રીતે શક્ય બનશે?

વિદ્યાર્થી: તો શું એટલે જ લોકો આટલા વર્ષોથી મારાથી  
દૂર ભાગતાં રહ્યા હશે?  
તો શું આ જ કારણસર મેં મારા મિત્રો અને ચાહકો  
ગુમાવી દીધાં હશે?

શિક્ષક: જે વ્યક્તિ પોતાને જ પ્રેમ કરતી નથી તેને પ્રેમ  
કરવો એ થકવી નાંખનારું કામ છે.  
કારણ કે તેઓ ક્યારેય એમ માની શકતા નથી કે અન્ય  
કોઈ વ્યક્તિ તેમને આટલો બધો પ્રેમ કરી શકે છે.  
આથી જ સંબંધોમાં, મિત્રતામાં ઝેર ઘોળાઈ જતું હોય  
છે, કારણ કે, તેમના મતે તેઓ વધારે સારું મેળવનાને  
લાયક નથી.  
તેમને જે શ્રેષ્ઠ મળી શકે તેમ છે, તે આટલું જ છે.  
પણ તે સાચું નથી.

આપણે એવા પ્રેમને સ્વીકારીએ છીએ, જેના માટે આપણે  
લાયક હોવાનું વિચારીએ છીએ.  
જે દિવસથી આપણે પોતાને પ્રેમ કરવા લાગીએ છીએ  
તે દિવસથી આપણે જેમના પ્રેમમાં પડીએ છીએ તે  
વ્યક્તિ માટેનું આપણું સ્તર ઊંચું કરી દઈએ છીએ.

વિદ્યાર્થી (૨૬વા લાગે છે): હવે જાણે કે બધું જ અર્થપૂર્ણ  
લાગી રહ્યું છે.

મારું આખું જીવન અર્થપૂર્ણ લાગવા લાગ્યું છે.

આપણી આ વાતચીતથી મને એ બધું જ સમજાઈ ગયું,  
જેને સમજવા માટે હું આટલા વર્ષો સંઘર્ષ કરી રહ્યો  
હતો.

મેં આખું જીવન જે વિચાર્યું તેની સાથે સમાધાન કરીને  
જીવ્યો અને ક્યારેય પોતાના પડખે ઊભો રહ્યો નહીં.

હું હવે પછી મારી સ્થિતિ માટે કોઈને જવાબદાર માનતો  
નથી.

હું પોતાની જાતને પણ જવાબદાર માનતો નથી, કારણ  
કે, હું મારા શ્રેષ્ઠ મિત્રને કેવી રીતે દોષિત ઠેરવી શકું.

હું ફિનિક્સની જેમ રાખમાંથી ફરીથી બેઠો થઈ જઈશ.

અને આવતીકાલે તદ્દન નવા વ્યક્તિત્વની સાથે  
જીવનની નવેસરથી શરૂઆત કરીશ!

શું તમે મને આ યાત્રામાં પણ મદદરૂપ થશો, પ્લીઝ?

શિક્ષક (હસીને): હવે તારે કોઈની મદદની જરૂર નથી.

તને શિક્ષકનો સાક્ષાત્કાર થઈ ગયો છે!

# ઉપસંહાર





રુચી અને હું એક બસમાં મળ્યાં હતાં.

અને આ સાચી વાત છે!

મારા દિમાગમાં ફીઝિક્સનું ઝૂનન સવાર હતું અને મારે જીવનમાં શું કરવું છે, તે અંગે હું ખુબ જ સ્પષ્ટ હતો. એક એવી વ્યક્તિ જેણે બધું જ આયોજન વિચારી લીધું છે.

અને રુચી?

તે તો ખુબ જ ફૂલ યુવતી હતી. હંમેશા હસતી રહેતી, આનંદિત રહેતી.

એવી વ્યક્તિ જેની સાથે હું દલીલ કરી બેસું, જેની સાથે હું ક્યારેય હેન્ગ આઉટ કરવાનું ના ઇચ્છું.

કારણ કે તેની પાસે જીવનનું કોઈ આયોજન નહોતું, તેની પાસે કોઈ દેખીતું લક્ષ્ય નહોતું, તેના જીવન પર તેનું કોઈ નિયંત્રણ નહોતું.

મારાથી તદ્દન વિપરિત!

કોલેજ પછી તેણે 8 વર્ષ કામ કર્યું.

અને ત્યારબાદ તેણે દોડધામ કરવાનું છોડી દીધું.

ત્યારબાદ, તેણે 3 વર્ષ માતા બનવાની જવાબદારી સ્વીકારી.

ત્યારબાદ, તેણે સેલ્સ એજન્ટ તરીકે એક કીચેટિવ આઉટફિટમાં કામ કરવાનો નિર્ણય લીધો.

ત્યારપછી તેણે એક ઓર્ગેનિક ફાર્મમાં નોકરી સ્વીકારી, જ્યાં તે લોકોને સ્થાયી આજીવિકા ઊભી કરવામાં મદદરૂપ થઈ.

ત્યારપછી એક દિવસ મેં તેને પૂછ્યું કે શું તું મારી મેનેજર બનીશ.

અને તેણે હા પાડી દીધી.

તો આજ તે મારી મેનેજર છે.  
 તે એક એવી વ્યક્તિ છે, જેના જીવનમાં કોઈ આયોજન  
 નથી, કોઈ દેખીતું લક્ષ્ય નથી.  
 પણ હું તેના વિશે એક વાતે ખોટો હતો.  
 તેણે ક્યારેય તેના જીવન પરથી નિયંત્રણ ગુમાવ્યું નથી.  
 આ તેનું જીવન છે.  
 નિરંતર વહેતા પ્રવાહ જેવું.  
 અમે છેલ્લાં 20થી પણ વધારે વર્ષોથી સાથે છીએ અને  
 તેણે જીવનમાં એક જ ઝંખના કરી છે, હંમેશા મુશ રહેવું.  
 જ્યારે તેની પાસે સહેજ પણ પૈસા નહોતા ત્યારે પણ  
 અને જ્યારે તેની પાસે અઢળક રૂપિયા આવ્યાં છે, ત્યારે  
 પણ.  
 જ્યારે જીવનના રસ્તા કાંટાઓથી ભરેલા હતાં ત્યારે પણ  
 અને જ્યારે જીવને લાલ જાજમ બીછાવી ત્યારે પણ.  
 આ તેની પસંદગી હતી, તેણે જાતે આ વિકલ્પ પસંદ  
 કર્યો હતો.  
 અને તે હજુ પણ તેને વળગેલી છે.

મારા મતે તો તે દુનિયાની સૌથી સુખી વ્યક્તિ છે.

બબ્સ અને હું બિઝનેસ સ્કુલમાં સાથે ભણ્યાં હતાં.  
 હું પહેલીવાર કોઈ લોયરને મળ્યો હતો.  
 પણ તેનામાં આથી પણ કંઈક વિશેષ આકર્ષક બાબત  
 હતી.  
 તે ગોવાની હતી!

થોડું મૂર્ખામીભર્યું લાગશે પણ મેં ક્યારેય ગોવાથી  
 આવનારા લોકો વિશે કલ્પના નહોતી કરી.  
 મારા મગજમાં તો એવી જ કલ્પના હતી કે ગોવા એટલે  
 એવું સ્થળ જ્યાં લોકો વેકેશન કરવા માટે જાય છે.  
 પણ ગોવાની આ સ્થાનિક છોકરી ત્યાંની બધી જ  
 લાક્ષણિકતાઓ ધરાવતી હતી.  
 અમારા એમબીએ પછી તે નોકરી માટે દુબઈ જતી રહી.  
 તેણે ત્યાં આકરી મહેનત કરી, પોતાનું વ્યક્તિત્વ નિખાર્યું  
 અને અઢળક પૈસા કમાયા.  
 પણ તે ઘરે આવવા માટે તલસતી હતી.  
 આથી તેણે ગોવા પાછા ફરવાનો નિર્ણય લીધો.  
 નોકરી મેળવી અને ખુબ સારું કામ કરી બતાવ્યું.  
 અને એક દિવસ તેણે ડેવલપમેન્ટ સેક્ટરમાં આગળ  
 વધવા માટે બધું જ છોડી દીધું.  
 તગડા પગારની નોકરી છોડીને તે દિલ્હી જતી રહી અને  
 ત્યાં તે તેની કમાણીના 20મા ભાગના પગારમાં કામ  
 કરવા લાગી.  
 મને લાગ્યું કે તેનાથી તે મૂંઝાઈ જશે પણ તેમ થયું  
 નહીં.  
 તે તો જે યાત્રાએ નીકળી પડી હતી તેમાં ખુબ જ ખુશ  
 હતી.  
 તેમાં તેને થોડો સમય લાગ્યો. તેણે નવેસરથી શરૂઆત  
 કરવી પડી અને તે ધીમે-ધીમે ટોચ પર પહોંચી ગઈ.

પણ તેને ફરીથી ઘરની યાદ આવી.  
આથી, તેણે ફરીથી નોકરી છોડી દીધી અને ગોવા પાછી  
આવી ગઈ.

આજે તે ઘરે જ રહે છે.  
તે તેની મરજીના સમયે કામ કરે છે, મિત્રો અને  
પરિવારજનો સાથે સમય વિતાવે છે, કોર્પોરેટ સેક્ટરની  
રેટ રેસમાં તેને જરાયે રસ નથી.  
આજે તે જ્યાં પણ છે, જે પણ કરી રહી છે, તેમાં તે ખુબ  
જ ખુશ છે, સહજ છે.  
મને લાગે છે કે તેને પોતાનું સાચું ઘર મળી ગયું છે.

તે હું જેમને જાણતો હોઉં તેવા લોકોમાંથી સૌથી વધારે  
આત્મસંતુષ્ટ (મને તેના માટે આથી વિશેષ કોઈ શબ્દ  
સૂઝી રહ્યો નથી એટલે આ જ શબ્દ રાખીએ) યુવતી છે.

બાલી સાથે મારી મુલાકાત ગુરુગ્રામ બિઝનેસ સ્કૂલના  
એક પ્રોફેસર મારફતે થઈ હતી.  
તે તેનું પહેલું સ્ટાર્ટ-અપ ચલાવી રહ્યો હતો.  
તે મૂળભૂત રીતે મરજીવો છે.  
તે હંમેશા લડત આપવા માટે તૈયાર રહે છે.  
તેને પડકારો ગમે છે.  
અને તે એવી છાપ ઊભી કરે છે કે, તે જે કંઈપણ ધારે  
તે હાંસલ કરી શકે છે.  
અને મારા મતે આ વાત સાચી પણ છે.

તેનું સ્ટાર્ટઅપ ખાસ ચાલ્યું નહીં એટલે તે બીજા સ્ટાર્ટ-અપ્સમાં જોડાઈ ગયો અને તેણે ઉદ્યોગસાહસિક બનવાનો અનુભવ મેળવવાનું ચાલુ રાખ્યું.

ત્યારબાદ તેણે ઇન્ડિયન સ્કુલ ઓફ બિઝનેસ (આઇએસબી)માં ભણવાનો નિર્ણય લીધો.

અને તેણે ત્યાંથી ડિગ્રી મેળવી પણ લીધી!

આઇએસબી બાદ તેણે ફરીથી શરૂઆત કરવાનો નિર્ણય લીધો.

અને તેણે તેમ કરી પણ બતાવ્યું.

તે માર્કી રોકાણકારો પાસેથી ભંડોળ ઊભું કરવા માંગતો હતો.

અને તેમાં તે સફળ થયો.

તેને તેના સ્ટાર્ટઅપ્સમાં અનેક મરણતોલ અનુભવ થઈ ચૂક્યાં હતા.

પણ તે બચી ગયો.

તેને લાગ્યું કે તેણે તેના રોકાણકારોથી પીછો છોડાવી લેવો જોઈએ અને તેનું સ્ટાર્ટઅપ અલગ રીતે ચલાવવું જોઈએ.

અને તેણે એમ જ કર્યું.

તેને સમજાયું કે તેને તેના સ્ટાર્ટઅપને ટકાવી રાખવા માટે તેને નફાકારક બનાવવું પડશે.

અને તેણે આમ કરી બતાવ્યું.

તેણે જે-જે ધાર્યું હતું તે બધું જ કરી બતાવ્યું.

મારા મતે તે શ્રેષ્ઠ મરજીવો છે.

સિંગલા સાથે હું જ્યારે પહેલીવાર મળ્યો ત્યારે તે એક સ્ટાર્ટ-અપના ઇવેન્ટમાં આવ્યો હતો.

તે તેની પ્રતિક્રિયાઓ આપવા માટે અધીરો થઈ રહ્યો હતો, અન્ય કોઈને પૂછવામાં આવેલા પ્રશ્નો માટે પણ.

કારણ કે તે બધું જ જાણતો હતો!

બધું જ હંમેશાથી જાણતો હતો!

મને તેની આ વાત ખુબ જ ગમી. તેના માટે પ્રશંસનીય શબ્દ વધારે યોગ્ય છે.

લોયરો સામાન્ય રીતે ઉદ્યોગસાહસિક બને તેવું ખાસ સાંભળવામાં આવ્યું નથી.

અને વળી લંડનના લો ફર્મની નોકરી છોડીને ઉદ્યોગસાહસિક બન્યાં હોય તેવું તો બિલકુલ નહીં!

બાલી, સિંગલા અને હું એકબીજાના ગાઢ પરિચયમાં આવ્યાં.

સિંગલાએ તેના સ્ટાર્ટઅપને દિશા આપી.

ટોચના રોકાણકારો પાસેથી નાણાં મેળવ્યાં.

અને આખરે તેણે તેની કંપની એમેઝોનને વેચી નાખી.

ખરેખર તો મારે આ વાતને જરાં જુદી રીતે રજૂ કરવી જોઈએ.

એમેઝોન, વિશ્વની સૌથી મોટી ટેકનોલોજી કંપનીએ એક લોયર દ્વારા સ્થાપવામાં આવેલા ભારતીય સ્ટાર્ટઅપને ખરીદી લીધું!

આવી અલભ્ય ઘટનાઓ વારંવાર ઘટતી નથી.

આજે સિંગલા ફિલ્મ બનાવી રહ્યો છે.

કારણ કે તેને આ કળા ગમે છે.

અને તેની પાસે ફિલ્મ બનાવવાની આવડત પણ છે.

અને તેણે આ ક્ષેત્રને એટલું ગહનતાથી સમજી લીધું છે કે જાણે તે દાયકાઓથી તેને સમજતો ના હોય. હા, તે બધું જ જાણે છે!

કોને ખબર તે હવે પછી શું નવું કરશે?  
તે મારી જાણમાં હોય તેવો સૌથી કુશળ વ્યક્તિ છે.

હું ક્રિસ્ટીને ત્યારે મળ્યો હતો, જ્યારે તે આઇએસબીમાં ભણતી હતી.  
તેના ઘણાં બધાં બેચમેટ્સની જેમ તે પણ પ્રોડક્ટ મેનેજર બનવા માંગતી હતી.  
જોકે, થોડી સમસ્યાઓ હતી.  
તે એન્જિનીયર નહોતી.  
તેનો કામનો અગાઉનો અનુભવ સર્વોત્તમ પ્રોડક્ટ મેનેજમેન્ટ પ્રોફાઇલ માટે અનુકૂળ નહોતો.  
અને તે દેશના શ્રેષ્ઠ પ્રોડક્ટ મેનેજરો સાથે સ્પર્ધા કરી રહી હતી.

તેને એક ઉભરી રહેલા સ્ટાર્ટઅપમાં પ્રોડક્ટ મેનેજર તરીકે તક પ્રાપ્ત થઈ.  
અચાનક જ તેને જાણે એવું લાગવા લાગ્યું કે તે મહાસાગરમાં મોટી માછલીઓથી ઘેરાઈ ગઈ છે.  
તેની આસપાસના સ્માર્ટ એન્જિનીયરો એવી ભાષામાં વાત કરી રહ્યા હતા, જે ભાષા ક્યારેય તેના કાને પડી નહોતી.  
આથી તે જે શ્રેષ્ઠ કરી શકતી હતી, તે કર્યું.

તેણે એકડે એકથી શરૂઆત કરી.

પાઠ્યપુસ્તકો ફંફોસ્થા.

આકરી મહેનત કરી.

આ યાત્રામાં આગળ વધતાં તે એક ડીપ-ટેક કંપનીમાં જોડાઈ.

અહીં પણ પ્રત્યેક દિવસ તેના માટે પડકારજનક હતો.

તેની પાસે તેનો એક જ ઇલાજ હતો. આકરી મહેનત કરો!

તેણે ઘણાં મોટા પ્લેગ્રાઉન્ડ માટે પોતાની જાતને તૈયાર કરવી જોઈએ તેવો અહેસાસ થતાં તેણે વધુ એક માસ્ટર્સ પ્રોગ્રામ માટે અમેરિકાની યુનિવર્સિટીમાં એપ્લાય કર્યું. તેને બર્કલેમાં એડમિશન મળી ગયું.

તેનું શિડ્યૂલ થકવી નાંખનારું હતું, દબાણ અતિશય હતું. અને જ્યારે પણ તે મુશ્કેલીમાં મુકાતી ત્યારે તે હંમેશા એ જ કરતી જે તે શ્રેષ્ઠ રીતે કરી શકે તેમ હતી - આકરી મહેનત. આ 2 વર્ષની યાત્રામાં તેણે તેની એક નોટબૂકમાં લખી રાખ્યું હતું - 'એક દિવસ હું ગૂગલમાં પ્રોડક્ટ મેનેજર બનીશ.'

આજે તે ખરેખર ગૂગલ, સેન ફ્રાંસિસ્કોમાં પ્રોડક્ટ મેનેજર છે.

તે મારી જાણમાં હોય તેવી સૌથી મહેનતુ વ્યક્તિ છે.



આ પાંચેય લોકો મારા પાક્કા મિત્રો છે.  
તેઓ એકબીજાથી ખુબ જ અલગ છે.  
મારાથી ખુબ જ અલગ છે.  
પણ તેઓ મને ઘણું બધું શીખવે છે.  
મને પ્રેરિત કરે છે.

હું આ પુસ્તકના અંતે તેમની વાત રજૂ કરી રહ્યો છું,  
કારણ કે, હું એ દર્શાવવા માંગું છું કે, આપણા સૌના  
માર્ગો અલગ-અલગ છે.  
આપણે સૌ એકબીજાથી અલગ છીએ.  
પણ આપણી સફળતાની વ્યાખ્યા દુનિયા આપણને જે  
આપે છે, તેનાથી બદલાઈ જાય છે.  
અને ઘણીવાર આપણી સફળતાની વ્યાખ્યા સરખી જ  
હોય છે.  
પૈસા, સ્ટેટ્સ, હોદ્દો.  
અને આ સફળતાનો પીછો કરવામાં આપણ એ  
સમજવામાં થાપ ખાઈ જઈએ છીએ કે, એક જ સ્થળે  
પહોંચવાના અલગ-અલગ માર્ગો પણ હોઈ શકે છે, જેના  
થકી અન્ય લોકો સફળ થયાં છે.

રુચીએ ખુશ રહેવાનું પસંદ કર્યું, બબ્સે ઘર પસંદ કર્યું.  
બાલીએ મરજીવા બનવાનું પસંદ કર્યું, સિંગલાએ કુશળ  
બનવાનું પસંદ કર્યું, તો ક્રિસ્ટીએ આકરી મહેનત પસંદ કરી.  
પણ એક બાબત એવી છે જે આ સૌને એક તાંતણે બાંધે  
છે - તેઓ એ જાણે છે કે કઈ બાબત તેમના માટે કામ કરશે.

આપણા સૌ પાસે આ શક્તિ છે. આપણા સૌની પાસે એ વિકલ્પ છે.

એ પસંદ કરવાનો વિકલ્પ કે આપણા માટે કઈ બાબત કામ કરશે.

‘એપિક શિટ ડન’ કરવા માટે પોતાને મદદરૂપ થવાનો વિકલ્પ.

છેલ્લે હું તમને જે પ્રશ્ન પૂછવા માંગું છું, તે એ છે કે:

તમે તમારા માટે શું પસંદ કરશો?

શેનાથી તમને શિક્ષકનો સાક્ષાત્કાર થશે?

તો મિત્ર જાઓ અને ‘એપિક શિટ ડન’ કરો.

હું તમારા માટે ખુબ જ રોમાંચિત છું :)

તો અંકૂર વારિક્ક, રજા લે છે.

## આભાર સ્વીકૃતિઓ

ચિકી વગર આ પુસ્તક લખવાનું શક્ય ન બન્યું હોત, જેણે મને મારા પ્રથમ પુસ્તક ડુ એપિક શિટ પછી મને બીજું પુસ્તક લખવા માટે મનાવ્યો અને દર વર્ષે એક પુસ્તક લખવા માટે મારી પાસેથી વચન લીધું. આથી, મને પહેલેથી જ એ વાતની ખબર છે કે મારું આગામી પુસ્તક ડિસેમ્બર 2023માં બહાર આવવાનું છે અને તેનું શીર્ષક હશે, મેક એપિક મની.

ચિકી, મને પ્રોત્સાહિત કરવા બદલ આભાર.

આ પુસ્તક સમયસર પ્રકાશિત થઈ શકે તે માટે અથાક અને ખુબ ઓછા સમયમાં કામ કરનારી જગર્નોટની સમગ્ર ટીમનો હું આભાર માનું છું.

નિષ્ઠા, ખરેખર તો આ પુસ્તક તેણે જ લખ્યું છે. અમે ત્રણ મહિના ઝૂમ કોલ પર આ પુસ્તકમાં જે પ્રકારનો તમે સંવાદ વાંચ્યો,

તેવો સંવાદ કરવામાં ગાબ્યાં હતા. જેમાં તેણે વિદ્યાર્થિનીની ભૂમિકા ભજવી અને મેં શિક્ષકની. આ મીટિંગોને રેકોર્ડ કરવામાં આવી, તેને શબ્દોનું સ્વરૂપ

આપવામાં આવ્યું, ત્યારબાદ તેને એક માળખું આપવામાં આવ્યું અને આખરે આ પુસ્તક તૈયાર થયું.  
અને બાકીનું બધું જ કામ તેણે કર્યું છે.  
હું આ પુસ્તક માટે તેનો ઋણી છું.  
તેણે આ પુસ્તકને સમૃદ્ધ બનાવવા માટે તેની પૂરેપૂરી ક્ષમતાનો ઉપયોગ કર્યો છે અને મને આશા છે કે તમે પણ મારી જેમ જ તેની આ આકરી મહેનતને બિરદાવશો.

આખરે હું સુપ્રિયાનો આભાર માનું છું, જેના સુંદર ચિત્રોએ તમે વાંચેલા શબ્દોને જીવંત બનાવ્યાં છે. તે તેના કામમાં ખુબ જ પારંગત છે અને મને તેના વિઝ્યુઅલ કમ્યુનિકેશનની સરળતા ખુબ જ ગમે છે.

બીજા ઘણાં બધાં લોકો છે, જેમનો આભાર માનવો જરૂરી છે.  
તમે સૌ જાણો જ છો, હું કોની વાત કરી રહ્યો છું.  
મને આશા છે કે તમે એ જાણતા જ હશો કે આવી ક્ષણ ક્યારેય આવી નથી.  
તમે મારા જીવનમાં આવ્યાં છો, તેના માટે હું જરાયે આભારી નથી.  
બાકી તો હું અન્યો પર છોડું છું.  
અને તેના માટે હું હંમેશા કૃતજ્ઞ રહીશ.

## લેખકનો પરિચય

અંકુર વારીકૂ વિદેશમાં સ્થિત એક ઇન્ટરનેટ આંત્રપ્રેન્ચોર છે અને તેઓ દેશના ટોચના કન્ટેન્ટ ક્રીયેટરોમાંથી એક છે. તેમનું પ્રથમ પુસ્તક *ડુ એપિક શિટ બેસ્ટસેલર* બન્યું હતું. સોશિયલ મીડિયા પર પોતાના 70 લાખથી વધારે વાચકો માટે કન્ટેન્ટ ક્રીયેટ કરવા સિવાય અંકુર તેમના વર્તમાન સ્ટાર્ટ-અપ વેબવેદા દ્વારા એક શિક્ષક તરીકે ઓનલાઇન કોર્સિસનું પણ આયોજન કરે છે.

પોતાના નવરાશના સમયમાં અંકુરને ઉદ્યોગસાહસિકોને માર્ગદર્શન આપવાનું ગમે છે અને તેઓ એક સક્રિય એન્જલ ઇન્વેસ્ટર પણ છે. આ અગાઉ તેમણે [nearbuy.com](http://nearbuy.com)ની સ્થાપના કરી હતી અને વર્ષ 2015માં તેની શરૂઆતથી વર્ષ 2019 સુધી તેઓ તેના સીઇઓ હતા. તેની પહેલાં વર્ષ 2011માં અંકુર ગ્રૂપઓન્સ ઇન્ડિયા બિઝનેસના સ્થાપક સીઇઓ હતા.

અંકુર ફોર્ચ્યુન મેગેઝિનના ભારત માટેના 40 અંડર 40 લિસ્ટ, વર્ષ 2022ના ફોર્બ્સ ઇન્ડિયાના ટોચના 100 ડિજિટલ ક્રીયટર્સ

લિસ્ટ, વર્ષ 2018, 2019 અને 2020ના લિંક્ડઇન ઇન્ડિયાઝ ટોપ વોઇસિસ, લિંક્ડઇન ઇન્ડિયાઝ સ્પોટલાઇટ લિસ્ટ અને બિઝનેસ ટુડેના 40 વર્ષથી નાની વયના ભારતના ટોચના એક્ઝિક્યુટિવ્સની યાદીમાં પણ સ્થાન મેળવી ચૂક્યાં છે.

તમે Twitter @warikoo પર, Youtube @warikoo પર અને ઇન્સ્ટાગ્રામ @ankurwarikoo પર તેમની સાથે જોડાઈ શકો છો.



# THE APP FOR INDIAN READERS

*Fresh, original books tailored for  
mobile and for India. Starting at ₹10.*

**juggernaut.in**



To download the app scan the QR Code  
with a QR scanner app



For our complete catalogue, visit [www.juggernaut.in](http://www.juggernaut.in)

To submit your book, send a synopsis and two  
sample chapters to [books@juggernaut.in](mailto:books@juggernaut.in)

For all other queries, write to [contact@juggernaut.in](mailto:contact@juggernaut.in)