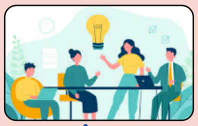
VASHISHTHA GROUP OF SCHOOL



સંવાદ

સંયમ

જીવનપંથ

અંક : ૩ । ઓગષ્ટ – ૨૦૨૪

સંવાદની કળાનાં પંચસૂત્ર

લોકો સાથે સારી રીતે વર્તવાની કળામાં સૌથી મહત્વની બાબત સંવાદ છે. જેને સંવાદની કળા સહજ હોય તેવા વ્યક્તિ કદી બીજા લોકો સાથેના વ્યવહારમાં પાછા પડતા નથી. તેમને લોકોને સમજવામાં અને લોકો સાથે કઈ રીતે વર્તવું તે બાબતોમાં કોઈ તકલીફ પડતી નથી. સંવાદ દ્વારા એ લોકો નિકટતા સ્થાપિત કરે છે અને લોકો સાથે નિકટતા સ્થાપિત થાય પછી તેનો ફાયદો તેમને જ મળતો હોય છે. પીપલ સ્માર્ટ બનવાની શરૂઆત સંવાદની કળા હસ્તગત કરવાથી કરવી જોઈએ.

જે લોકો સંવાદનું મહત્ત્વ નથી સમજતા એ લોકો પછડાતા હોય છે. અસરકારક સંવાદ તમારું અડધું કામ કરી નાખે છે તે સિદ્ધાંત કદી સમજાતો નથી એટલે એ લોકો બીજા બધા રસ્તા અજમાવ્યા કરે છે અને તેમાં ધારી સફળતા મળતી નથી.

અસરકારક સંવાદ માટે કેટલીક બાબતોનું ધ્યાન રાખવું અત્યંત જરૂરી છે અને તેમાં સૌથી મહત્ત્વની બાબત સામેની વ્યક્તિના અહમ્‌ને કઈ રીતે પંપાળવો અને તેનું મહત્ત્વ કઈ રીતે સ્થાપિત કરવું તે જ છે.

આ પ્રકરણમાં અસરકારક સંવાદ માટેનાં પંચસૂત્રોની ચર્ચા કરી છે. આ પંચસૂત્રો નીચે પ્રમાણે છે. :

૧. કોઈ વ્યક્તિ પરફેક્ટ નથી માટે પરફેક્ટ દેખાવાનો પ્રયત્ન છોડી દો.
૨. સ્માર્ટનેસ જ બધું નથી તેથી દરેક વાર ચમકારો બતાવવાની લાલચ છોડો.
૩. સામેની વ્યક્તિ તમારાં માટે મહત્ત્વની છે તેવા અહેસાસ કરાવતા સવાલો પૂછો.
૪. પોતાના વિશે ઓછું બોલો અને જે કંઈ બોલો તે સામેની વ્યક્તિનું મહત્ત્વ સ્થાપિત કરતુ બોલો.
૫. કોઈની હાંસી ઉડાડવાનો કે કોઈના પર વ્યંગ કરવાનો પ્રયાસ કદી ના કરશો.

કદી પરફેક્ટ દેખાવાનો પ્રયાસ ના કરો

દુનિયામાં કશું સંપૂર્ણ એટલે કે પરફેક્ટ નથી. પરફેક્ટ હોવું એ આદર્શ સ્થિતિ છે અને દરેક વ્યક્તિ તે કક્ષાએ પહોંચવા પ્રયત્ન કરે છે પણ કોઈ ત્યાં પહોંચી શકતું નથી.

પરફેક્ટ દેખાવાનો પ્રયત્ન કરનારા લોકો માટે લોકોને અણગમો થતો હોય છે. આવા લોકો અવાસ્તવિક તો હોય જ છે પણ લોકોની નજરમાં મૂર્ખ અને અહંકારી પણ દેખાતા હોય છે. કોઈનામાં પણ કોઈ પણ ખામી કે મર્યાદા શોધવાનું કામ સૌથી સરળ છે અને આપણે પરફેક્ટ હોવાનો દાવો કરીને કે તે રીતે વર્તવાનો પ્રયત્ન કરીને લોકોને એ તક આપતા હોઈએ છીએ. તમે જેવા પરફેક્ટ દેખાવાનો પ્રયત્ન કરશો કે તેવો દાવો કરશો કે તરત જ લોકો તમારી મર્યાદા કે ખામી શોધી જ કાઢશે. આ મર્યાદા અને ખામીની યાદી ધીરે ધીરે વધતી જશે કેમ કે દરેક વ્યક્તિ તે માટે પ્રયત્નશીલ હશે. પરિણામે દલપતરામની પેલી કવિતા જેવું થશે કે જેમાં ઊંટ બીજા બધાના અવગુણો શોધે છે ને પોતે સર્વાંગસંપૂર્ણ હોવાનો દાવો કરે છે. સરવાળે સાબિત એ જ થાય છે કે અન્યનું તો એક વાંકુ આપનાં અઢાર છે.

પરફેક્ટ દેખાવાનો પ્રયત્ન કરવો એટલે લોકોના અણગમાનું કારણ બનવું એ મૂળભૂત બાબત સમજો. સંવાદનો આ પાયાનો સિદ્ધાંત છે કેમ કે લોકોને તમારાં માટે અણગમો થશે પછી સંવાદ આગળ જ નહીં વધી શકે.

દરેક વાર ચમકારો બતાવવો જરૂરી નથી

અત્યારે લોકો પાસે સમય ઓછો હોય છે. આ સંજોગોમાં ટૂંકી વાતચીતમાં પણ તમારે તમારી છાપ છોડવી જરૂરી બને છે. આ છાપ વાતચીતમાં ચમકારા બતાવીને કે સ્માર્ટ દેખાઈને જ છોડી શકાય તેવી માન્યતા મોટા ભાગના લોકો ધરાવતા હોય છે. આ માન્યતા ખોટી છે. દરેક વાર તમે ચમકારા બતાવી શકો તે શક્ય નથી. દરેક વાર તમે સ્માર્ટ દેખાઓ તે પણ જરૂરી નથી. તેના બદલે તમે સૌજન્યશીલ દેખાઓ તે વધારે જરૂરી છે અને એટલી જ જરૂરી બાબત સામેની વ્યક્તિના મનમાં તેનાં હિતો પ્રત્યેની સભાનતા કેળવવી છે. તમે તેના હિતો પ્રત્યે સભાન છો તેવી છાપ તેના પર છોડો અને આ હિતોને સાચવવા તમે તેને કઈ રીતે મદદરૂપ થઈ શકો છો તેનું બી તેના મનમાં રોપો. આ બી ધીરે ધીરે વિકસ્યા કરશે અને તેનો ફાયદો એ થશે કે એ વ્યક્તિ તમારા વિશે વિચારતી રહેશે. તેનો જરૂર લાગશે ત્યારે તે તમને યાદ પણ કરશે. માનો કે તમને તેનાથી કોઈ આર્થિક કે બીજો ફાયદો ના થાય તો પણ તેને એ વાતનો સતત અહેસાસ રહેશે જ કે તમે તેનાં હિતો વિશે કે તેની લાગણી વિશે હકારાત્મક વિચારો ધરાવો છો. આ હકારાત્મક લાગણી જ તમને ફાયદાકારક સાબિત થશે.

વ્યક્તિનું મહત્ત્વ સાબિત કરતા સવાલો પૂછો

દરેક વ્યક્તિને પોતાના વિશેના સવાલો ગમતા હોય છે. પોતે ક્યાંની છે, પોતાનું સામાજિક સ્ટેટ્સ શું છે, પોતાના પરિવારનો ઈતિહાસ કેવો ગૌરવવંતો છે, પોતે જિંદગીમાં કેવો સંઘર્ષ કરીને આ મુકામ પર પહોંચી છે, પોતે કેટલી સિદ્ધાંતવાદી વ્યક્તિ છે, પોતે કઈ રીતે બીજાને મદદ રૂપ થઈ છે અને જિંદગીને ઘડવામાં પોતાનું યોગદાન કેટલું મોટું છે તેની વાતો બધાંને ગમતી હોય છે. આ બધી વાતો તેની પાસેથી સાંભળો, ટૂંકા સવાલો દ્વારા અને વચ્ચે વચ્ચે પ્રશંસાના વાક્યો બોલીને તેને પ્રોત્સાહન આપો તો તેમાં તેને પોતાનું મહત્વ સાબિત થયેલું લાગશે.

આ સનાતન સત્ય છે કે લોકોને પોતાના વિશે વધુ ને વધુ વાતો કરવી ગમે છે. તમે ગમે તે વાત કાઢો, લોકો તેને પોતાની જિંદગીની તરફ જ વાળતા હોય છે અને પોતાની જિંદગીની વાતો સાથે તેને જોડીને વાતો કરતા હોય છે આ માનવસ્વભાવ છે. ઘણાં તેને માનવસ્વભાવની નબળાઈ ગણાવે છે. પણ ખરેખર એ સબળ પાસું છે અને જે કોઈ આ બાબત સમજે છે તે વ્યક્તિ લોકો સાથેના વ્યવહારમાં વધારે અસરકારક રીતે વર્તી શકે છે.

પોતાના વિશે ઓછું બોલો

અસરકારક સંવાદમાં પાળવા જેવા નિયમો

પહેલો નિયમ: તમારાં વિશે ઓછામાં ઓછું બોલો અને બને ત્યાં સુધી તો કશું પૂછાય નહીં ત્યાં સુધી બોલો જ નહીં,

બીજો નિયમ: તમારાં વિશે કશું પૂછાય અને તમે તેનો જે જવાબ આપો તે એકદમ ટૂંકો અને મુદ્દાસર હોવો જોઈએ.

ત્રીજો નિયમ: તમારાં વિશે ટૂંકાણમાં બોલ્યા પછી ફરી વાતચીતનું કેન્દ્ર તમારી સામે બેઠેલી વ્યક્તિને બનાવી દો, તેને કહો કે તમારી જિંદગીમાં જે કંઈ બન્યું તે તેમની સરખામણીમાં બહુ મહત્ત્વનું નથી, માટે એ પોતાની વાત કરે. તમારાં

બંનેની વાતચીતમાં કોઈક સમાનતા હોય તો તેને ઉલ્લેખ કરો અને સાથે એ અહેસાસ કરાવો કે એ સમાનતા છતાં તેની વાત વધારે વજનદાર છે કે વધારે મહત્વની છે. તમારી બંનેની જિંદગીમાં રહેલી સમાનતા તમારા વચ્ચે એક જોડાણ પેદા કરશે પણ આ જોડાણમાં તે તમારા કરતાં વધારે મહત્વના છે તે સાબિત કરવા પ્રયત્ન કરશો તો એ તમને ગમશે. તમે બંને એક જ ગામના છો કે એક જ કૉલેજમાં ભણ્યા છો તે બાબત તમારા માટે ગૌરવની છે તેવું કહેવાથી તેને પોતાનું મહત્ત્વ સાબિત થયેલું લાગશે.

હાંસી ઉડાવવાની કે વ્યંગ કરવાની ઈચ્છાને દબાવો

મોટા ભાગના લોકો પોતાનામાં જોરદાર વાક્ચાતુર્ય છે તે સાબિત કરવા માટે બીજાની હાંસી ઉડાવતા હોય છે કે પછી વ્યંગ કરતા હોય છે. પોતે બીજા કરતાં વધારે સ્માર્ટ છે તે સાબિત કરવાની માણસની મૂળભૂત વૃત્તિના કારણે માણસને આવી લાગણી થતી હોય છે. આ લાગણી થાય તેમાં કશું ખોટું નથી કેમ કે આ બાબત તમારી ત્વરિત બુદ્ધિના ચમકારારૂપ જ છે. તમને ત્વરિત રીતે કોઈ બાબત પર વ્યંગ સૂઝે તે સારું છે પણ તમારે લોકો સાથેના વર્તાવમાં આ વૃત્તિ પર કાબૂ રાખતાં શીખવું પડે . કોઈની હાંસી ઉડાવવાની વૃત્તિ તો તમારે મનમાંથી કાઢી નાંખવી જ પડે અને તો જ તમે સારા વર્તનની કળામાં માહિર થઈ શકો.

મોટા ભાગના લોકો આ વૃત્તિને પોતાની રમૂજવૃત્તિ એટલે કે સેન્સ ઓફ હ્યુમર તરીકે લેતા હોય છે.

સેન્સ ઓફ હ્યુમર અને આ માનસિકતામાં બહુ મોટો ફરક છે. શ્રેષ્ઠ સેન્સ ઓફ હ્યુમર એ છે કે વ્યક્તિ બીજાના બદલે પોતાના પર જ હસી શકે. જે લોકો બીજાની હાંસી ઉડાડવાના બદલે પોતાના પર હસતા હોય છે તે લોકો સારા હાસ્યકાર બની શક્તા હોય છે. તમે તમારી જાત પર નવ વાર હસો પછી દસમી વાર બીજા કોઈના પર હસો તો લોકો તેને બહુ હળવાશથી અને તમારી સેન્સ ઓફ હ્યુમર તરીકે જ લેતા હોય છે પણ તેના બદલે તમે બીજાની મજાક ઉડાવો તો લોકો તેને વિકૃતિ ગણવા માંડે છે. માટે જ લોકોની હાંસી ઉડાડવાથી દૂર રહો, તેમના પર વ્યંગ કરવાનું પણ ટાળો. તેના કારણે તમારા સંબંધોની તંદુરસ્તી જળવાશે.

– જય પંડિત

શ્રવણ કળાના સુવર્ણ સિદ્ધાંતો

કોઈની વાત ધ્યાનપૂર્વક સાંભળવાથી તમારામાં ધીરજનો ગુણ પણ કેળવાય છે. માત્ર માનવસંબંધોમાં જ નહીં પણ જીવનના દરેક ક્ષેત્રમાં ધીરજ મહત્ત્વની છે અને ધીરજ જ વ્યક્તિને સફળતા અપાવતી હોય છે. સફળતાના પાયાના ગુણોમાં એક ધીરજનો ગુણ કેળવવામાં આ સાંભળવાની આદત બહુ મોટો ભાગ ભજવે છે.

- જે વ્યક્તિ બોલતી હોય તેના તરફ જુઓ. તેના કારણે તે વ્યક્તિ શું કહેવા માગે છે તે તમે સારી રીતે સમજી શકશો અને તેની વાત પર ધ્યાન પણ કેન્દ્રિત કરી શકશો. જે લોકો આ રીતે ધ્યાન દઈને સાંભળતા હોય તેમની નોંધ વધારે લેવાતી હોય છે.
- તમને સામેની વ્યક્તિની વાતમાં ભારે રસ છે તે વાતનો અહેસાસ તેને કરાવો. તમે તેની વાત સાથે સંમત થાઓ ત્યારે માથું હલાવો. વાતના મૂડ પ્રમાણે ભાવ વ્યક્ત કરો. હસવાનું આવે ત્યારે હસો અને બીજા ભાવ વ્યક્ત કરો.
- બોલનાર વ્યક્તિ તરફ થોડાક આગળની તરફ ઝૂકીને તેને સાંભળો. આ સામાન્ય સમજ છે. પ્રવચનો સાંભળતી વખતે તમે એક વાતની નોંધ લીધી હશે કે રસપ્રદ પ્રવચન વખતે તમે હંમેશા આગળની તરફ ઝૂકી જાઓ છો. બોર કરે તેવાં પ્રવચન હોય ત્યારે તમે એવું નથી કરતા. એટલા માટે જ કોઈની વાત સાંભળો ત્યારે તમારી બોડી– લેંગ્વેજ દ્વારા તેની વાતમાં તમને રસ છે તેવો અહેસાસ કરાવો.
- જરૂર પડે ત્યાં સવાલો પૂછો. સવાલો સૌમ્યતાથી પૂછો પણ જરૂર પૂછો. તેના કારણે તમે તેમની વાત સાંભળો છો તે વાત તેમના સુધી પહોંચી જશે. તમને તેમની વાતમાં રસ છે તે વાતનો અહેસાસ તમારામાં રસ પેદા કરશે.
- કદી વચ્ચે દરમિયાનગીરી ના કરો. કોઈને તમે તેની વાત પૂરી કરવા દેશો તો તેની અસર બહુ પડે છે. તમે તેમને પોતાની વાત કહેવા દીધી તે પછી તમે જે સવાલો ઊભા કરશો તેનો જવાબો તમને મળશે. તમે તેમના માટે સમય આપ્યો તેનો બદલો તમને એ લોકો આપશે.
- સાંભળતી વખતે બિનજરૂરી હરકતો કરવાનું ટાળો. પેપરવેટ જોડે રમવું, ઘડિયાળ જોતા રહેવું, આજુબાજુ જોયા કરવું, કાગળો ફંફોસવા, ખુરશી ગોળ ગોળ ફેરવ્યાં કરવી વગેરે સારા શ્રોતાના લક્ષણ નથી.
- વાતચીતના મુદ્દાઓને વળગી રહો. અંગત વાતચીત હોય કે કોઈ પ્રવચન હોય, જે મુદ્દા પર વાતચીત ચાલતી હોય તેના સિવાયના મુદ્દાઓ અંગે વાત કરવાથી તમારા વિશે નકારાત્મક છાપ ઊભી થશે. તમે સારા શ્રોતા નથી તેવી ઈમેજ તમને નુકસાન કરશે.
- તમારાં મુદ્દાને સ્પષ્ટ કરવા માટે શક્ય તેટલો બોલનારના શબ્દો કે દલીલોનો ઉપયોગ કરો. તેના કારણે એવી છાપ ઊભી થશે કે તમે તેમની વાત બરાબર ધ્યાનથી સાંભળી છે. પરિણામે તમે તમારો મત વિના વિરોધ વ્યક્ત કરી શકશો. બોલનારને પણ પોતાની વાતને મહત્ત્વ મળ્યું છે તેનો અહેસાસ થશે.

– જય પંડિત

ઊછરીને મોટો થયેલો

૧૯૯૮માં હું અઢારેક વરસનો હોઈશ. કૉલેજ પૂરી થયા બાદ સાંજે હું એકાઉન્ટના ટયૂશનમાં જતો, હું બહિર્મુખી વ્યક્તિ છું, કોઈ પણ સમયે હું બોલવામાં ક્યારેય પાછો પડતો નથી. એક દિવસ વર્ગ પૂરો થયા બાદ મુખ્ય સડક પર હું અને મારો મિત્ર ઋષભ અમારાં ભવિષ્યની વાતોમાં પરોવાઈ ગયા અને અમને સમયનું ભાન ન રહ્યું અને બે કલાક પસાર થઈ ગયા. આમ રાતના સાડા નવ વાગી ગયા.

મારા પિતાને ચિંતા થઈ અને મને શોધતા આવી પહોંચ્યા. તેમણે અમને સડક પર વાતોમાં લીન ઊભા રહેલા જોયા. મારા પિતાજી ખરેખર કડક છે, હું અને મારો ભાઈ તેમનો ગુસ્સો ન ભડકી ઊઠે તે માટે હંમેશા સાવધ રહેતા હોઈએ છીએ. તેથી મારા પિતાને જોતા જ હું ભયગ્રસ્ત થઈ ઊઠયો. ઋષભની હાજરીમાં દેખાડો કરવા હું માનસિક રીતે તૈયાર હતો પરંતુ મારા પિતા હસ્યા અને તેમણે કહયું ‘ચાલ હવે ઘરે ખૂબ મોડું થઈ ગયું છે.’ મેં નિરાંતનો દમ લીધો કે તેમણે મને મારા મિત્રની હાજરીમાં કફોડી સ્થિતિમાં ન મૂક્યો, પરંતુ મને શંકા હતી કે એક વાર ઘરે પહોંચ્યા કે મારું આવી જ બનવાનું છે.

પરંતુ સુખદ આશ્ચર્ય પામતાં મે જોયું કે તેમણે મને બેસાડયો અને માત્ર એટલું જ કહ્યું કે : ‘સાંભળ, મને તારા કોઈ મિત્ર સાથેની તારી દોસ્તી સાથે કોઈ વાંધો નથી, મને તારામાં પૂરો વિશ્વાસ છે. પરંતુ દરેક ચીજ માટે એક સમય અને સ્થળ હોય છે. તું તારા મિત્રોને અહીં ઘરે આમંત્રણ આપી શકે છે કે પછી તું તેમની મુલાકાત લઈ શકે છે. રસ્તા પર તને કોઈ છોકરાઓ સાથે વાત કરતો જોઈ કોઈ સાવ અજાણી વ્યક્તિ તમારા માટે કંઈ ખોટું ધારી લે તે હું નથી ઈચ્છતો અને તારી સલામતી ખાતર પણ એ બાબતનો ખ્યાલ રાખ કે તું આટલી મોડી રાત સુધી ઘર બહાર ન રહે.’

કોઈકે કહેલી એક સાચી વાતનો મને વિચાર આવી ગયો : ‘ લોકો જેવા હોવા જોઈએ તેવા જ છે તેવો તેમની સાથેનો વ્યવહાર રાખો અને તેમ કરી તમે તેમને તેઓ જેવા બનવાને સક્ષમ છે તેવા બનવામાં મદદ કરશો.’ કદાચ પિતાજીને એ સમજાયું કે તેમણે છાતી પરથી હવે ચિંતાઓને વિદાય આપવી જોઈતી હતી, કારણ કે તેઓ હવે સમજવા લાગ્યા હતા કે હું સંવેદનશીલ કહેવાય તેવી ઉંમરનો થઈ ગયો હતો. તેમને એવું કહેતાં સાંભળવા કે તેમને મારામાં ઊંડો વિશ્વાસ હતો તે મારા માટે એક પ્રોત્સાહનજનક બાબત હતી. મોડી રાતના તે સંજોગને કારણે અને મારા તે મિત્ર સાથેના સંગાથને કારણે તેઓ પોતાની રીતે કોઈ અનુમાન પર પહોંચી શક્યા હોત અને હંમેશા મુજબ મારા પર કડક શિસ્ત લાદી દીધી હોત. તેમને આટલી ઠંડકથી બોલતા અને જાણે કે મારી લાગણીઓનું પણ કોઈ મહત્ત્વ છે તે રીતે તેમની વાત સમજાવતા જોઈ હું ખુશ થયો. તે દિવસે મને લાગ્યું કે તેઓ મારો આદર કરતાં હતા. અને મારી સાથે એક પુખ્ત વયની વ્યક્તિ સાથે કોઈ વર્તે તે રીતે વર્ત્યા હતા. દરેક તરુણ વ્યક્તિ – તરુણ કે તરુણી – મનોમન આવી જ ઈચ્છા રાખતી હોય છે.

એક તરુણ તરીકે તમે તમારું પોતાનું એક અલગ જ વ્યક્તિત્વ – અને વધારામાં એક અહંકાર પણ ખીલવવાની પ્રક્રિયામાં જાણ્યે અજાણ્યે વ્યસ્ત છો. તે સમયે જો મારા પિતાજીએ ત્રાડ પાડી હોત તો હું જીવનભર માટે મારા સહાધ્યાયીની હાજરીમાં મને ઉતારી પાડયાની યાદથી ઊર્મિકીય રીતે ગભરાઈ ગયો હોત, અને તેણે અમારી પિતા– પુત્ર વચ્ચેના પહેલેથી જ ચાલ્યા આવતા નાજુક સંબંધને રફેદફે કરી નાંખ્યો હોત.

તે દિવસે એક રહસ્યને છતું કર્યું હતું. તેણે મારા પિતા તરફની મારી વર્તણૂકને રૂપાંતરિત કરી નાંખી હતી અને તેમણે મારામાં જે વિશ્વાસ મૂકયો હતો તેનો મને ગર્વ થયો હતો. તે ઘડીથી મેં મારા મનમાં ગાંઠ બાંધી લીધી કે કોઈ પણ રીતે મારે મારા મા–બાપનો વિશ્વાસભંગ ન કરવો. હું તેમને હંમેશા મારા ઠામઠેકાણાની, મારા મિત્રો સાથેની મારી મુલાકાતોની અને હું જે કરવા માટેની યોજનાઓ ઘડતો હોઉં છું તેના નિર્ણયોની જાણ કરતો રહું છું કોલેજમાંથી ગાપચી મારીને ચલચિત્ર જોવા ગયાની પણ મેં મારા પિતાને વાત કરી હતી !

– જાનાણી રાજગોપાલ

પ્રશંસા કરતા શીખો

પ્રશંસા કરવી એ પણ એક કલા છે અને આ કલા તમારું કામ આસાન કરી દે છે. જોકે આ કલા હસ્તગત કરતાં પહેલાં પ્રશંસા અને ખુશામત વચ્ચેનો ભેદ જાણી લેવો જરૂરી છે. પ્રશંસા એ કોઈની સાચી આવડત માટે કહેલા સાચા શબ્દો છે જ્યારે ખુશામત એ કોઈના માં જે આવડત જ ના હોય તેના માટે કહેલા ખોટા શબ્દો છે. પ્રશંસા એ હકારાત્મક અભિપ્રાય છે અને ખુશામત એ સાવ ખોટી વાત છે.

પ્રશંસા એટલે કોઈએ કરેલા કામનો યશ તેને આપવાની ભાવના.

બીજી વાત એ કે પ્રશંસા એટલે માત્ર વખાણ જ નહીં પણ કોઈના તરફ આભારની લાગણી વ્યક્ત કરો તે પણ એક રીતે પ્રશંસા જ છે. તમે આભારની લાગણી વ્યક્ત કરો છો એ ખરેખર તો જેના તરફ આભારની લાગણી વ્યક્ત કરી હોય તેણે કરેલા કામ માટે હકારાત્મક અભિપ્રાય જ છે. આ હકારાત્મક અભિપ્રાય તેનામાં શક્તિનો અને ઉત્સાહનો સંચાર કરશે.

કોઈને સવાલ થશે કે પ્રશંસા કરવાથી કે આભાર માનવાથી લોકો સાથેના સંબંધો પર શું અસર પડશે ?

જવાબ એ છે કે પ્રશંસા અને આભાર માનવાના કારણે એ વ્યક્તિને તમારા માટે હકારાત્મક લાગણી જન્મશે, જેને સૉફ્ટ કૉર્નર કહે છે તેવી લાગણી જન્મશે અને તે તમારી વાત વધારે ધ્યાનથી સાંભળશે અને તેના કારણે જ બધો ફરક પડી જતો હોય છે.

દુનિયા **Give And Take** ના સિદ્ધાંત પર કામ કરે છે. તમે કોઈને કંઈ આપો તો તેના બદલામાં તે વ્યક્તિ તમને પણ કંઈક આપતી હોય છે. પ્રશંસા અને આભારની લાગણી વ્યક્ત કરવામાં પણ આ જ સિદ્ધાંત કામ કરે છે. તમે સામેની વ્યક્તિને પ્રશંસા કે આભારની લાગણી દ્વારા ખુશી આપો છો અને તેના બદલામાં તે તમને તેની ઊર્જા આપે છે.

બહુ ઓછા કોઈને તેણે કરેલા કામનો યશ આપવામાં કે તેની પ્રશંસા કરવામાં માનતા હોય છે. મોટા ભાગના લોકો પોતાને બધો યશ મળે અને પોતાની વાહવાહ થાય તેમાં રસ ધરાવતા હોય છે. આવા લોકો થોડોક સમય પોતાનું કામ કઢાવી લેતા હોય છે પણ લાંબો સમય નથી ખેંચી શકતા. બીજી તરફ જે લોકો પોતાના સાથીઓને યશ આપે છે કે તેમની પ્રશંસા કરે છે એ લોકો લાંબુ ખેંચે છે અને સફળ થાય છે કેમ કે તેમની આ આદત તેમને મજબૂત ટીમ બનાવવામાં મદદરૂપ થાય છે. ટીમ – સ્પિરિટ એ સફળતાના પાયાના સિધ્ધાંતોમાં એક છે તેથી આવા લોકો વધારે સફળ થાય છે.

આ સફળતા માટે બે બાબતો ધ્યાનમાં રાખો.

૧. પ્રશંસા કરવાની આદત પાડો :

તમે સારા શબ્દો દ્વારા કોઈનો ઉત્સાહ વધારો છો કે કોઈનાં વખાણ કરીને તેને ખુશી આપો છો તે વાસ્તવમાં તો એક નાનકડો ચમત્કાર જ છે. દરરોજ શક્ય તેટલા વધારે પ્રમાણમાં આવા ચમત્કારો કરવાની આદત પાડો. આ આદત તમને જીવંત બનાવશે. તમારે એટલું જ કરવાનું છે કે તમારે તેની હૃદયપૂર્વક પ્રશંસા કરવાની અને તેને તેના કામનો યશ આપવાનો. આ બધું તમારા સંબંધો વધુ મજબૂત બનાવશે.

૨. પ્રશંસા માટે મહાન કામ સુધી રાહ ના જુઓ :

કોઈ વ્યક્તિ મોટું કામ કરે કે મહાન યોગદાન આપે ત્યાં સુધી તેની પ્રશંસા કરવાની રાહ ના જુઓ. તેને સતત વખાણતા રહો અને તેની ઊર્જા તથા ઉત્સાહ વધારતા રહો. વાસ્તવમાં જે લોકો મહાન કાર્યો કરે છે તેમને પ્રશંસાની કે યશની બહુ જરૂર નથી હોતી. પ્રશંસા અને યશની નાનાં નાનાં કામો માટે જ હોય છે. કોઈ વ્યક્તિ મહાન કાર્ય કરે ત્યારે પ્રશંસા કરીશું એમ માનીને રાહ ના જુઓ. નાની નાની પ્રશંસા જ તેને મહાન કાર્યો કરવા માટે પ્રેરણા આપશે. કોઈ વ્યક્તિ તમારા માટે નાનું પણ કામ કરે અને તમે તેને થેન્ક યુ એ બે શબ્દો જ કહેશો તો પણ તેને લાગશે કે તમને તેના કામની કદર છે. તમારા મનમાં લોકો તરફ આભારની લાગણી છે જ ફક્ત તેમ માનીને ના ચાલશો. એ લાગણી વ્યક્ત કરવાનું રાખો. લોકોને લાગશે કે તેમ તેમની કદર કરો છો ત્યારે એ લોકો વધારે ને વધારે કદર મેળવવા કામ કરશે.

પ્રશંસા કે આભાર દ્વારા તમારી ટીમ, પરિવાર કે તમારા સંપર્કમાં આવનારા લોકોનો ઉત્સાહ વધારવાની આદાત હંમેશાં કામ કરે છે પણ તેને માટે બે પાયાની બાબતો જરૂરી છે.

૧. હંમેશા હૃદયપૂર્વક પ્રશંસા કરો કે આભાર માનો :

કોઈને ખુશ કરવા કે સફળતા માટેના શોર્ટકટ તરીકે પ્રશંસા ના કરો. સાચા હૃદયથી તેણે કરેલી કામગીરીની પ્રશંસા કરો અને તેણે કઈ બાબત વધારે સારી રીતે કરી છે તેના પર ભાર મૂકીને વાત કરો. તેનાથી તેને લાગશે કે સાચે જ તેની કામગીરીની કદર થઈ છે. તેની કામગીરીનું સાચુ મૂલ્યાંકન થયું છે. તેને અહેસાસ થશે કે તેના કામ પર બારીકાઈથી નજર રખાય છે અને તે જે કંઈ સારી રીતે કરે છે તેની નોંધ પણ લેવાય છે. પોતાની નોંધ લેવાય તે દરેકને ગમતું હોય છે. તમે જો હકારાત્મક અભિગમ ધરાવતા હશો તો દરેક બાબતમાંથી કંઈક ને કંઈક હકારાત્મક કે પ્રશંસા કરવા જેવું મળી જ આવશે. કોઈની ખામી કે ભૂલ શોધવામાં સમય વેડફવાના બદલે જો તમે હકારાત્મક બાબતોને શોધવામાં સમય ફાળવશો તો એ તમને ફળશે.

૨. વ્યક્તિગત પ્રશંસામાં વિવેકબુદ્ધિ વાપરો :

કોઈ પણ વ્યક્તિને તેની કામગીરી માટે તમે વખાણો કે યશ આપો કે તેની વ્યક્તિગત પ્રશંસા કરો તેનો નિર્ણય તમારી વિવેકબુદ્ધિથી લો. બિઝનેસ કે માર્કેટિંગ કે સેલ્સમાં હો ત્યારે વ્યક્તિગત પ્રશંસા તમારા માટે અસરકારક હથિયાર બની જાય છે. વ્યક્તિગત પ્રશંસા દ્વારા તમે ચોક્કસ લક્ષ્ય હાંસલ કરી શકો છો પણ કંપનીમાં કે સંગઠનમાં કે પરિવારમાં વ્યક્તિગત પ્રશંસાનું સૌથી મોટું ભયસ્થાન એ છે કે જેની પ્રશંસા કરો તે વ્યક્તિ વિશે બીજા લોકોમાં ઈર્ષાનો ભાવ પેદા થાય છે. પરિણામે બીજા લોકો તેને પછાડવા માટે પ્રેરાશે. આ પરિસ્થિતિ પેદા ના થાય એટલા માટે તેના કામની પ્રશંસા કરો. તમે કોઈના યોગદાન કે કામની પ્રશંસા કરો તો તે વધારે તાર્કિક લાગે છે. લોકોને પણ ખબર પડે છે કે તમારી શેના માટે પ્રશંસા થઈ રહી છે. બીજું ભયસ્થાન એ છે કે વ્યક્તિગત પ્રશંસાના કારણે વ્યક્તિ પણ પોતાને બીજાં કરતાં ઉપર સમજવા માડે છે. પરિણામે તેનામાં અહમ્‌નો ભાવ પેદા થાય છે અને આ અહમ્ નુકશાન કરે છે. કોઈ વ્યક્તિની પ્રશંસા કરવાની આદાત તમારામાં દરેક બાબતને હકારાત્મક રીતે જોવાની આદત વિકાસાવશે કેમ કે પ્રશંસા કરવા માટે હંમેશા હકારાત્મક બાબતો પર જ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું પડે છે.

– અસરકારક સંવાદ દ્વારા સફળ બનો

સંયમ રાખો અને સુખી રહો

ગાય ભલે ગમે તેટલું દૂધ આપે, પરંતુ જો તેને કાણા વાસણમાં દોહવામાં આવે તો બધું દૂધ નીચે વહી જશે અને જયાં તે ઢોળાયું હોય ત્યાં ગંદકી ફેલાશે. એટલું જ નહીં, દોહનારાનાં કપડાં પણ ચીકણાં થઈ જશે. આ જ રીતે માણસે ભલે ગમે તેટલી શક્તિ કે ધન ભેગું કર્યું હોય, પરંતુ જો તેને સાચવીને રાખવામાં નહીં આવે તો તે વેડફાઈ જશે. તેનાથી લાભ મળવાના બદલે ઊલટું

નુકસાન અને દુ:ખ સહન કરવું પડશે. બધા સંયમોમાં ઈન્દ્રિયસંયમનું સ્થાન સૌથી પહેલું છે. શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય સાથે તેનો સીધો સંબંધ છે. જો જીભ પર સંયમ ન હોય તો માણસ ચટાકેદાર પદાર્થો ખાતો રહે છે. દરેક પદાર્થનો એક આગવો કુદરતી સ્વાદ હોય છે, એમ છતાં માણસ તેમાં મીઠું, મરચું, ખટાશ, ગળપણ, તેલ વગેરે નાખીને તેને સ્વાદિષ્ટ બનાવવાનો પ્રયાસ કરે છે. સ્વાદિષ્ટ વસ્તુ ભૂખ કરતાં વધારે ખવાઈ જાય છે. એક તો આજકાલ બધી વસ્તુઓમાં ભેળસેળ હોય છે અને ઉપરથી તેમાં ખૂબ મસાલા નાખવામાં આવે છે. એના પરિણામે ખોરાક પચવામાં ભારે તથા નુકસાનકારક બની જાય છે. એવો ભારે ખોરાક ભૂખ કરતાં વધારે ખાવાથી પેટમાં કબજિયાત થાય છે. પરિણામે પેટમાં ભોજન સડે છે અને તેમાં ઝેર પેદા થાય છે. તેના પરિણામે શરીરમાં અનેક રોગો પેદા થાય છે. જો આવો ક્રમ લાંબા સમય સુધી ચાલતો રહે તો પાચનતંત્ર બગડી જાય છે, દુર્બળતા વધે છે, શરીર રોગિષ્ઠ બની જાય છે અને અકાળે મૃત્યું પણ થઈ જાય છે. જીભનું બીજું એક કામ બોલવાનું પણ છે. જો વાણીમાં કર્કશતા, કઠોરતા, નિંદા, ચાડીચુગલી, વ્યંગ, મજાકમશ્કરી વગેરે દોષોનો સામવેશ થઈ જાય તો કજીયાકંકાસ શરૂ થઈ જાય છે. મિત્રો પણ શત્રુ થઈ બની જાય છે, આથી બને તેટલું ઓછું બોલવું, સાચું બોલવું, વાણીમાં મીઠાશ અને નમ્રતા રાખવી. વાણીનો સંયમ રાખવાથી ઓછામાં ઓછી શક્તિ વેડફાશે અને કોઈની સાથે દુશ્મનાવટ નહીં થાય. કાન, નાક, આંખો વગેરે પોતપોતાના વિષયોની વસ્તુઓ મેળવવાની ઈચ્છા રહે છે. જો ઈન્દ્રિયો જે ઈચ્છે એ આપતા રહીએ તો સમય થતા ધનની બરબાદી થાય છે અને માણસ તેનું વ્યસન થઈ જાય છે. જે શક્તિ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવામાં વપરાવી જોઈએ તે નકામાં કાર્યોમાં વેડફાઈ જાય છે.

આ ઉપરાંત હજુ બીજા ત્રણ સંયમ રાખવા પણ જરૂરી છે.
૧. અર્થસંયમ, ૨. સમયસંયમ અને ૩. વિચારસંયમ

૧. અર્થસંયમ:– અર્થસંયમનું તાત્પર્ય એ છે કે સામાન્ય લોકો જેવું સાદું જીવન જીવવું, પરંતુ વિચારો ઉચ્ચ રાખવા જોઈએ. ભોગવિલાસ, ફેશન, વ્યસનો વગેરેમાં અઢળક પૈસા વેડફાઈ જાય છે નવી નવી ફેશનનાં કપડાં, ઘરેણાં, પરફ્યુમ, મોજશોખ વગેરેમાં ખૂબ પૈસા ઊડી જાય છે. જેમને ખોટા ખર્ચ કરવાની ટેવ પડી ગઈ હોય તેમને હંમેશા પૈસાની તંગી રહે છે અને તેઓ દેવાદાર બની જાય છે. તેઓ મુશ્કેલીના સમયમાં અને ઘડપણમાં કામ લાગે તે માટે કોઈ બચત કરી શકતા નથી. કરકસર કરવી તે બહુ મોટો સદ્‌ગુણ છે. તેનાથી માણસ અનેક દોષદુર્ગુણોથી બચી જાય છે અને મુશ્કેલીના સમયે કોઈની આગળ હાથ લાંબો કરવો પડતો નથી.

૨. સમયસંયમ:– આનું તાત્પર્ય એ છે કે જીવનમાં આગળ વધતા ઈચ્છનારે એક ક્ષણ પણ વેડફવી જોઈએ નહીં. સમયપત્રક બનાવીને આપણી યોગ્યતા વધે અને આપણી પ્રગતિ થાય એવાં કાર્યો કરવાં જોઈએ. લોકસેવાના કાર્યો માટે પણ સમય કાઢવો જોઈએ. દુનિયામં જે લોકો આગળ વધ્યા છે અને સમૃદ્ધ થયા છે તેમણે સખત પરિશ્રમ કર્યો છે. કહેવત છે કે ‘‘નવરા બેઠા નખ્ખોદ વાળે.’’ જો માણસ નવરો બેસી રહે તે તેની બુદ્ધિ ખોટા માર્ગે વળી જાય છે. તે નકામાં વિચારો તથા ખોટા કાર્યો કરતો રહે છે એના પરિણામે તેનું પતન થઈ જાય છે. અને તે ગરીબ તથા દુ:ખી જ રહે છે. સમય હીરામોતી જેટલો મૂલ્યવાન છે, તેથી ઉન્નતિ કરવા ઈચ્છનારે એક મિનિટ પણ વેડફવી ન જોઈએ.

૩. વિચારસંયમ:– વિચારો પણ આપણી મોટી મૂડી છે. માણસના મગજમાં નિરંતર વિચારો આવતા જ રહે છે. જો તેમના પર સંયમ રાખવામાં ન આવે અને હલકા તથા નકામા વિચારો કરવામાં આવે તો આપણું જીવન તુચ્છ બની જાય છે, પરંતી ઉત્થાન કરવા માટે કઠોર પુરુષાર્થ કરવો પડે છે, આથી આપણી ઉન્નિતિ થાય એવું જ ચિતંન કરવું જોઈએ. મન તથા વિચારો પર જો સંયમ રાખવામાં ન આવે તો માણસ પતનની ખાઈમાં પડે છે અને દુ:ખી થાય છે.

માણસ જેવું અનુકરણ કરે છે એવો જ બનતો જાય છે. પોતાનો માર્ગ બહુ સરળ છે, પરંતુ ઉન્નતિ કરવા માટે ખૂબ મહેનત કરવી પડે છે. જે લોકો પોતાના મન પર સંયમ રાખતા નથી તેઓ ખોટા માર્ગે વળી જાય છે અને દુ:ખ ભોગવે છે. તાત્કાલિક લાભનો લોભ છોડીને જેનાથી ભલું થાય એવાં કાર્યો કરવાં જોઈએ. માછલી લોટની ગોળી ખાવા જતાં જીવ ગુમાવે છે. પક્ષીઓ દાણાની લાલછમાં જાળમાં ફસાઈ જાય છે, એ જ રીતે માણસો કુમાર્ગે વળી જઈને પોતાના જીવનને નરક જેવું બનાવી દે છે.

માણસ જેવું વિચારે છે એવો જ બની જાય છે. પહેલાં મનમાં ઈચ્છા પેદા થાય છે. પછી માણસ એ પ્રમાણે કાર્ય કરે છે. માણસ જેવું કર્મ કરે છે એવું જ ફળ તેને મળે છૅ. જેને પોતાના મન પર સંયમ હોતો નથી એવા લોકો ગરીબ તથા દુ:ખી રહે છે. હલકા વિચારો કરવાથી માણસનાં કર્મો તથા વ્યક્તિત્વ પણ હલકું બની જાય છે. મોટાભાગના લોકો માનસિક અસંયમના કારણે જ કુકર્મો કરે છે તથા કષ્ટો ભોગવે છે. જેમણે ઉત્કર્ષ કરવો હોય તેમણે સૌપ્રથમ પોતાના વિચારોને ઉચ્ચ બનાવવા જોઈએ, પોતાના ચિંતન તથા દ્રષ્ટિકોણને પવિત્ર તથા શ્રેષ્ઠ બનાવવાં જોઈએ, કુવિચારોને મગજમાંથી વાળીઝૂડીને બહાર કાઢી નાખવા જોઈએ અને ઉચ્ચ આદર્શો અપનાવવા જોઈએ. એવા માણસો જ ઊંચે ઊઠે છે અને સર્વતોમુખી પ્રગતિ કરી શકે છે.

કવિતા

સંયમ

વાણી વર્તન થકી રાખો તમે સંયમ,
શબ્દે શબ્દે થોડું આપો તમે સંયમ.

વિચારોમાં રાખવી પડશે માન મર્યાદા,
બોલતાં પહેલાં થોડું માપો તમે સંયમ.

નજર તેજ પણ દ્રષ્ટિ ખોટી રાખો ના,
દ્રષ્ટિમાં પણ થોડું લાવો તમે સંયમ.

ઈંટનો જવાબ બધે પથ્થરથી દેવાય ના,
મૌન રહીને પણ થોડું ચાખો, તમે સંયમ.

બેધડક ઉતારાયનાં વિચારો કાગળે ‘તરૂ’
ગઝલ શબ્દોમાં પણ નાપો તમે સંયમ.

–તરૂ મિસ્ત્રી

VASISHTHA GROUP OF SCHOOL

શ્રી વસિષ્ઠ વિદ્યાલય, વાવ.
ગુજરાતી માધ્યમ / દ્વિભાષી માધ્યમ
નર્સરી થી ધો. ૧૨ સાયન્સ/કોમર્સ
☎ 02621 255551/3 ✆ 91734 02809 / 91733 15555

વસિષ્ઠ જેનેસિસ સ્કૂલ, બાબેન.
ગુજરાતી માધ્યમ
ધો. ૧ થી ૧૨ સાયન્સ
☎ 02622 225542/43 ✆ 91576 44555
www.vasishthagensisschool.net