

માનવમન જેની કલ્પના કરી શકે છે એની રચના પણ કરી શકે છે

એક કડવું સત્ય એ છે કે મોટા ભાગના લોકો નકારાત્મક અને નિંદાત્મક હોય છે. નિંદા કર્યા કરવી એ આખાય સમાજનો સ્વભાવ બની ગયો છે.

શું તમે જાણો છો કે તમારી પાસે સૌથી મોટી તિજોરી કઈ છે?
તમારું પોતાનું મગજ.

કારણ તમે જો હાથી વિશે વિચારશો તો તમારા મનમાં હાથીની આકૃતિ ઊભરશે. અને જો સિંહ વિશે વિચાર કરશો તો તમારા મનમાં ગર્જના કરતો સિંહ ઊભરી આવશે. એવી જ રીતે તમે જો સફળતા વિશે વિચારશો તો સફળતા મળશે. નિષ્ફળતા વિશે વિચારશો તો નિષ્ફળતા મળશે. પૈસાદાર થવા વિશે વિચારશો તો પૈસા મળશે અને ગરીબીના વિચારો કરશો તો ગરીબી જ મળશે.

માનવમન જેની કલ્પના કરી શકે છે એની રચના પણ કરી શકે છે. તમે તમારા મગજમાં જેનો વિચાર કરો છો એ વાસ્તવિક સ્વરૂપ આકાર લે છે. એટલે કંઈ પણ કરતાં પહેલાં એની કલ્પના કરવી સૌથી વધારે જરૂરી છે.

નીલ આર્મસ્ટ્રોંગ સૌથી પ્રથમ વખત ચંદ્રમા પર એમ ને એમ નહોતો પહોંચી ગયો. ચંદ્રમા પર પહોંચતાં પહેલાં તેણે કલ્પના કરી હતી કે એક દિવસ મારે ચંદ્રમાની માટીને સ્પર્શ કરવો છે અને ૨૦ જુલાઈ, ૧૯૬૯ના રોજ એણે ચંદ્રમાની ધરતી પર પગ મૂક્યો.

મતલબ કોઈ પણ ધ્યેય પ્રાપ્ત કરતાં પહેલાં તે વિશેની કલ્પના કરવી અને સ્વપ્નાં જોવાં એ પાયાની જરૂરિયાત છે. એવું તો નથી કે ૨૦ જુલાઈ, ૧૯૬૯ના દિવસે નીલ આર્મસ્ટ્રોંગ એની પથારીમાંથી ઊભો થયો હશે અને ચાની ચૂસકી મારતાં એણે એની પત્નીને કહ્યું હશે કે ‘ડાર્લિંગ, ચંદ્રમા પર એક આંટો મારીને

પાછો આવું છું.’ પરંતુ ચંદ્રમા પર પોતે સદેહે પહોંચ્યો એનાં કેટલાંય વર્ષો પહેલાં તેના વિચારો ચંદ્રમા સુધી પહોંચ્યા હતા.

હવે હું તમને એમ કહું કે તમારી સફળતા માટે હું તમને એક એવો શોર્ટકટ બતાવું છું, જેમાં તમારી પાઈ પણ ખર્ચાવાની નથી અને તેને માટે તમારે કોઈ જ મહેનત કરવાની નથી. સફળતાની હું સો ટકા ગેરન્ટી આપું છું. તો તમારો જવાબ શું હશે?

‘ડોક્ટરસાહેબ એ ફોર્મ્યુલા જલદી બતાવો. કારણ અમારે કોઈ પણ પ્રકારની મહેનત વગર કે પાઈનોય ખર્ચો કર્યા વગર બેઠાં બેઠાં સફળતા મેળવવી છે.’

તો હું તમને જણાવી દઉં છું કે એ શોર્ટકટ માત્ર બે શબ્દનો છે. ‘પોઝિટિવ થિંકિંગ’ - ‘હકારાત્મક વિચારો’. આમાં તમારા કોઈ જ પૈસા લાગવાના નથી તેમ જ તમારે કોઈ મહેનત કરવાની નથી. આ વર્ષના હવે પછીના મહિનાઓ માટે તમે તમારા મનને હકારાત્મક વિચારધારાથી ભરી દો. નકારાત્મક વિચારોને કોઈ પણ સંજોગોમાં તમારા મનમાં ઘૂસવા દેશો નહીં. લશ્કરનો જાંબાઝ સિપાહી જે રીતે બોર્ડરની સુરક્ષા માટે પોતાની તાકાતનો ઉપયોગ કરે છે એ રીતે તમે એક પહેલવાન જેવા પહેરેદાર બનીને તમારા મગજમાં કોઈ જ નકારાત્મક વિચારોને ઘૂસવા દેશો નહીં. તમારા મગજ પર કડક નાકાબંધી કરજો. ભૂલથી પણ તમારા મગજમાં કોઈ નકારાત્મક વિચાર પ્રવેશવાની કોશિશ કરે તો એની ગરદન પકડી એને બહાર કાઢી મૂકો.

નકારાત્મક વિચાર તમારા કેવા બેહાલ કરી શકે છે એની કલ્પના સુધ્ધાં પણ તમે કરી શકશો નહીં. નકારાત્મક વિચારો કોઈ પણ પ્રકારના હોઈ શકે છે. દા. ત. કોઈ તમારું બધું જ ધન લૂંટીને નાસી ગયું. તમારી ગર્લફ્રેન્ડ તમારાથી રિસાઈને જતી રહી છે, તમે એને મનાવવા વારંવાર ફોન કરો છો, પણ એ ફોન ઉપાડતી નથી. તમે એને મેસેજ પર મેસેજ કરો છો અને એ જવાબ આપતી નથી. તમે એચ.એસ.સી.ની બોર્ડ એક્ઝામ આપવા જાવ છો અને તમને કંઈ જ યાદ આવતું નથી. આ પ્રકારના વિચારોથી તમારું માથું ફાટી રહ્યું છે એવામાં તમને બધું યાદ આવી જાય છે અથવા તમારી ગર્લફ્રેન્ડનો ફોન આવે છે, ‘જાનુ, હું તમને મળવા તરત જ આવું છું.’ એ સાથે જ તમારો માથાનો દુખાવો ગાયબ થઈ જાય છે.

આ વાત એ સત્ય સિદ્ધ કરે છે કે નકારાત્મક વિચાર તમારા શરીરમાં કોઈ પણ પ્રકારની બીમારી પેદા કરી શકે છે. તમને ચક્કર આવી શકે છે. હૃદયના ધબકારા વધી શકે છે. હૃદય બંધ પડતું હોય એવું લાગવા માંડે છે. શ્વાસમાં તકલીફ થઈ શકે છે, પેટમાં તકલીફ થઈ શકે છે. આમ શરીરના કોઈ પણ ભાગમાં તકલીફ થઈ શકે છે જે રોગમાં પરિણમી શકે છે અને નકારાત્મક વિચારો ચાલ્યા જતાં એ રોગ તમારા શરીરમાંથી ખતમ થઈ જાય છે.

હવે તમે વિચાર કરો કે તમારા મનમાં તમે પંદર મિનિટ માટે પોઝિટિવ થિંકિંગ કરો અને પંદર કલાક સુધી નકારાત્મક વિચાર કરતા રહો તો તમને કોઈ પોઝિટિવ પરિણામ

મળે ખરું? શું થોડો સમય ડાયેટિંગ કરવાથી તમારું વજન ઊતરે ખરું? માની લો કે તમારે તમારું વજન ઘટાડવું છે એટલે તમે સવારે ઓછી કેલરીવાળો નાસ્તો કરો અને દિવસભર પીઝા, આઈસક્રીમ અને મીઠાઈ પર ભૂખડાની જેમ તૂટી પડો તો તમારું વજન ઘટે ખરું? ના. પરિણામ એ આવશે કે તમારું વજન ખૂબ જ વધી જશે.

એટલે જ આવતા થોડા મહિનાઓ સુધી લાંબા સમય માટે તમારે હકારાત્મક વિચારો કરવા પડશે. જ્યાં સુધી એ તમારી આદત અને સ્વભાવ ન બની જાય. યાદ રાખો તમારું મન પોઝિટિવ હશે તો તમે પોઝિટિવ કામ કરવા લાગશો.

હકારાત્મક વિચાર કરવામાં સૌથી મોટો અંતરાય એ છે કે આપણા સમાજમાં ટીકા કરવાવાળા વધારે અને વખાણ કરવાવાળા ઘણા ઓછા લોકો છે. એક સામાન્ય અંદાજ પ્રમાણે માણસનાં જીવન પર્યંત એનાં જેટલાં વખાણ થાય છે એથી પાંચસો ગણી વધારે એની ટીકા થાય છે. તમે પણ જો કોઈનાં વખાણ કરવા લાગશો તો એ પંદર મિનિટથી વધારે નહીં કરી શકો અને કોઈની નિંદા કરવા માટે તમે કલાકો સુધી ટીકા કરતાં રહેશો.

એક કડવું સત્ય એ છે કે મોટા ભાગના લોકો નકારાત્મક અને નિંદાત્મક હોય છે. નિંદા કર્યા કરવી એ આખાય સમાજનો સ્વભાવ બની ગયો છે.

આ સમાજથી તમે કંઈક જુદા પડવા માગતા હોવ અને કંઈક નવું કરવા માગતા હોવ તો આજથી સોગંદ લો ‘હું કોઈની નિંદા કરીશ નહીં કે ક્યારેય કોઈ પણ પ્રકારના નકારાત્મક વિચારો કરીશ નહીં.’

વોલ્ટ ડિઝનીની જીવનકહાની વ્યક્તિના પોતે કેળવેલા હકારાત્મક સ્વભાવનું એક જીવંત ઉદાહરણ છે. વોલ્ટ ડિઝનીને નાનપણથીજ ડ્રોઈંગ કરવાનો બહુ જ શોખ હતો અને તે એક કાર્ટૂનિસ્ટ બનવા માગતા હતા, પરંતુ એમના ગરીબ પિતા એની વિરુદ્ધ હતા, કારણ કે આ લાઈનમાં પૈસા કમાઈ શકાય એ વાત પર એમને ભરોસો નહોતો. પિતા-પુત્ર વચ્ચે આ બાબતમાં અનેક વાર ચક્રમક ઝરતી. એક દિવસ બંને વચ્ચે બહુ મોટો ઝઘડો થયો અને વોલ્ટ ડિઝની શાળાનો અભ્યાસક્રમ છોડીને ઘેરથી ભાગી ગયા. કારણ તેમને એમની શક્તિઓમાં પૂરેપૂરો ભરોસો હતો અને એ એવાં સ્વપ્નાં જોઈ રહ્યા હતા, જેની કોઈને કલ્પના પણ ન આવે.

એક દિવસ પોતાનાં બધાં ડ્રોઈંગ્સ એક પબ્લિશરને બતાવવા માટે તેઓ લઈ ગયા ત્યારે પબ્લિશરે એમને જણાવ્યું કે એમનામાં કાર્ટૂનિસ્ટ બનાવાનો કોઈ ગુણ છુપાયેલો નથી. ડિઝનીએ સામે જવાબ આપ્યો કે ‘હકીકતમાં કલાની સમજ અને કદર તમને નથી.’

આટલું કહીને તે નીકળી ગયા અને પોતાના વિશે સતત હકારાત્મક વિચારો કરતા રહ્યા. તેઓ પોતાની ક્ષમતા સાબિત કરવા માટે હોલીવુડ પહોંચી ગયા. તે વખતે એમના ખીસામાં માત્ર ચાલીસ ડોલર હતા, પરંતુ સફળતાની ટોચ પર પહોંચવાની તેમની પોતાની ક્ષમતામાં તેમને લેશમાત્ર પણ શંકાઓ નહોતી. કોઈએ એમને પૂછ્યું કે ‘તમે હોલીવુડ

શા માટે જાવ છો?" ત્યારે એમણે જવાબ આપ્યો કે એ બહુ જ મોટી ફિલ્મનું ડિરેક્શન કરવા માટે જાય છે.

દિલ્હીથી મુંબઈ જતી વખતે શાહરુખ ખાને પણ એમ જ કહ્યું હતું કે એક દિવસ બૉમ્બે શહેર પર હું રાજ કરીશ. આમ ગમે તેવા વિપરીત સંજોગોમાં પણ પોતાની ક્ષમતા પર વિશ્વાસ કરવો. પોતાનાં સ્વપ્નો અને પ્રબળ સંભાવનાઓ ઉપર ફોકસ કરવું અને નેગેટિવ કૉમેન્ટ્સ કે પરિસ્થિતિની અવગણના કરવી એ સફળ થવાનો રાજમાર્ગ છે. વોલ્ટ ડિઝનીએ કહ્યું હતું કે આપણાં કોઈ પણ સ્વપ્નાં સાકાર થઈ શકે છે, જો એમનો પીછો કરવામાં તમે ક્યારેય પાછા ન પડો.

એટલે જ આજથી નક્કી કરો કે જીવનમાં નેગેટિવ લોકોથી તમે દૂર રહેશો. જો તમને એની ખબર પડે કે તમારા મિત્રમાંથી અસહ્ય દુર્ગંધ આવી રહી છે તો શું તમે એને ગળે લગાવશો ખરા? ના. હરગિજ નહીં. જો તમે કોઈ નેગેટિવ વ્યક્તિ સાથે વધારે સમય સંપર્કમાં રહેશો તો એની તમામ નેગેટિવિટી તમારામાં આવી જશે.

શું તમે ગંદું પાણી પીવાનું પસંદ કરશો? શું તમે ગંદકીમાં બેસીને ભોજન લેવાનું પસંદ કરશો? પબ્લિક યુરિનલમાં જાવ અને કોઈ યુરિનપોટ પરથી બહુ જ ગંદી વાસ આવતી હોય તો તમે ત્યાં જશો? ના ક્યારેય નહીં. બીજા પોટ તરફ જશો. તો પછી તમે એવું કેવી રીતે વિચારી શકો કે ગંદકીથી ભરેલા નકારાત્મક માણસ સાથે રહીને તમે સફળ થઈ શકશો?

તમે કોઈ મંદિરમાં ડોનેશન આપીને ત્યાં તકતી પર તમારું નામ કોતરાવો અથવા લોકોમાં લાખો રૂપિયાનાં કપડાં અને ભોજન વહેંચો તો પણ તમારું મગજ જો અંદરથી ગંદું હોય, નેગેટિવ હોય તો તમે કંઈ હાંસિલ કરી શકશો ખરા? ના. ક્યારેય નહીં. આ માટે તમારું મન અંદરથી સ્વચ્છ જોઈએ. બહારથી આકર્ષિત નહીં.

તમે ઈલોન મસ્કને પચાસ વર્ષ સુધી યાદ રાખી શકશો, પણ પછી એ શક્ય બનશે ખરું? જ્યારે કેટલાક લોકો, જેમનું મન અંદરથી સ્વચ્છ છે, નકારાત્મકતાનો અંશમાત્ર જેમના મનમાં નથી એવા લોકો, જેવા કે રામકૃષ્ણ પરમહંસ, સ્વામી વિવેકાનંદ, મહાત્મા ગાંધી કે ભગત સિંહ જેવાનું નામ સદીઓ પછી પણ અમર રહે છે, કારણ તેઓ માત્ર બહારથી નહીં, અંદરથી પણ ખૂબસૂરત હતા અને હકારાત્મક વિચારોથી છલોછલ હતા.

જેવી રીતે તમે તમારા ચહેરાને સુંદર અને દેખાવડો બનાવી રાખવા માટે જુદાં જુદાં ક્રીમ લગાડો છો તેવી રીતે તમારા મનને સ્વચ્છ દેખાડવા માટે તમારા પર હકારાત્મકતાનું ક્રીમ રોજ લગાડતા રહો. જો તમે તમારું મન હકારાત્મકતાથી ભરેલું રાખશો તો સફળતા તમારાં કદમો ચૂમશે. જેમ તમે તમારાં કપડાં સાફ રાખવા માટે ક્રીમતી વૉશિંગ મશીનનો ઉપયોગ કરો છો, તમારું પીવાનું પાણી સાફ રાખવા માટે વૉટર પ્યુરિફાયરનો ઉપયોગ કરો છો, ઘર સાફ રાખવા માટે વેક્યુમ ક્લીનરનો ઉપયોગ કરો છો એવી રીતે તમારા

મનની ગંદકી હટાવવા માટે અને ત્યાં સફાઈ રાખવા માટે હકારાત્મકતાનો ઉપયોગ કરો. કમનસીબે મોટા ભાગના લોકો નેગેટિવ વસ્તુ ઉપર વધારે ફોકસ કરે છે. જેવી રીતે તમારા ચહેરા પર કોઈ ખીલ નીકળી આવે તો તમારું ધ્યાન તમારા આખા સુંદર ચહેરાને છોડીને માત્ર તમારા એ ખીલ પર ફોકસ કરો છો. અરીસામાં વારંવાર એ જ જોયા કરો છો, પરંતુ યાદ રાખો, એ કંઈ ત્યાં કાયમ માટે રહેવાનું નથી. તેવી જ રીતે તમે નકારાત્મકતા અને નિષ્ફળતા પર ફોકસ ન કરો. કારણ એ સ્થાયી નથી. તમારી આસપાસ જે સારું થતું હોય એના ઉપર ધ્યાન ફોકસ કરો.

ન્યુરોગ્રાફ:

મનને હકારાત્મકતાથી ભરી દો અને સફળતાની ટોચ પર પહોંચી જાવ. મનની નકારાત્મક ગંદકીની જડમૂળથી સાફસફાઈ કરતાં રહો.