

## ‘હીંચકો’ એટલે જાણે એક ઓપન યુનિવર્સિટી

દરેક વ્યક્તિ ઈચ્છતો હોય છે કે તેનો અને તેના કુટુંબ તેમજ સમાજનો અવિરત વિકાસ થાય. આ માટે તેણે ચિંતા અને ચિંતન કરવું જરૂરી છે. માત્ર વિચાર કે ઈચ્છા કરવાથી વિકાસ ન થાય. વ્યક્તિએ પોતાના કાર્ય અને વિચારો થકી નક્કી કરેલ ધ્યેય તરફ આગળ વધવાનું છે. આ માટે તેણે જરૂરી જ્ઞાન, કૌશલ્યો મેળવીને સતત ચિંતન કરવું પડે, વ્યક્તિએ વિવિધ સ્ત્રોત દ્વારા જ્ઞાન અને માહિતી મેળવવી પડે. આ માટે તેણે અન્ય વ્યક્તિ સાથે વાત પણ કરવી પડે. પણ આજના વોટ્સએપ, ફેસબુક અને ટી.વી.ના જમાનામાં ક્યાં કોઈને મળવાનો ટાઇમ છે ? આવા સંજોગમાં વ્યક્તિ અન્યની સાથે નહિ પણ પોતાની જાત સાથે વાત કરે તે ખૂબ જ મહત્વનું બની જાય છે. પણ પોતાની જાત સાથે વાત કરવાનો સમય ફાળવવો ક્યારે ? જે વ્યક્તિને પોતાના બાળકો કે પત્ની કે માબાપ સાથે બેસવાનો કે વાત કરવાનો સમય નથી તે અન્ય વ્યક્તિને ક્યારે મળવાનો છે ? નોકરી કે ધંધો કરીને ઘેર આવ્યા. આવતાંની સાથે જ ટી.વી.ની સ્વીચ ઓન થઈ જાય. જમવાનું પણ ટી.વી. જોતાં જોતાં! જમીને વળી સોફામાં આડા પડીને ટી.વી. જોવાનું અને સાથે મલ્ટીટાસ્કીંગ (એક સાથે એક કરતા વધુ કામ કરવા તે ) બની જવાનું. એટલે કે ટી.વી.ની સાથે મોબાઈલ પર વોટ્સએપ, ફેસબુક પર લોકોના મેસેજ વાંચવાના અને રીપ્લાય આપવાના. તે જ સમયે પોતાની પત્ની કે બાળકે પૂછેલા પ્રશ્નો જવાબ આપવાનો ટાઇમ નથી હોતો, પણ સામાન્ય પરિચિત હોય તેના એસ.એમ.એસ. નો જવાબ આપવો વ્યક્તિને અગત્યનો લાગે છે. આવા યુગમાં જીવતો વ્યક્તિ પોતાનો વિકાસ કરવા માટે કરવું જોઈતું ચિંતન અને કરવા જોઈતા પ્રયત્ન માટે સમય ક્યાંથી ફાળવી શકે? અને જ્યાં સુધી આ સમય નહિ ફાળવે ત્યાં સુધી વ્યક્તિ પોતાનો કે પોતાના કુટુંબનો કે પોતાની સંસ્થાનો વિકાસ ક્યાંથી સાધી શકે ?

દરેક વ્યક્તિએ વિકાસ સાધવા માટે દિવસ દરમિયાન કરેલા કામના લેખાજોખા દરરોજ કરવા જોઈએ અને જે મુજબ ભવિષ્યના કાર્યોનું કે વર્તનવ્યવહારનું આયોજન કરવું જોઈએ. એટલું જ નહીં સાથે હવે પછીના દિવસે કે દિવસોમાં શું કરવું જોઈએ ? કેવી રીતે કરવું જોઈએ તે અંગેનું ચિંતન પણ સતત કરતા રહેવું જોઈએ. આ માટે વ્યક્તિએ પોતાની જાત સાથે દરરોજ એક કલાક વાત કરવી જોઈએ. આવી વાત સમૂહમાં ના થાય તે માટે એકાંત જોઈએ, એકલા બેસીને કરવું જોઈએ. જે માટેની આદર્શ જગ્યા જો કોઈ લાગતી હોય તો તે છે – હીંચકો. એમાં પણ સૂઈ જવાનો છેલ્લો કલાક અતિઉત્તમ સમય છે. હીંચકા પર બેસી નાના બાળકની જેમ હીંચકા ખાતાં ખાતાં તત્વજ્ઞાનીની જેમ ચિંતન કરવું. આ ચિંતન હકીકતમાં વ્યક્તિ માટે ખૂબ જ ઉપયોગી થઈ પડે છે. હીંચકા પર બેઠા બેઠા થતા ચિંતન વખતે ભલે તમારી પાસે જ્ઞાન મેળવવાનો કોઈ જ સ્ત્રોત ના હોય તો પણ તમે ઘણું ઘણું શીખી શકો છો. હીંચકો એટલે જાત સાથે વાત કરી જાતને અપડેટ કરવાનું સ્થાન. જ્યાં બેસી તમે તમારા કામનું અને તમારી જાતનું તટસ્થતાથી મૂલ્યાંકન કરી શકો છો. હીંચકા પર બેઠાબેઠા દિવસે કરેલ કામનો વિચાર કરો. તેમાં કઈ બાબતો સારી બની, કઈ બાબતોમાં ક્યાંશ રહી ગઈ વગેરે વિચારો. આમ કરતા આપણા કામનું મૂલ્યાંકન આપણે કરી શકીએ છીએ. એટલું જ નહિ હીંચકા પર બેઠાબેઠા આવતી કાલના કામનું આયોજન કરવાની પણ મજા આવે

છે. ક્યારેક તો શેખચલ્લી જેવા વિચાર પણ આવે અને આપણે જ નક્કી કરીએ છીએ કે, ના, ના, આ યોગ્ય નથી. અને પછી પાછા આપણે સાચા રસ્તે વિચારવાનું શરૂ કરી દઈએ છીએ. આમ હીંચકો આપણને નવા વિચાર આપે છે અને વિચારતા પણ કરે છે. માટે એમ કહેવામાં સહેજ પણ અતિશયોક્તિ નથી કે, હીંચકો એટલે કે જાણે એક ઓપન યુનિવર્સિટી. કે જ્યાં બેસીને તમે ખુલ્લા મનથી ઈચ્છો ત્યારે અને ઈચ્છો તેવા અને ઈચ્છો તેટલા વિચાર તમારી અનુકૂળતા મુજબ કરી શકો છો. આવી ઓપન યુનિવર્સિટીમાં શીખવાની તક જેને ના મેળવી હોય તેને મેળવવા જેવી છે. હીંચકા પર તમારા કામના, કુટુંબના, પરિચિત સભ્યોના, નોકરીના સ્થળના, સમાજના, અરે દુનિયાભરના વિચારોનો ધોધ પડશે. જેમાંથી જેટલું ઝીલાય તેટલું ઝીલી લેવું જોઈએ. જે શીખવા માટેનું આદર્શ સ્થળ બની શકે છે.

આમ, તમારા માથા પર રહેલ કામની , વોટ્સએપ કે ફેસબુકની પાઘડી ઉતારીને જો પા-ઘડી પણ હીંચકા પર બેસી વિચાર અને ચિંતનયાત્રામાં નીકળી પડશો તો તમે છો એના કરતા ઘણા આગળ નીકળી જશો. હીંચકા પર બેસીને જ્યારે આમ કરતા હશો ત્યારે તમારું હૃદય અને મગજ બન્ને ચાલતા હોય છે. દિવસે કેટલાક નિર્ણયો આપણે મગજથી લેતા હોઈએ છીએ. જ્યાં દિલની ગેરહાજરી હોય છે. હકીકતમાં કોઈ આપણી સાથે હૃદયથી વાત કરે ત્યારે તેને મગજથી જવાબ નહિ આપવો જોઈએ. જેનો અહેસાસ તમને હીંચકા પર થશે. ઘણા લોકો એમ કહેતા હોય છે કે, મારો સમય સારો નથી, એટલે કે, સારા સમયની રાહ જોતા હોય છે. પણ તેઓ સમયને સારો બનાવવાનો પ્રયત્ન કરતા નથી. સમયને સારો બનાવવા માટેના વિચારો તમને હીંચકા પર સરળતાથી મળી રહેશે.

હિંચકાનો એક ગુણ એ છે કે તે દરેક વ્યક્તિને સ્વીકારે છે. પછી તે સામાન્ય ધંધાદારી હોય કે મિલમાલિક હોય, મજૂર હોય કે શેઠ હોય, શિક્ષક હોય કે આચાર્ય હોય, ઘરની ગૃહિણી પણ આનો લાભ લઈ શકે છે. આ રીતે જોતા સવારનું સમાચારપત્ર જેમ માહિતી આપે છે તેમ રાત્રે હીંચકા પર બેસીને વિચાર કે ચિંતન સાધના કરી શકાય છે. આવો આનંદ માણવાની કે અનુભવવાની મજા મોડી રાતે જ મળે, જે સારી ઊંઘ આપે છે. આમ છતાં કેટલાક લોકો કહેતા હોય છે કે, ટાઇમ મળતો નથી, પછી હીંચકા પર બેસવાની વાત જ ક્યાં આવે! અરે, સમય તો બધા પાસે ચોવીસ કલાક જ હોય છે, આ સમયનો આપણે ક્યાં અને કેટલો ઉપયોગ કરીએ છીએ એના પર જ બધો આધાર છે. કોઈ કહેશે કે, મારે હીંચકો નથી તો ક્યાં બેસું ? અરે, ખુરશી નાંખીને અગાશીમાં બેસી શકાય. હીંચકા કે ખુરશીને વિચારસાધનાનું સ્થાન બનાવવાનું છે. જેને આ અનુભવ થશે તેને અલૌકિકતાનો અહેસાસ થશે. અંતે એટલું યાદ રાખીએ કે, ભાગ્ય આપણા હાથમાં નથી, પણ નિર્ણય આપણા હાથમાં હોય છે. ભાગ્ય નિર્ણય નહિ બદલી શકે, પણ આપણો નિર્ણય આપણું ભાગ્ય જરૂર બદલી શકશે. આમ, સાચા અને સારા નિર્ણય લેવા એકાંતમાં બેસો, આનંદિત ચિત્ત સાથે બેસો અને નીકળી પડો ચિંતનયાત્રા કરવા. બસ થોડા દિવસની ટેવની જરૂર છે. જે આપણને ઘણી આગળ લઈ જશે.