

એ હેબિટ ઓફ ગોઠંગ એક્સ્ટ્રા માર્લ

ડૉ. જિતેન્દ્ર અદિયા એમ.ડી.



RUDRA
PUBLICATION

...publishing positivity...

25/B, Govt. Society, B/h, Municipal Market. Off. C.G. Road,
Navrangpura, Ahmedabad - 380 009.

Ph. : 079-26447393 • Mobile : 098259 25947

email : rudrapublication1@gmail.com

www.rudrapublication.com • Buy online www.clickabooks.com

For Home Delivery : Mobile : +91-99241 43847

એ હેબિટ ઓફ ગોઇંગ એક્સ્ટ્રા માર્ઝલ

ડૉ. જિતેન્દ્ર અઢિયા

Copyright @ Dr. Jeetendra Adhia

All Rights Reserved. No Part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means like electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior written permission of the copyright owner.

1st Edition – 3rd November, 2012

₹ 60/-

: Creative Team :
Ankit Pardhi, Dr. Jay Barad
Nishtha Dembla

: Design & Layout :
Manu Patel
9898390057

: Printing :
Rudra Publication

: Publisher :
Adhia International
Ahmedabad
Ph.:+91-79-2630 2660
www.mindtraininginstitute.net



સપ્રેમ ભેટ

સ્નેહીશ્રી,

સફળ અને સુખી થવા માટે દરેક વ્યક્તિ પોતાના જીવનમાં નવી-નવી આદતો પાળે છે, તેમાંની એક આદત છે “એ હેબિટ ઓફ ગોઇંગ એકસ્ટ્રા માર્ઇલ...”

મને ખાત્રી છે કે જો તમે આ પુસ્તક વાંચશો અને “એ હેબિટ ઓફ ગોઇંગ એકસ્ટ્રા માર્ઇલ” અપનાવશો તો ચોક્કસથી આ એક આદત જ તમને જીવનમાં સર્વસ્વ અપાવી દેશે.

શુભેચ્છા સહ...

.....

તારીખ :

સ્થળ :

આ પુસ્તક શા માટે ?

મેં મારા જીવનમાં ૩૦ વર્ષ સુધી ડોક્ટર તરીકે સરકારી નોકરીઓ કરી. ચાર જુદીજુદી સરકારોની સેવા કરી. ગુજરાત સરકાર, સાઉદી અરેબિયાની સરકાર, અમદાવાદ મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશન, મુંબઈ મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશન.

મારી આ સરકારી નોકરીનાં સમય દરમ્યાન અસંખ્ય લોકોને જુદીજુદી રીતે કાર્ય કરતા જોયા છે. અમુક લોકોને પગારની કે પોઝિશનની ચિંતા કર્યા વગર દિવસ-રાત દિલોજાનથી કાર્ય કરતા જોયા છે અને બીજા બાજુ એકદમ કામચોર, આળસુ કર્મચારીઓ પણ જોયા છે.

મારો એ રસનો વિષય રહ્યો છે આ લોકોની કામ કરવાની રીત અને વૃત્તિ તેઓના સમગ્ર જીવન ઉપર શું અસર કરે છે અને કેવી રીતે અસર કરે છે. આ ઉપરાંત મેં મનોવિજ્ઞાનનાં અને સફળતાનાં ઘણાં પુસ્તકો પણ વાંચ્યાં છે. જેમાંથી એક તારણ કાઢ્યું છે, કે માણસની કામ કરવાની વૃત્તિ અને રીત તેમના રોજિંદા જીવન પર પણ અસર કરે જ છે અને માણસના સુખ-દુઃખનું કારણ પણ આમાં જ છુપાયેલું હોય છે.

મારી પુસ્તક વાંચનયાત્રા દરમ્યાન મને એક અમેરિકન પુસ્તકમાંથી એક નવી આદતની જાણ થઈ, જે આદતનું નામ છે,

“એ હેબિટ ઓફ ગોઈંગ એકસ્ટ્રા માર્ફલ...”

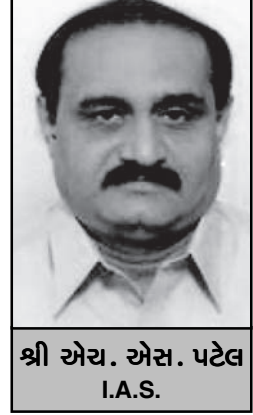
છેલ્લાં ૧૦ વર્ષથી આ આદત ઉપર અનેક સંસ્થાઓમાં મેં સેમિનાર આપેલ છે અને દરેક જગ્યાએ લોકોએ આ વિષયને ખૂબ જ રસથી સાંભળ્યો છે અને મને તેના માટે ધન્યવાદ પણ આપ્યા છે.

૧૪-૯-૨૦૧૨ના રોજ ગુજરાત રાજ્યના સાપુતારા ગામે દક્ષિણ ગુજરાત વીજ કોર્પોરેશન લિમિટેડની એક ચિંતન-શિબિર દરમ્યાન મેં આ સેમિનાર આપ્યો અને જેમાં તેના મેનેજિંગ ડિરેક્ટર શ્રી એચ. એસ. પટેલ (I.A.S.) સાહેબ પણ હાજર હતા. સેમિનાર બાદ ખૂબ પ્રભાવિત થઈ મને મળ્યા અને મને દિલથી અભિનંદન આપ્યા અને તેમણે કહ્યું કે, ‘અદિયા સાહેબ મેં મારી જિંદગીમાં ઘણા ટ્રેનિંગ પ્રોગ્રામ એટેન્ડ કર્યા છે, પણ આ આદત વિષે પહેલી વાર સાંભળ્યુ. તમે આ વિષય ઉપર એક પુસ્તક લખો અને સૌથી પહેલો ઓર્ડર હું મારી કંપની તરફથી આપું છું, કારણ કે મને ખાતરી છે મારા ૧૦% કર્મચારીઓ પણ આ આદત કેળવે તો હું આ કંપનીને વિશ્વની ટોચની કંપનીઓમાં સ્થાન અપાવી શકું અને તેમના આ આગ્રહને કારણે જ મેં આ પુસ્તક લખવાનું ચાલુ કર્યું.

મને ખાતરી છે કે આ પુસ્તક સરકારી કે બિનસરકારી સંસ્થામાં કામ કરતા દરેક કર્મચારીને ઉપયોગી થઈ પડશે અને તેમાંથી દેશને પણ ચોક્કસ ફાયદો થશે.

પ્રસ્તાવના

ગુજરાત રાજ્યના દક્ષિણ ગુજરાતમાં આવેલ એકમાત્ર ગિરિમથક સાપુતારા ખાતે દક્ષિણ ગુજરાત વીજ કંપની દ્વારા તારીખ ૧૪-૦૯-૨૦૧૨ થી ૧૬-૦૯-૨૦૧૨ દરમ્યાન એક “ચિંતન શિબિર”નું આયોજન કરવામાં આવેલ. આ ચિંતન શિબિરમાં ડૉ. જિતેન્દ્ર અદિયા, કે જે શૈક્ષણિક રીતે પોસ્ટ ગ્રેજ્યુએટ તબીબની ડિગ્રી ધરાવે છે પરંતુ જેઓ વાસ્તવમાં એક ઉચ્ચ કોટીના મોટીવેશનલ ગુરુ તેમજ મનોવૈજ્ઞાનિક અને મેનેજમેન્ટ ગુરુ તરીકે સુવિખ્યાત વ્યક્તિઓમાંના એક છે, તેઓને “Mind Power and Motivation” વિષય પર તેઓનું પ્રેજન્ટેશન રજૂ કરવા નિમંત્રેલ.



ડૉ. અદિયા દ્વારા અગાઉ જુદા જુદા વિષયો ઉપર મોટીવેશનલ પબ્લિકેશન્સ બહાર પાડવામાં આવેલ છે તેમજ રાજ્ય સરકાર દ્વારા આયોજિત ચિંતન શિબિર યોજવાની જવાબદારી પણ તેઓશ્રીને સુપ્રત કરવામાં આવેલ અને તેમાંથી મળેલ પરિણામો અને ફિડબેક તેમજ તેઓશ્રીની પ્રતિષ્ઠાને અનુરૂપ તેમની બહુમુખી પ્રતિભાના દર્શન ઉપરોક્ત ચિંતન શિબિર દરમ્યાન થયેલ.

સાપુતારા ચિંતન શિબિર દરમ્યાન ડૉ. અદિયા દ્વારા રજૂ કરવામાં આવેલ જુદા જુદા પ્રેઝન્ટેશન્સમાંના એક “A Habit of Going Extra Mile”થી હું તેમજ મારા સાથી અધિકારી પણ ખૂબ જ પ્રભાવિત થયેલ અને તેઓશ્રીને આ થીમ આધારિત પુસ્તક પ્રકાશિત કરવા માટે અમોએ અનુરોધ કરેલ, જે તેઓશ્રીએ સહર્ષ સ્વીકારી ઉપરોક્ત વિષય પર જુદા જુદા ચેપ્ટરમાં આ પુસ્તક તૈયાર કરી રજૂ કરેલ છે. જે ખૂબ આનંદ અને ગૌરવની વાત છે.

“A Habit of Going Extra Mile” પુસ્તકમાં પ્રતિપાદિત સિદ્ધાંતો કોઈ પણ વ્યક્તિ તેના વ્યક્તિગત તેમજ સામૂહિક કાર્યક્ષેત્રમાં લાગુ પાડી ઝળહળતી સફળતા પ્રાપ્ત કરી શકે એમ નિ:શંકપણે કહી શકાય. સરકારી,

અર્ધસરકારી કે અન્યત્ર કામ કરતી કોઈ પણ વ્યક્તિ પોતાના સંબંધિત ક્ષેત્રથી વિશેષ કામગીરી કરવાનું વલણ દાખવે અને એ પ્રમાણેની ટેવ પાડે તો એ વ્યક્તિ જે-તે સંસ્થાને તો ફાયદો કરાવે જ પરંતુ કુદરતના સિદ્ધાંત પ્રમાણે પોતે પણ તેનો હકારાત્મક બદલો મેળવી શકે.

સામાન્ય રીતે જાહેર ક્ષેત્રની સંસ્થાઓ (સરકારી કે અર્ધસરકારી કચેરીઓ)માં કર્મચારીઓ બીબાઢાળ માળખા (Water Tight Compartment)માં કામ કરવા ટેવાલેયા હોય છે. એવું ચોક્કસપણે કહી શકાય કે ડૉ. અદિયા દ્વારા દર્શાવેલ સિદ્ધાંતોને અમલમાં મૂકી કર્મચારીઓના માનસમાં (Mindset) બદલાવ લાવી શકાય. કોઈ પણ વ્યક્તિ તેમની કામગીરીને તત્પરતાથી ઉપાડી લે તો વધારાનું કામ કરી સંસ્થાને પ્રગતિના પંથે દોરી જઈ શકે.

ડૉ. અદિયાએ તેમના પુસ્તકમાં વ્યવહારુ અભિગમ દાખવીને કઈ રીતે પરિણામ હાંસલ કરી શકાય તેવાં દૃષ્ટાંતો આપ્યાં છે, જેમાં ખાસ કરીને તેઓએ સુરત ખાતે પ્લેગની મહામારી પશ્ચાત સુરતની કાયાપલટ કરનાર તે વખતના મ્યુનિસિપલ કમિશનર શ્રી એસ. આર. રાવ સાહેબનો ઉલ્લેખ કરેલ છે.

આને એક ઉત્કૃષ્ટ દૃષ્ટાંત એટલા માટે ગણી શકાય કે સુરતમાં ૧૯૯૪ની સાલમાં ફાટી નીકળેલ પ્લેગની મહામારી વખતે હું ચોર્યાસી, સુરતમાં પ્રાંત અધિકારી તરીકે ફરજ બજાવતો હતો અને શ્રી રાવ સાહેબની કામગીરીનો પ્રત્યક્ષ સાક્ષી હતો. શ્રી રાવ સાહેબે તેઓના પુરોગામીઓ દ્વારા કરવામાં આવતી ચીલાચાલુ કામગીરીમાં ધરખમ બદલાવો લાવી, તમામ વિભાગોને સાથે રાખી ફિલ્ડ ઉપરની કામગીરી પર પ્રત્યક્ષ દેખરેખ રાખી, સુરત શહેરની અગાઉની ગંદા શહેર તરીકેની છાપ ભૂંસી તેને એક સ્વચ્છ અને રહેવાલાયક શહેરમાં તબદીલ કર્યું.

આ સાથે સુરત મહાનગરપાલિકાની જે-તે સમયની ચુંટાયેલી પાંખ કે જેનો સામાન્યપણે વહીવટીતંત્ર સાથે એકતાલ નથી હોતો છતાં સુભગ

સમન્વય રૂપે તેઓએ પણ પ્રબળ ઇચ્છાશક્તિ દર્શાવી સહયોગ કરેલ. જેમાં પણ Extra Mileના સિદ્ધાંતો દૃષ્ટિગોચર થાય છે. એ જ રીતે, શ્રી ટી. એન. શેખન ભારતના ભૂતપૂર્વ મુખ્ય ચૂંટણી કમિશનરશ્રીએ પ્રથમ વાર દેશમાં ચૂંટણીના સંચાલનની કાર્યવાહી મુક્ત અને તટસ્થ કઈ રીતે થાય તેનો દાખલો બેસાડ્યો હતો. તેઓશ્રીએ આ કામગીરી ફક્ત વિદ્યમાન કાયદા અને નિયમોનું પાલન કરાવીને જ કરી હતી જે ઉદાહરણરૂપ છે.

આ રીતે મારા પ્રત્યક્ષ અનુભવ તરીકે સચિવશ્રી, ગુજરાત વિદ્યુત બોર્ડના ફરજ ગાળા દરમિયાન જી.ઈ.બી.નું પુનઃગઠન કરી કંપનીકરણ કરવામાં અને રાજ્યનાં તમામ ગામોમાં જ્યોતિગ્રામ યોજનાનું અમલીકરણ કરવામાં પણ Extra Mileના સિદ્ધાંતોએ ભાગ ભજવ્યો હતો એમ નિઃશંકપણે કહી શકાય.

આવા અનેક દાખલાઓ છે કે જે થકી કહી શકાય કે ડૉ. અદિયા દ્વારા તેઓના પુસ્તકમાં નિરૂપણ કરવામાં આવેલ સિદ્ધાંતોનું જો વ્યક્તિગત જીવનમાં કે સંસ્થામાં અનુસરણ કરવામાં આવે તો વ્યક્તિ પોતાને તેમજ સંસ્થાને સફળતાના ઊંચા શિખરે પહોંચાડી શકે. આ સિદ્ધાંતોના અમલમાં વ્યક્તિને કામનો જે સંતોષ (Job Satisfaction) મળે છે તેને ભૌતિક સ્વરૂપે કે નાણાકીય સ્વરૂપે મૂલવી શકાય એમ નથી.

આપણા દેશમાં – ખાસ કરીને સરકારી અને અર્ધસરકારી સંસ્થાઓમાં – જાહેર જનમાનસમાં બિનકાર્યક્ષમતાનું દૂષણ વ્યાપકપણે વિદ્યમાન હોવાની છાપ છે અને જેમ ડૉ. અદિયા જણાવે છે તેમ ૨૦% લોકો કાર્યક્ષમ રીતે, જ્યારે ૮૦% લોકો ભારણ સ્વરૂપે કામનું વહન કરે છે.

ડૉ. અદિયા દ્વારા પ્રતિપાદિત Extra Mileના સિદ્ધાંતોને જો વ્યાપકપણે લાગુ પાડી અમલમાં મુકાય તો મને ખાત્રી છે કે ભારત જેવા દેશમાં જ્યાં વસ્તીને (Polpulation) આર્થિક સમસ્યારૂપ ગણવામાં આવે છે તેને માનવસંપદા (Human Capital)માં પરિવર્તિત કરી શકાય અને દેશને

વિકાસશીલ દેશમાંથી વિકસિત દેશોની હરોળમાં અને મહાસત્તાનો દરજ્જો મેળવવામાં વાર ન લાગે.

સમગ્ર દેશ આ વર્ષે સ્વામી વિવેકાનંદની ૧૫૦મી જન્મજયંતિ ઉજવી રહ્યો છે અને તેઓ દ્વારા સમગ્ર વિશ્વને એક ક્રાંતિકારી વિચાર “Arise, awake and stop not till the goal is reached.” આપવામાં આવેલ છે. અંગ્રેજીમાં એક ખૂબ જ પ્રખ્યાત ઉક્તિ છે, “We have miles to go before we sleep.” જે આપણે Extra Mileમાં દર્શાવેલ સિદ્ધાંતોનો ઉપરોક્ત વિચાર/ઉક્તિ સાથે સાંકળી અમલ કરીએ તો આપણે આપણા જીવનમાં ચોક્કસપણે વ્યક્તિગત તેમજ જાહેર સ્તરે ઘચિત બદલાવ લાવી શકીએ.

ડૉ. અદિયા દ્વારા અગાઉ લખવામાં આવેલ પુસ્તકોમાંથી ‘પ્રેરણાનું ઝરણું’ પુસ્તકે તેઓને સિદ્ધિના સર્વોચ્ચ શિખરે પહોંચાડેલ છે. પરંતુ મને ખાત્રી છે કે તેઓ દ્વારા લિખિત આ પુસ્તક, “A Habit of Going Extra Mile” કે જે તેઓએ મારા આગ્રહને કારણે સહર્ષ સ્વીકારી લખેલ છે જેમાં સમાવિષ્ટ સિદ્ધાંતો ફક્ત જાહેર સેવામાં નોકરી કરતાં અધિકારીઓ અને કર્મચારીઓ પૂરતા, સિમિત ઉપયોગને બદલે જીવનના તમામ વ્યવહારોમાં ખૂબ જ ઉપયોગી નિવડશે એવી શ્રદ્ધા ધરાવું છું.

ડૉ. જિતેન્દ્ર અદિયાને આવું ઉપયોગી પુસ્તક આપવા માટે અભિનંદન સાથે શુભેચ્છા પાઠવું છું.

તા. ૨૯-૧૦-૨૦૧૨

સ્થળ : સુરત

એચ. એસ. પટેલ, આઈ.એ.એસ.

મેનેજિંગ ડિરેક્ટર

દક્ષિણ ગુજરાત વીજ કંપની લિમિટેડ, સુરત

લેખકની કલમે...

મિત્રો કદાચ તમે આ શબ્દો સાંભળ્યા હશે, કોઈએ તમને કીધું હોય, કે “Do this work & please remember, if require go extra mile.” આવો વાક્યપ્રયોગ કદાચ તમે ક્યારેક સાંભળ્યો હોય. કદાચ નવો હશે.

આ એક્સ્ટ્રા માર્લ અટલે શું ? કદાચ તમને એવું જ લાગતું હશે કે આ તંદુરસ્તી સુધારવા માટે એક માર્લ વધારે ચાલવાની વાત હશે.

ના મિત્રો, આ તંદુરસ્તી સુધારવા માટેના કાર્યક્રમની વાત નથી, જીવન સુધારવાની વાત છે. ‘એ હેબિટ ઓફ ગોઇંગ એક્સ્ટ્રા માર્લ’ એક એવી આદત છે કે જે આદત તમારી જિંદગીને બદલી શકે છે. તમારા જિંદગીનાં પરિણામોને બદલી શકે છે અને આ વિષય વિશે કદાચ તમે બિલકુલ અજાણ હશો.

મને ખાત્રી છે કે આ ‘એ હેબિટ ઓફ ગોઇંગ એક્સ્ટ્રા માર્લ’નું પુસ્તક વાંચી લેશો ત્યારે તમે કહેશો કે “વાહ ક્યા બાત હૈ”, આ વિષય તો મેં ક્યારેય જાણ્યો નહોતો અને હવે તો હું એક્સ્ટ્રા માર્લની આદત વિકસાવીને જ રહીશ.

જો તમારે તમારી જિંદગી બદલવી હોય, તો આ પુસ્તકને પહેલાથી છેલ્લા પાના સુધી બની શકે તો એક જ બેઠકમાં વાંચી જાઓ અને પરિણામોની નોંધ લો.

— ડૉ. જિતેન્દ્ર અદિયા

અનુક્રમણિકા

૧. આપણી આદતો	૧૧
૨. આપણા જીવનની છ ભૂખ	૧૩
૩. આપણા જીવનની સૌથી અગત્યની આદત	૧૬
૪. કુદરતને પણ એકસ્ટ્રા માર્ગલની આદત છે	૨૦
૫. એકસ્ટ્રા માર્ગલની આદત પ્રમોશનમાં ઉપયોગી	૨૨
૬. તમારી સંસ્થામાં તમે અનિવાર્ય બની જશો	૨૪
૭. એકસ્ટ્રા માર્ગલથી તમારી કમાવાની શક્તિમાં વધારો થાય છે	૨૬
૮. એકસ્ટ્રા માર્ગલ તમને લીડર બનાવી શકે છે	૨૮
૯. એકસ્ટ્રા માર્ગલની આદત તમને નોકરીની સુરક્ષા બક્ષે છે	૨૯
૧૦. એકસ્ટ્રા માર્ગલની આદત તમને વિરોધાભાસનો ફાયદો આપે છે	૩૧
૧૧. એકસ્ટ્રા માર્ગલની આદત તમને સતત સફળતાના શિખર પર રાખે છે ..	૩૨
૧૨. આ આદત તમારી કલ્પનાશક્તિને વિકસાવે છે	૩૩
૧૩. આ આદતથી તમારો કોઠાસૂઝનો ગુણ વિકસે છે	૩૪
૧૪. એકસ્ટ્રા માર્ગલથી તમારી વિશ્વસનિયતા વધે છે	૩૯
૧૫. એકસ્ટ્રા માર્ગલની આદત તમને નિષ્ક્રિયતાની ઘાતક આદત સામે રક્ષણ આપે છે	૪૧
૧૬. આ આદતથી તમને જીવનનો હેતુ સમજાય છે	૪૩
૧૭. આ આદત તમારું સ્વાસ્થ્ય સુધારે છે	૪૪
૧૮. તમારી માંગણીઓને યોગ્ય ઠેરવવામાં આ આદત ઉપયોગી છે	૪૬
૧૯. એકસ્ટ્રા માર્ગલની આદત તમારી ભવિષ્યની પોઝિશન માટેનો ટ્રેનિંગ પ્રોગ્રામ છે	૪૮
૨૦. એકસ્ટ્રા માર્ગલ કામ કરવાનો બદલો જરૂર ને જરૂર મળે જ છે	૪૯
૨૧. એકસ્ટ્રા માર્ગલની આદત એ એક આધ્યાત્મિક આદત છે	૫૧
૨૨. એકસ્ટ્રા માર્ગલની આદત ભગવાનને દેવેદાર બનાવે છે	૫૩
૨૩. આ આદત કેવી રીતે કેળવશો	૫૬

૧

આપણી આદતો

તમે રોજ સવારે ઊઠીને સૌપ્રથમ શું કરો છો ? તમે કહેશો કે આ તો કંઈ પૂછવાનો સવાલ છે ? બ્રશ કરવું છું...

બીજો સવાલ : તમને કોઈ રોજ સવારે બ્રશ કરવાનું યાદ કરાવે છે ? નથી કરાવતું ને ? તો પછી કેમ કરો છો ?

તમે કહેશો કે એમાં શું યાદ કરાવવાનું ? એ તો થઈ જ જાય ને ? કારણ કે તે મારી આદત છે.

બીજો સવાલ : શું તમે ક્યારેય બ્રશ કરવાનું ભૂલી જાવ છો ? નથી ભૂલતા ને... ?

તમે કહેશો કે આવા વાહિયાત સવાલ શું કરવા કરો છો ? પણ, થોડું આગળ વાંચશો ત્યારે ખ્યાલ આવશે કે મેં આવા સવાલો શા માટે કર્યા.

તમારો જવાબ છે કે, બ્રશ કરવું એ મારી આદત છે. એક વખત કોઈ આદત પડી જાય તો આપણને કોઈએ એ વાત યાદ કરાવવાની જરૂર પડતી નથી, ભૂલાતું પણ નથી. તે કામ ઓટોમેટિક થઈ જાય છે. આ બ્રશ કરવાની આદત જેવી બીજી કેટલી આદત ધરાવો છો તેનો ક્યારેય વિચાર કર્યો છે ? ના વિચાર કર્યો હોય, તો થોડા સમય માટે આ પુસ્તક બંધ કરો અને વિચાર કરો કે આવી કેટલી આદતોનો તમે દિવસ દરમ્યાન ઉપયોગ કરો છો.

ખરેખર, તો આપણી જાગૃત અવસ્થા દરમ્યાન આપણે મોટા ભાગનાં કામો આવી રીતે આદતો પ્રમાણે જ કરતા હોઈએ છીએ. એમાં બહુ

વિચારવાનું કે નક્કી કરવાનું હોતું નથી. ઓટોમેટિક થઈ જતાં હોય છે. ટૂંકમાં, આપણી આદતો જ આપણને આખો દિવસ કામ કરાવતી હોય છે.

આવી આદતોનું આપણે લિસ્ટ બનાવીને જો વર્ગીકરણ કરીએ તો તેને બે વિભાગોમાં વહેંચી શકાય :

(૧) સારી આદતો અને

(૨) ખરાબ આદતો.

સામાન્ય રીતે દરેક વ્યક્તિમાં સારી અને ખરાબ આદતોનું મિશ્રણ હોય છે. આપણા સુખ અને દુઃખનો આધાર આ મિશ્રણ પર રહેલો છે. આ મિશ્રણમાં સારી આદતોનું પ્રમાણ જેટલું વધારે તેટલી આપણી સફળતા અને સુખ વધારે અને ખરાબ આદતોનું પ્રમાણ જેટલું વધારે તેટલી નિષ્ફળતા અને દુઃખ વધારે.

મારી જ વાત લઉં. હું નાનો હતો ત્યારે મારામાં ખરાબ આદતોનું પ્રમાણ વધારે હતું, પણ પછી જેમ જેમ મને જ્ઞાન થતું ગયું તેમ તેમ મારી ખરાબ આદતોને સારી આદતોમાં ફેરવવાનું શરૂ કરી દીધું. આ પ્રક્રિયા હજુ પણ ચાલુ જ છે અને જીવનપર્યંત ચાલુ રહેશે જ. કારણ કે એ પ્રક્રિયાથી થતા ફાયદા મેં જીવનમાં નિહાળ્યા અને અનુભવ્યા છે.

હવે તમે સમજ્યા કે આદત એટલે શું ?

આદત એટલે...

“જે કામ માટે આપણે વિચારવું નથી પડતું પણ એની મેળે જ થઈ જાય છે એને આદત કહેવાય છે.”

ચાલો, આપણે આજે એક એવી આદતની વાત કરીશું જે આદત કદાચ તમારામાં હશે પણ તમને તેની પૂરી જાણકારી નહીં હોય. જો આ આદત તમારામાં ન હોય અને તમે તે આદતને સરસ રીતે સમજીને તમારા જીવનમાં વિકસાવશો તો તમારા સુખ અને સમૃદ્ધિમાં ચોક્કસ વધારો થશે.

૨

આપણા જીવનની છ ભૂખ

જ્યારે આપણે ભૂખ શબ્દ સાંભળીએ છીએ ત્યારે આપણને એક જ શબ્દ યાદ આવે છે અને એ છે “પેટની ભૂખ”. આપણે એમ જ સાંભળીએ છીએ, માનીએ છીએ કે મોટા ભાગના લોકો આ પેટની ભૂખ પૂરી કરવા માટે મહેનત અને દોડાદોડી કર્યા કરતા હોય છે. પરંતુ ખરેખર જોઈએ તો દરેક મનુષ્ય આ દુનિયામાં ૬ ભૂખ સંતોષવા માટે દોડાદોડી કરે છે.

પ્રથમ તો સમજી લો કે ભૂખ અને ઇચ્છામાં બહુ મોટો ફર્ક છે. માણસની ઇચ્છા પૂરી ના થાય તો તે સહન કરી લે છે પણ ભૂખ પૂરી ના થાય તો માણસ સહન નથી કરી શકતો. પછી તે ભૂખ પૂરી કરવા કંઈ પણ કરવા તૈયાર થઈ જાય છે. ત્યાં સુધી કે કોઈનું ખૂન પણ કરી શકે છે.

હું સાઉથ આફ્રિકામાં જોહાનીસબર્ગમાં ૪૦ દિવસ રોકાયો હતો. ત્યાં સુવેટો નામના એક સ્લમ વિસ્તારની મેં મુલાકાત લીધેલી. સુવેટોને મુંબઈની ધારાવીની ઝુંપડપટ્ટી સાથે સરખાવી શકાય. અહીં સાઉથ આફ્રિકાના ભૂતપૂર્વ રાષ્ટ્ર પ્રમુખ નેલ્સન મંડેલાનું બાળપણ વિતેલું.

મને ત્યાં ઘણા લોકોએ ગાડીની નીચે ઉતરવાની અને આજુબાજુ જવાની ના પાડી હતી. કારણ કે તે વિસ્તાર ત્યાંનો સૌથી વધુ ભયજનક અને ગુનાહિત વિસ્તાર ગણાય છે. પણ મને એ એરિયાને ખરેખર અનુભવવો હતો એટલે બધાની સલાહને અવગણીને હું ગાડીમાંથી બહાર ઉતર્યો અને થોડીવાર આમતેમ આંટા પણ માર્યા. મારે એ અનુભવવું હતું

કે ખૂબ જ ગુનાહિત વિસ્તાર કેવો હોય છે. હું ‘પોઝિટિવ થિંકર’ હોવાથી મારી સાથે કોઈ ખરાબ ઘટના ના બની. પણ એ લોકોની ગરીબી અને રહેણી`કહેણી જોઈને મને ખૂબ દયા આવી અને એ જાણ્યું કે અહીંનો ભૂખમરો જ લોકોને ગુના તરફ ધકેલે છે, લોકોને ખૂબ કરવા સુધી પણ પ્રેરે છે.

પેટની આવી એક ભૂખ જ નહીં પણ કુલ છ ભૂખ સાથે આપણે આ દુનિયામાં જીવી રહ્યા છીએ. શું તમને ખબર છે કે બાકીની પાંચ ભૂખ કઈ છે ? તો ચાલો આપણે જોઈ લઈએ.

આપણા જીવનની છ ભૂખ :

(૧) પેટની ભૂખ :

આ પેટની ભૂખ વિષે તો તમે સૌ માહિતગાર છો જ અને જીવનમાં ક્યારેક અનુભવ પણ કર્યો જ હશે.

(૨) પૈસાની ભૂખ :

તમે તમારી આજુબાજુમાં એવા અસંખ્ય લોકોને જોતા હશો કે જેમની પાસે અટળાક પૈસો છે છતાં પણ પૈસાની આ ભૂખને વધુ ને વધુ સંતોષવાની દોડમાં તેઓ તેમનું સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક જીવન બગાડવાનું જોખમ પણ લઈ લેતા હોય છે. મોટા ભાગના કૌભાડો આ પૈસાની ભૂખને કારણે જ થતા હોય છે.

(૩) કામવાસનાની ભૂખ :

તમે ઘણી વાર એવા સમાચાર સાંભળ્યા હશે કે કોઈ વાસનાભૂખ્યા માણસે કોઈ સ્ત્રી સાથે બળાત્કાર કરીને તેનું ખૂબ કરી નાંખ્યું. ત્યારે તે એવું નથી વિચારતો કે આનું પરિણામ શું આવશે.

(૪) પ્રતિષ્ઠા અને પ્રસિદ્ધિની ભૂખ :

એક હિન્દી ફિલ્મનું ગીત આપણને બધાને યાદ જ છે : “પાપા કહતે હૈ બડા નામ કરેગા”. મોટું નામ કરવાની ભૂખ આપણને જન્મજાત હોય છે જ. જે લોકો મોટી મોટી સખાવતો દાન કરે છે અને પોતાની તકતીઓ મુકાવે છે તેની પાછળ પણ આ પ્રતિષ્ઠાની ભૂખ જ અગત્યનો ભાગ ભજવતી હોય છે.

(૫) પ્રશંસાની ભૂખ :

અત્યારે દુનિયામાં સૌથી મોટો અને અબજો રૂપિયાનો બિઝનેસ છે સૌંદર્ય પ્રસાધનો (કૉસ્મેટીક) અને ફેશનેબલ કપડાઓનો.

માણસ શા માટે લેટેસ્ટ ફેશનવાળા બ્રાન્ડેડ કપડાં પહેરે છે ? શું કામ સૌંદર્ય પાછળ આટલો બધો ખર્ચ કરે છે ? તેની પાછળનું ફક્ત અને ફક્ત કારણ પ્રશંસાની આ ભૂખ જ છે.

(૬) પ્રેમની ભૂખ :

હિર-રાંઝા, રોમિયો-જુલીયટ, શેણી-વિઝાણંદની પ્રેમ કહાનીઓના કિસ્સા કોને નથી ખબર ! આ બધા લોકોએ પ્રેમની ભૂખ ખાતર કેટકેટલો ભોગ આપ્યો છે. તમે અવાર-નવાર છાપામાં પણ વાંચતા હશો કે ફલાણી વ્યક્તિ પ્રેમમાં નિષ્ફળ ગઈ અને તેણે આપઘાત કરી નાખ્યો અથવા સામેવાળી વ્યક્તિનું ખૂન કરી નાખ્યું અથવા પ્રેમમાં પાગલ થઈ ગયો.

આ બધું જ પ્રેમની ભૂખને કારણે બને છે.

જો તમે શાંતિથી વિચારશો તો તમને ખ્યાલ આવશે કે આપણે બધા જ આ છ ભૂખ સંતોષવા માટે આખો દિવસ પ્રવૃત્તિઓ કરતા હોઈએ છીએ અને આપણી આ છ ભૂખ અમુક પ્રમાણમાં સંતોષાય છે ત્યારે આપણને આત્મસંતોષનો અનુભવ થાય છે. જો તેમાંથી કોઈ એકાદ ભૂખ પણ સંતોષવાની બાકી રહી જાય તો તે સંતોષવા માણસ સતત દોડતો રહે છે અને મહેનત કરતો રહે છે.