

# જીદ છોડો - સુખેથી જીવો અને જીવવા દો

બ્રહ્માકુમાર પ્રફુલ્લચંદ્ર શાહ : (મો) 9825892710

આજે વ્યક્તિમાં જીદ કરવાના તેમજ પોતાની વાતને સિધ્ધ કરવાના સંસ્કારમાં ઉત્તરોત્તર વૃદ્ધિ થઈ રહી હોય તેમ લાગે છે. જે રીતે આજે વિશ્વ અનેક પરિવારિક, સામાજિક, આર્થિક, રાજકીય તેમજ અન્ય સમસ્યાઓનો તેમજ સંઘર્ષોનો સામનો કરી રહ્યું છે તેની પાછળ વ્યક્તિના આ જીદ કરવાના તેમજ પોતે રાઇટ છે તેવું સિધ્ધ કરવાના સંસ્કાર જ મહદઅંશે જવાબદાર છે. યુવાનોમાં અને ખાસ કરીને ટીન એજર્સમાં આજે આનું પ્રમાણ વધારે જોવા મળે છે. જીદનું બીજું નામ એટલે હઠાગ્રહ. હઠાગ્રહને કારણે માણસ પોતાનું જીવન તો અશાંત, તણાવપૂર્ણ તેમજ સંઘર્ષમય બનાવે છે પરંતુ બીજાના જીવનને પણ અશાંત, તનાવગ્રસ્ત, તેમજ દુઃખમય બનાવી દે છે. નથી તો પોતે શાંતિથી જીવતો કે નથી અન્યને શાંતિથી જીવવા દેતો. આ ઉપરાંત જીદને કારણે સંબંધો બગડે, સ્વાસ્થ્ય બગડે, મનની પ્રસન્નતા ગુમાવીએ, કોઈને ના ગમીએ, એકલા પડી જઈએ વગેરે પરીણામો ભોગવવા પડે છે.

આપણી પૌરાણિક કથાઓમાં જીદ યા હઠાગ્રહને કારણે કેવી સમસ્યાઓ સર્જાઈ તેનાથી આપણે સૌ વાકેફ છીએ. મોહવશ, સ્વાર્થવશ કૈકેઈએ પોતાના પુત્ર ભરત માટે રાજ્ય માગ્યું એટલુંજ નહીં પણ રામને ચૌદ વર્ષનો વનવાસ કરવાની માંગણી કરી. કૈકેઈને અનેક દ્વારા અનેક રીતે સમજાવવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યો. તેને એમ પણ સમજાવવાનો પ્રયત્ન કર્યો કે ભલે ભરત રાજગાદી પર બેસે પરંતુ રામને વનવાસ શાં માટે? પરંતુ તે એકની બે ના થઈ અને પોતાની જીદ ના છોડી. આ હઠાગ્રહને કારણે આખા રામાયણનું સર્જન થયું. રાજા દશરથ મોતને ભેટ્યા. રામની સાથે સીતા તેમજ લક્ષ્મણને પણ વગર વાંકે સજા ભોગવવાનો વારો આવ્યો. અંતે તે પોતે તો શાંતિથી જીવી ન શકી, પરંતુ ભરતને, રામને, લક્ષ્મણને, સીતાને તેમજ સમગ્ર પ્રજાને પણ શાંતિ થી જીવવા ન દીધાં.



રામાયણમાં જ જિદનું બીજું ઉત્તમ દ્રષ્ટાન્ત સીતાનું છે. વનમાં સોનેરી મૃગને જોઈ સીતા તેનાથી આકર્ષિત થઈ. તેને તે મૃગની ખાલમાંથી કંચુકી બનાવીને પહેરવાની ઇચ્છા થઈ અને રામને મૃગને મારી ખાલ લાવવા જીદ કરી. રામે તેમ ન કરવા ખૂબ સમજાવી. પરંતુ ન માની અને અંતે શું પરિણામ આવ્યું તે આપણે સૌ જાણીએ છીએ. પોતે દુઃખી થઈ અને રામ લક્ષ્મણને પણ દુઃખી કર્યાં. આ પ્રકારના સ્ત્રીહઠ, બાળહઠ તેમજ રાજહઠના અનેક દ્રષ્ટાંતો ઇતિહાસ તેમજ સાહિત્યમાં પ્રસિધ્ધ છે.

મોટાભાગના લોકો અનુભવી રહ્યા છે કે આજની નવી જનરેશનના બાળકોમાં પણ જીદનું પ્રમાણ વધતું જાય છે. જાણે જીદના સંસ્કાર લઈને જ જન્મ્યા ના હોય! વધુ પડતો ભૌતિક અભિગમ, માં-બાપનો બાળકો પ્રત્યેનો વધુ પડતો મોહ તેમજ પાણી માગ્યું ને દૂધ આપવાની વૃત્તિ, બાળકોની યોગ્ય પરવરીશમાં ખામી વગેરે તેના માટે કારણભૂત હોય તેમ લાગે છે. બાર પંદર વર્ષના બાળકોને સ્કૂટર કે બાઇક ચલાવવાની જીદ કરતા આપણે જોયા છે. તેમની જીદ સંતોષતા માં-બાપને કેવા પરિણામ ભોગવવા પડે છે તેનાથી પણ આપણે વાકેફ છીએ. ઘરમાં વારંવાર વસ્તુ માટે ઝગડતા બાળકોને આપણે જોઈએ છીએ. ટીનએજર્સને મોબાઇલ અપાવતા તેના કેવા માંઠા પરિણામો આવે છે તે આપણે જાણીએ છીએ. આ બધાં માટે પણ મહદઅંશે બાળકોનો હઠાગ્રહ જ કારણભૂત છે.

## જીદ ના સંસ્કારના પરિવર્તન માટે શું કરશો?

1. જીદ કરી પકડ મારતાં પહેલાં બીજાને ધીરજપૂર્વક સાંભળવાની તેમજ સમજવાની ક્ષમતા કેળવીએ
2. આપણે હમેશાં સાચા જ હોઈએ એવું ન હોઈ શકે. આ વાતને આપણે સમજી

લેવી જોઈએ અને સત્ય વાતનો સ્વીકાર કરવો જોઈએ;

3. આપણો કોઈ હિતેચ્છુ આપણને કઈક સમજાવી રહ્યો હોય તો તેનામાં વિશ્વાસ રાખી સમજવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ.
4. જીદ કરવાથી કે સિધ્ધ કરવાથી ક્ષણિક અહંભાવ પોષતો હોય છે, ટુંકાગાળા નો લાભ થઈ શકે છે, કદાચ તમારો સ્વાર્થ પણ સંતોષાતો હશે. પરંતુ લાંબે ગાળે કેટલી મોટી કિમ્મત ચૂકવવી પડશે તેનો આપણને ખ્યાલ નથી.
5. જીદ કરવાથી આપણને કેટલું નુકશાન થઈ રહ્યું છે તેનો અંદાજ કાઢીએ. જીદના સંસ્કારને કારણે પરિવારમાં તેમજ સમાજમાં જો મારી છાપ એક જીદી વ્યક્તિ તરીકે ઊભી થશે તો મારી પ્રતિષ્ઠાને કેટલું નુકશાન થશે તેમજ હું કેટલાંની નફરતનો ભોગ બનીશ તેનો વિચાર કરવો જોઈએ.
6. કોઈ મુશ્કેલીનો સામનો કરતાં હોઈએ તો બીજાની મદદ લેવામાં કશું જ ખોટું નથી. જીવન અરસ-પરસ ના સાથ અને સહયોગથી જ ચાલતું હોય છે. માટે સહયોગ લો અને સહયોગ આપો.
7. તણાવ, વ્યગ્રતા, ઈર્ષ્યા, ચિંતા, નફરત, ગુરુતાગ્રંથિ જેવી નકારાત્મક મનોવૃત્તિઓથી દૂર રહેવાનો પ્રયાસ કરીએ
8. જીદી વ્યક્તિ પોતે તો અનેક માનસિક વિકૃતિઓથી પીડાતી જ હોય છે પરંતુ અન્યને પણ અનેક રીતે દુઃખી તેમજ અશાંત કરી દેતી હોય છે.

## જીદના સંસ્કારના પરિવર્તનનો સચોટ ઉપાય - રાજયોગનો અભ્યાસ:

વાસ્તવમાં જીદના સંસ્કાર એ માનવ જાતના દુશ્મન સમાન પાંચ વિકારો - કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ અને અહંકારમાના કોઈપણ વિકારને વશીભૂત થવાને કારણે ઉત્પન્ન થાય છે. તેમાં પણ અહંભાવ, ઈર્ષ્યા, વહેમ, વેરઝેર સૌથી વધારે જવાબદાર છે. આ વિકારો એક બીજા સાથે એવાં વણાયેલા છે કે જ્યાં સુધી વ્યક્તિ આ પાંચેય દુશ્મનોથી મુક્ત થવાનો પ્રયાસ ન કરે ત્યાં સુધી પૂર્ણ રૂપે જીદથી મુક્ત થવું સંભવ નથી. વિકારોની ઉત્પત્તિનું કારણ છે દેહભાન કે દેહ અભિમાન. રાજયોગ એક એવી વિદ્યા છે કે જે આપણને દેહ અભિમાનથી મુક્ત કરી આત્મનિશ્ચયી બનાવે છે. જેમ જેમ આપણે રાજયોગનો અભ્યાસ કરતા જઈએ છીએ, તેમ તેમ આપણા પરથી બધાં જ વિકારોની પકડ ઢીલી થતી જાય છે. સાથે સાથે જીદથી મુક્ત થવા માટે જરૂરી એવા ગુણો તેમજ શક્તિઓ, જેવાં કે શાંતિ, અંતર્મુખતા, પ્રેમ, સહિષ્ણુતા, ધીરજ, સમાધાન, સમાવવાની શક્તિ, અનુકૂલન સાધવાની શક્તિ વગેરેનો વિકાસ થાય છે. આત્મચિંતન આત્મદર્શન, આત્મવિશ્લેષણ દ્વારા સકારાત્મક અભિગમ ઊભો થાય છે જે સ્વયંની આંતરિક સંતુષ્ટતા અને પ્રસન્નતામાં વૃદ્ધિ કરે છે. બ્રહ્માકુમારી વિશ્વવિદ્યાલય દ્વારા શીખવવામાં આવતા રાજયોગના અભ્યાસથી જીદ પર સહજ નિયંત્રણ પ્રાપ્ત થાય છે તેવો અનેકોનો અનુભવ છે. દરરોજ શાંતિ, ધીરજ અને સ્નેહ રૂપી દિવ્ય ગુણોની ત્રણ ગોળીઓ અચૂક લેતા રહો અને જીદની બિમારીથી સંપૂર્ણ પણે મુક્ત રહો.

















