

મોડ્યુલ -1

અહિંસક પ્રત્યાયન શું છે ?

પરિચય :

પ્રિય મિત્રો,

અહિંસક પ્રત્યાયનના રોચક કોર્સમાં આપનું સ્વાગત છે. આ કોર્સમાં આપે કોઈ પરીક્ષામાં સામેલ થવાની અથવા ગ્રેડ પ્રાપ્ત કરવાની જરૂરત નથી. આપે માત્ર આપના વિચાર રજૂ કરવાના છે અને મને ઇ-મેલ કરવાનો છે. આ કોર્સના માધ્યમથી આપ મુક્ત સમયમાં અહિંસક પ્રત્યાયનમાં પોતાનું કૌશલ્ય વિકસિત કરી શકો છો. આપને માત્ર પોતાના વિચાર ઇ-મેઇલના માધ્યમથી રજૂ કરવાના છે. જેના માટે અમે આપે પ્રમાણપત્ર આપીશું. વિચારોના અભ્યાસનો કોર્સ મોડ્યુલ ૩માં મૂકવામાં આવ્યો છે.

રોજિંદા જીવનમાં પ્રત્યાયનનું ઘણું મહત્વ છે. પ્રત્યાયનના અભાવમાં જીવન જીવવું અઘરું છે. શું આપ પ્રત્યાયનમાં સમર્થ થયા વગર જીવનની કલ્પના કરી શકો છો ? નહીં ને. પ્રત્યાયન આપણા માટે એટલું જ મહત્વપૂર્ણ છે જેટલું ભોજન અને ઓક્સિજન. ખરેખર આપણે જીવનની પ્રત્યેક ક્રિયામાં પ્રત્યાયનનો ઉપયોગ કરીએ છીએ - સ્વ સાથે, પરિજનો સાથે, મિત્રો સાથે, અજાણ્યા લોકો સાથે અથવા અન્ય સાથે. આ મૌખિક, લેખિત અથવા સાંકેતિક કોઈ પણ રૂપમાં થઈ શકે છે. આપણે કોઈ કાર્યમાં સંલગ્ન હોઈએ અથવા નહીં, યુપ હોઈએ અથવા બોલતા હોઈએ આ બધી જ પ્રક્રિયાઓમાં એક સંદેશ હોય છે અને ફક્ત આપણા જ નહીં પણ બીજા દ્વારા પણ પ્રભાવિત કરવામાં આવે છે.

મોટાભાગે અન્ય લોકોથી એ અપેક્ષા કરવામાં આવે છે કે તે આ સંદેશા ઉપર પોતાના પ્રતિભાવ આપશે અને એટલે તે પ્રત્યાયન પ્રક્રિયામાં ભાગ પણ લે છે. આપણી પ્રત્યાયન પ્રક્રિયા નિરંતર ચાલુ રહે છે અને હંમેશા પરિવર્તિત અને સંવાદાત્મક રહે છે. દા.ત. આપણે આ સ્થિતિ પર વિચાર કરીએ છીએ જ્યારે આપણે વાસી ભોજન કરીએ છીએ. પરિણામે આપણે સંભવતઃ બિમાર પડીશું અથવા ફૂડ પોઇઝનીંગનો ભોગ બનીશું. એવી રીતે વિચારો કે આપણે પ્રદૂષિત વાતાવરણમાં રહી રહ્યા છીએ.

આ સંદર્ભે આપ ફરિયાદ કરશો. જે હવામાં આપણે શ્વાસ લઈએ છીએ જો તે પ્રદૂષિત હોય તો આપણે વિવિધ રોગોના ભોગ બનીશું. એવી જ રીતે જો આપણને ખોટી ભાષામાં વાત કરવાની ટેવ

હોય તો આપણે દબાવનો સામનો કરી શકીએ છીએ. જ્યારે આપણા શબ્દોની પસંદગી અથવા મૌખિક અથવા લેખિત જનસંપર્ક સારો ન હોય તો આપણે અપ્રસન્ન રહીશું. આવા પ્રસંગોને યાદ કરો જ્યારે આપ પોતાના મિત્રો સાથે લેખિત અથવા મૌખિક સંવાદ કરી રહ્યા હતા અને તે સમયે આપ ખોટા શબ્દોનો ઉપયોગ કર્યો હતો. આ બધી બાબતમાં રાત્રે ઊંઘતા પહેલા આ બધી વાતો યાદ કરશો તો નિશ્ચય તમને સારું મહેસૂસ નહીં થાય. વિદ્યેતનામનો પ્રસિદ્ધ ઝેન વિદ્વાન શિક હાન્હ હાટ ખૂબસુરતીથી વ્યક્ત કરે છે“ અમારા માટે ભોજનનો અર્થ છે કે મોંથી આપણે શું ખાઈએ છીએ. પરંતુ આપણે આંખોથી, કાનથી, નાકથી, જીભથી અને શરીરથી જે ઉપભોગ કરીએ છીએ તે પણ ભોજન જ છે. આપણી આસપાસ થતી વાતચીત અને જે વાતચીતમાં આપણે સામેલ છીએ એ પણ એક પ્રકારનું ભોજન જ છે. શું આપણે એવા પ્રકારનું ભોજન લઈએ છીએ જે આપણા માટે લાભદાયક છે અને આગળ વધવા માટે આપણી મદદ કરે છે ? જ્યારે આપણે એ વસ્તુના સંદર્ભમાં કહીએ છીએ જે આપણું પોષણ કરે છે અને આપણી આસપાસના લોકોને આગળ વધારવામાં મદદ કરે છે, આપણે કડુણા અને પ્રેમથી ભળી જતા હોઈએ છીએ. જ્યારે આપણે એવી રીતે વાત અથવા કાર્ય કરીએ જે તણાવ અને ગુસ્સાનું કારણ બને છે ત્યારે આપણે હિંસા અને પીડાનું પોષણ કરી રહ્યા હોઈએ છીએ.” તો મિત્રો આપણે મજબૂત પ્રત્યાયનનું મહત્વ સમજીએ છીએ, જે બીજાને દુઃખ નથી પહોંચાડતું અને આપને માંદા નથી બનાવતું. મજબૂત પ્રત્યાયન સંબંધોને મજબૂતી આપવા માટે બહુ આવશ્યક છે. શબ્દોની શક્તિના સંદર્ભમાં મહાત્મા બુદ્ધને યાદ કરીએ ‘શબ્દોમાં નાશ કરવાની અને ઈજા ભરવાની શક્તિ છે, શબ્દ આપની દુનિયાને બદલી શકે છે.’ આ કોર્સ શબ્દ અને ભાષાઓ જેનો આપણે સંવાદમાં ઉપયોગ કરીએ છીએ તેનું મહત્વ સમજવામાં નિઃસંદેહ આપની મદદ કરશે. આનાથી વિવિધ તત્ત્વોને સમજવામાં અને રોજિંદા જીવનની વાતચીતમાં અહિંસક પ્રત્યાયનની ટેવ પાડવામાં મદદરૂપ થશે. આ કોર્સ માત્ર વ્યક્તિ-વ્યક્તિ સંવાદમાં અહિંસક પ્રત્યાયન સુધી જ મર્યાદિત નથી પરંતુ વ્યક્તિ-પ્રકૃતિ સંવાદ અને વ્યક્તિ અને અન્ય પ્રાણીઓ વચ્ચે સંવાદની પણ ચર્ચા કરશે. આજે આખી દુનિયા જ્યારે પર્યાવરણ અસંતુલનનો ભોગ બની રહી છે ત્યારે એ અગત્યનું છે કે આપણો પ્રકૃતિ અને અન્ય પ્રાણીઓ સાથે સંબંધ પણ અહિંસક થાય. આ મોડ્યુલમાં આપણે ચર્ચા કરીશું કે અહિંસક પ્રત્યાયન શું છે ? તો આવો મિત્રો, આ અનોખી યાત્રાનો સંવાદ કરીએ.

અહિંસક પ્રત્યાયન કેમ ?

“સંચાલનનો સ્વર્ણિય નિયમ....પરસ્પર સહનશીલતા છે, જે કહે છે કે આપણે બધા ક્યારે સમાન રૂપથી વિચારતા નથી અને સત્યને હંમેશા વહેંચીને અને વિવિધ દૃષ્ટિકોણથી જોઈએ છીએ.....અહીંયા સુધી કે વિવેકશીલ વ્યક્તિઓ વચ્ચે પણ ઇમાનદાર વિચારોમાં અંતર માટે પર્યાપ્ત અવકાશ હોય છે.” - મહાત્મા ગાંધી

માયરા વાલ્ડન અહિંસક પ્રત્યાયનની વિશિષ્ટતાઓનું વર્ણન કરતાં કહે છે કે “આપણે મોટાભાગે એવા વાતાવરણમાંથી આવ્યા છે જ્યાં હરીફાઈ, નિર્ણય, માંગ, આલોચના, પ્રત્યાયન સંબંધી આદર્શ છે. વાતચીત અથવા વિચારમાં આ બધી ટેવો પ્રત્યાયનમાં મુશ્કેલી ઊભી કરે છે. અને સ્વયંમાં અને બીજામાં ગેરસમજ અને નિરાશા પેદા કરે છે. એનાથી પણ ખરાબ એ છે કે તે ગુસ્સા અને દર્દનો કારણ બને છે અને અહીંયા સુધી કે તે હિંસાને આમંત્રણ પણ આપે છે. સારી ભાવના હોવા છતાં પણ આપણે બિનજરૂરી વિવાદ ઊભો કરી લઈએ છીએ. માર્શલ રોશન બર્ગ પોતાની પુસ્તક ‘નોન વાયલેન્ટ કમ્યુનિકેશન અ લેંગ્વેજ ઓફ લાઇફ’માં અહિંસક પ્રત્યાયનને જીવનના વિવિધ ચરણોમાં ઉપયોગ કરવાથી થતા લાભોના સંદર્ભમાં લખે છે “અહિંસક પ્રત્યાયન એકબીજા અને સ્વ સાથે જોડવામાં મદદ કરે છે. આ આપણી સ્વભાવિક કડુણાનો પ્રસાર કરે છે. સ્વંયમને અભિવ્યક્ત કરવા અને બીજાને સાંભળવાની પદ્ધતિને રિક્કેમ કરવા બાબતે 4 ક્ષેત્રોમાં આપની વ્યૂહરચના પર ધ્યાન આપતા માર્ગદર્શન આપે છે. આ ચાર ક્ષેત્રો છે - આપણને શું જોઈએ છીએ ? શું અનુભવ કરીએ છીએ આપણી આવશ્યકતા શું છે ? અને આપણે પોતાના જીવનના ઉત્થાન માટે શું પ્રયાસ કરીએ છીએ ? અહિંસક પ્રત્યાયન ઊંડાણથી સાંભળવા, આદર અને સહનભૂતિને પ્રોત્સાહન આપે છે અને હૃદયથી આપણેમાં પરસ્પર ઇચ્છા ઊભી કરે છે. કેટલાક લોકો અહિંસક પ્રત્યાયનનો સ્વંયમ દયાપૂર્ણ પ્રતિભાવ આપવા કેટલાક પોતાના વ્યક્તિગત સંબંધમાં ઊંડાણ લાવવા અને અન્ય લોકો સાથે કાર્યસ્થળ પર અથવા રાજકીય ક્ષેત્રોમાં પ્રભાવી સંબંધ બનાવવા ઉપયોગ કરે છે.

અહિંસક પ્રત્યાયન શું છે, ડિકોડીંગ

નવું પ્રત્યાયન કૌશલ્ય શીખવામાં રોચક છે અને શીખવાવાળા એવી જ રીતે ઉત્સાહનો અનુભવ કરે છે જેવી રીતે તે કોઈ નવી ભાષા શીખવા સમયે અનુભવે છે. જો કે નવી ભાષા શીખવામાં

આપણને ઉત્સાહ તો હોય જ છે પરંતુ એના સાથે મક્કમતા અને પુનરાવર્તનની પણ આવશ્યકતા હોય છે. જેટલા વધારે આપણે પ્રયાસો કરીએ છીએ એટલી ઝડપથી નવી ભાષા શીખીએ છીએ. અહિંસક પ્રત્યાયનને શીખવા બાબત એ સાચું છે કે જેટલા આપણે એનો પ્રયાસ કરીશું અને પોતાના જીવનનો ભાગ બનાવીશું એટલો જ આપણે બીજા સાથે જોડાતા સમયે પોતાનો મતભેદ દૂર કરી શકીશું. આજે આપણે વિશ્વ શાંતિ પ્રાપ્તિ માટે તરસ્યા છીએ અને આપણે દૈનિક જીવનમાં વિવાદ અને મતભેદોનો સામનો કરી રહ્યા છીએ. એવી સ્થિતિમાં વિવાદો ને સમાધાન અને તણાવપૂર્ણ સ્થિતિથી બચવા માટે આ એક આવશ્યક કદમ છે. એ અલગાવનો ભ્રમ અને બિમાર માનસિકતાથી બચાવવામાં સહાયરૂપ થાય છે. અહિંસક પ્રત્યાયનનો ઉપયોગ દર્દનિવારકના રૂપમાં કામ કરશે જે ધૃણા અને અવિશ્વાસનો ભાવ પૂરવામાં મદદરૂપ થશે. દરેક ઇમારતની મજબૂતી માટે એનો પાયો અને સ્તંભ મજબૂત હોવો જોઈએ. જેટલો મજબૂત સ્તંભ હશે. નિર્મિત ભવન માટે એટલું વધારે સાડું રહેશે. એટલે આપણા જીવનમાં અહિંસક પ્રત્યાયનના પ્રયોગની ટેવ પાડવા માટે એ અગત્યનું છે કે એમના સ્તંભોની શોધ શરૂ થાય. મહાત્મા ગાંધીના પૌત્ર અરુણ ગાંધી (2017)એ પોતાની પુસ્તક ‘ધ ગ્રિફ્ટ ઓફ એંગર’માં ગાંધીજીની અહિંસાના પાંચ મૂળભૂત તત્ત્વોની વિવેચના કરી છે. નિશ્ચિત રૂપ થી અહિંસક પ્રત્યાયનનો સ્તંભ નીચે પ્રમાણે છે.

(1) સમ્માન (2) સમજ (3) સ્વીકાર્યતા (4) પ્રશંસા (5) કરુણા

જે વ્યક્તિ આ સ્તંભોને પોતાનામાં ઉતારે છે એ પોતાના જીવનમાં અહિંસક પ્રત્યાયનનો પ્રયાસ વગર મુશ્કેલીથી કરી શકે છે. અરુણ ગાંધીએ અહિંસાના પાંચ સ્તંભોનું સારી રીતે વર્ણન કર્યું છે. - વ્યક્તિ ગમે તે જાતિ, ધર્મ, રંગ યા દેશનો હોય તેમનું સમ્માન કરવું અને એને સમજવું એ સંસારને આગળ લઈ જવા માટે એક માત્ર માર્ગ છે.

દિવાલો ઊભી કરવી અને વિભાજનનું કાર્ય હંમેશા છેલ્લે ઊંધું પડે છે અને અહિંસા, ગુસ્સા અને બદલાની ભાવનાને ભડકાવે છે. આથી વિપરિત જ્યારે આપણે એકબીજાને સમ્માન કરીએ છીએ અને સમજીએ છીએ તો સ્વાભાવિક રીતે ત્રીજા સ્તંભનો સ્વીકાર કરીએ છીએ. બીજાના વિચારો અને પ્રતિષ્ઠાનો સ્વીકાર કરવાની યોગ્યતા આપને વધારે મજબૂત અને બુદ્ધિમાન બનાવવાની દિશામાં

આગળ વધારે છે. અહિંસક પ્રત્યાયનના બે સ્તંભ પ્રશંસા અને કરુણા વ્યક્તિગત ખુશીની પૂર્તિની સાથે દુનિયામાં વધારે થી વધારે સદભાવ લાવવામાં મદદરૂપ થાય છે.

તો મિત્રો સૂત્ર સહેલું જ છે. બસ પ્રયત્ન કરીએ અને બીજાના વર્ગ અને સમુદાયનો ભેદ ભુલાવીને બધાનું સમ્માન કરવાનો સ્વભાવ બનાવીએ. જો આપણે બીજાને આદર આપીશું તો બીજા પણ આપણું સમ્માન કરશે. આ વસ્તુ પ્રકૃતિ અને અન્ય પ્રાણીઓ, પશુઓ અને પક્ષીઓના સંદર્ભમાં પણ સાચી છે.

આપણે યાદ રાખવાનું છેકે આ પાંચ સ્તંભોને જીવનમાં ઉતારી આપણે સકારાત્મક દૃષ્ટિકોણ આત્મસાત કરવામાં સક્ષમ થઈશું. ચારે તરફ ફેલાયેલી નકારાત્મકતા દૂર થશે અને આપને મોટા સ્તરે વ્યક્તિ અને સમાજના રૂપમાં વિકસિત થઈશું. નકારાત્મક અને હિંસક સંબંધ એક સમરૂપ પરિવાર અથવા સમાજનું નિર્માણ કરવામાં મદદરૂપ ન થઈ શકે. એ માત્ર સકારાત્મકતા અને અહિંસક કાર્ય જ છે જે સામાજિક સંવાદિતાને આગળ વધારી શકે છે.

તો વાસ્તવમાં અહિંસાત્મક પ્રત્યાયન શું છે ?

મહાત્મા ગાંધીની અહિંસાત્મક પ્રત્યાયનની અવધારણામાં સમ્મલિત છે (1) અહિંસક ભાષણ અને કાર્યવાહી (2) સંબંધોની સાચવણી અને વ્યક્તિત્વનો નિખાર (3) મુક્તપણું (4) લચીલાપણું. ગાંધીના અહિંસાત્મક પ્રત્યાયનને ભારતના પ્રથમ રાષ્ટ્રપતિ ડૉ. રાજેન્દ્ર પ્રસાદ ખૂબ જ પસંદ કર્યો હતો. તે ગાંધીજીના અક્ષરદેહમાં લખ્યું - આમાં એ વિભૂતિના અનુપમ માનવીય અને અત્યંત કર્મઠ જાહેર જીવનના છ દાયકાઓના શબ્દ ઉપલબ્ધ છે - એવા શબ્દ જેણે અસંખ્ય વ્યક્તિઓને પ્રેરણા આપી અને માર્ગદર્શન કર્યું, એવા શબ્દો જેણે એક વિશિષ્ટ આંદોલનને રૂપ આપી એને પુષ્ટ કર્યું અને સફળતા સુધી લઈ ગયા. એવા શબ્દો જેણે સાંસ્કૃતિક મૂલ્યો પર જોર આપ્યું. જે આધ્યાત્મિક અને સનાતન છે, સમય અને સ્થાનની પરિધિથી મુક્ત છે અને સંપૂર્ણ માનવજાતિ અને બધા યુગોની સંપત્તિ છે.

વરિષ્ઠ ગાંધીવાદી ચિંતક

સ્વ. શ્રી નટવર ઠક્કરે અહિંસક પ્રત્યાયનની વિસ્તૃત વ્યાખ્યા આપી છે. (જે લોકો અહિંસક પ્રત્યાયનની અવધારણાને ઊંડાણથી સમજવા ઇચ્છે છે એના માટે શ્રી નટવર ઠક્કરની એક મુલાકાત સંલગ્ન કરી રહ્યા છીએ. શ્રી ઠક્કરનું ઓક્ટોબર 2018માં નિધન થયું.)

“મારા માટે અહિંસક સંવાદ સાક્ષરતાનો અર્થ એ હશે કે કેવી રીતે અમારા સંવાદનો પ્રયાસ અહિંસક થાય, અમારી પોતાના સાથે સંવાદ કરવાની ક્ષમતા અને યોગ્યતા જ નહીં, પરંતુ બધા પક્ષોમાં પોતાના પરિવાર અને સમાજ પ્રત્યે અહિંસક થવાની હોવી જોઈએ અને સમગ્ર રીતે સંવાદની આખી પ્રક્રિયા વ્યક્તિઓ, સમૂહો, સમુદાય અને દુનિયામાં અહિંસક હોવી જોઈએ. આ અહિંસાની માલિકી અને વિજ્ઞાનની ઊંડી સમજ તથા આપણા બધા જ દૈનિક કાર્યમાં એની કેન્દ્રિયતાની આવશ્યકતા પર ભાર આપે છે. આમાં ફક્ત શાબ્દિક અને ગેર શાબ્દિક સંવાદ નથી. પરંતુ અહિંસક સંવાદ સાક્ષરતામાં આપનો વિચાર અહિંસક છે કે નહીં એ પણ સામેલ હશે જ. એનો અર્થ એ પણ હશે આપણે એવા વ્યક્તિઓ અથવા સમૂહના સંદર્ભે પોતાના પૂર્વગ્રહોથી કેવી રીતે મુક્તિ પામીશું જેની સાથે આપને સંવાદ ઇચ્છીએ છીએ તથા સાથે સાથે પોતાના વિચારોને અનુરૂપ તેમનું મૂલ્યાંકન કરવું બંધ કરવા ઇચ્છીએ છીએ.

મોટાભાગે આપણે નૈતિકતાવાદી નિર્ણયોના સંદર્ભમાં વિચારવા માટે પ્રતિબદ્ધ થઈએ છીએ, જે આપણી સ્વની નિર્મિતી પણ હોઈ શકે છે. અહિંસાની માનવીય અને વિજ્ઞાનની ઊંડી સમજ વિકસિત કરી તથા આપણી સંવાદ પ્રથાઓમાં એને એકીકૃત કરવાથી પ્રાપ્ત નિર્ણય પક્ષપાતપૂર્ણ અને નૈતિકતાવાદી પણ હોઈ શકે છે, એના બદલે આ ભાવનાત્મક સંબંધ બનાવવામાં યોગદાન આપી શકે છે.

અહિંસક સંવાદ સાક્ષર હોવાના લીધે એક વ્યક્તિ, સમૂહ, સમુદાય સ્વયં આત્મનિરીક્ષણ કરવામાં સક્ષમ થશે કે તે જે સંદેશ રજૂ કરવા માંગે છે એમાં કોઈ હિંસાનું તત્ત્વ તો નથી ને અને શું આવો સંદેશ બીજાની લાગણીઓને ઠેસ તો નથી પહોંચાડતો ને. અહિંસક સંવાદ સાક્ષરતા જાતે જ સંબંધોને મજબૂત અને ઊંડા બનાવવામાં સહાયરૂપ થશે. જ્યારે આપણે ભાવાત્મકરૂપથી બીજા સાથે સંબંધોનું નિર્માણ કરવામાં સક્ષમ હોઈશું ત્યારે આપણે એમના વિચારોને સમજી અને તેની અનુભૂતિ કરી શકીશું. અહિંસક સંવાદ સાક્ષરતામાં સાંભળવાની કળામાં નિપુણતા મેળવવી તે બાબત સામેલ કરવામાં આવે છે. પરમ પાવન દલાઈ લામાએ સાચું જ કહ્યું છે “જ્યારે તમે વાત કરો છો ત્યારે તમે માત્ર એ જ પુનરાવર્તન કરો છો જે તમે પહેલાથી જાણો છો, પણ જ્યારે તમે સાંભળો છો તો તમે કશું નવું શીખી શકો છો. અનિવાર્ય રૂપથી આપણે સમજવામાં મુક્તપણા સાથે અને ધ્યાનપૂર્વક એક ઇમાનદાર ઇચ્છા

શક્તિથી સાંભળવું શીખવું જોઈએ કે ખરેખર બીજી વ્યક્તિ શું કહેવાનો પ્રયાસ કરી રહી છે. અહિંસક સંવાદ સાક્ષરતાનો મહત્વપૂર્ણ ભાગ એ છે કે લેખન અને વાતચીત દરમ્યાન આપણે ભાષા અને શબ્દોનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરીએ છીએ. તેથી હું દૃઢતાથી માનું છું કે અહિંસક સંવાદના અભ્યાસથી દુનિયામાં સંઘર્ષોની સામે સારાપણાને આગળ આવવામાં તક મળશે. આ ફક્ત આપણા ઘરમાં જ નહીં પરંતુ આખી દુનિયામાં શાંતિ અને અહિંસાની સંસ્કૃતિ વિકસિત કરવાના પ્રયાસોનો એક અનિવાર્ય ભાગ છે. આ પ્રતિશોધ, આક્રમકતા અને પ્રતિકારના બધા કૃત્ય માટે એક મારક પણ છે.

મિત્રો, આવો, એ સમજવાનો પ્રયાસ કરીએ કે શ્રી નટવર ઠક્કર અત્રે શું કહેવા માંગે છે

- (1) આપણે સુનિશ્ચિત કરવું જોઈએ કે પરિવારિક સદસ્ય, મિત્રો, સંબંધીઓ અને અન્ય સાથે સંપર્ક સ્થાપિત કરતા સમયે આપણો પ્રયાસ અહિંસાત્મક હોવો જોઈએ.
- (2) શ્રી ઠક્કર આપણા રોજીંદા જીવનમાં અહિંસાનું મહત્વ સમજવાની વાત કરે છે. મહાત્મા ગાંધીના મતે હું એક અપરિવર્તનીય આશાવાદી છું. મારો આશાવાદ અહિંસાને વિકસિત કરવા માટે વ્યક્તિની અસીમ શક્યતાઓમાં મારા વિશ્વાસ ઉપર નભે છે. કેટલીક વખતે આપણે પ્રત્યાયનમાં હિંસાનો ઉપયોગ નથી કરતા પરંતુ આપણા વિચાર અને ચિંતન સ્વભાવતઃ હિંસક હોય શકે છે.
- (3) અહિંસક પ્રત્યાયન એ વાત ઉપર ભાર આપે છે કે આપણે હિંસક વિચાર અને ચિંતનથી દૂર રહેવું જોઈએ. જ્યારે આપણે અહિંસક પ્રત્યાયનના અભ્યાસની શરૂઆત કરીશું તો શક્ય છે કે શરૂમાં આપણા સંવાદ દરમ્યાન કોઈ વાત અથવા કાર્યવાહીથી બીજાને ઠેસ લાગે. પરંતુ એક સમયાવધિ પછી આપણે આત્મનિયંત્રણને યોગ્ય થઈ જઈશું.
- (4) વાતચીત અને સંપર્કની બીજી પદ્ધતિ દરમ્યાન જે ભાષા અને શબ્દોનો ઉપયોગ થાય છે એના પ્રત્યે સચેત રહેવાની જરૂર છે. આ સંદર્ભે આગળના મોડ્યુલમાં ચર્ચા કરીશું.
- (5) દુનિયાની જરૂરિયાત શું છે અને કેવી રીતે વ્યક્તિ અને સમૂહ એકબીજા સાથે જોડાતા રહેશે અને સકારાત્મક સંબંધો ઊંડાણથી થશે એનો પ્રયાસ કરીશું. અહિંસક પ્રત્યાયનના ઉપયોગથી આપણે સંબંધોમાં મજબૂતી આપી શકીએ.

- (6) આપણે જીવનમાં જાત-જાતના વિવાદ અને ઝઘડાનો સામનો કરીએ છીએ. સંઘર્ષ આપણા જીવનનો અનિવાર્ય ભાગ છે. અહિંસક પ્રત્યાયનના ઉપયોગથી વિવાદોનું પ્રેમપૂર્વક સમાધાન શક્ય છે. આગળના મોડ્યુલમાં આની ચર્ચા કરીશું.
- (7) મિત્રો, આ મોડ્યુલમાં આપણે જાણવાનો પ્રયાસ કર્યો કે અહિંસક પ્રત્યાયન શું છે. આગળના મોડ્યુલમાં વિવિધ રોચક કેસ સ્ટડીના ઉપયોગથી અહિંસક પ્રત્યાયનના વિવિધ તત્ત્વોને સમજવાનો પ્રયાસ કરીશું. તમે પોતાના જીવનના સંચાલક છો. જ્યારે તમે અહિંસક પ્રત્યાયનના વિભિન્ન તત્ત્વોનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરશો તો તમારું જીવન સકારાત્મક અને તણાવમુક્ત વાતાવરણમાં વિકાસ પામશે. તમે બીજાને માર્ગદર્શન પણ આપી શકશો.
- (8) આ મોડ્યુલ સમાપન પર છે. કૃપા કરીને યાદ રાખજો કે અહિંસક પ્રત્યાયન ફક્ત માનવ માત્ર સાથે સંબંધો વિકસિત કરવા માટે નહીં પરંતુ પ્રકૃતિ અને અન્ય પ્રાણીઓ સાથે પણ સંબંધોને વિકસિત કરવા માટે છે.

મોડ્યુલ - 2

અહિંસક પ્રત્યાયનના તત્વ

શબ્દમાં એવી તાકાત હોય છે કે તેનો ઉપયોગ કોઈપણ અનુભવને ઉશ્કેરવા અથવા બેઅસર કરવા માટે થઈ શકે છે, એનો યા તો અપરાધ કરવા માટે કે રક્ષણ કરવા માટેના હથિયારના રૂપમાં પણ ઉપયોગ કરી શકાય છે. આપણે શબ્દની શક્તિ પ્રત્યે સભાન બનવાની જરૂર છે, જેથી આપણી ભાષા, આપણા શબ્દો અને તેનો ઉપયોગ મહાન કાર્યો માટે કરી શકાય.

- થાઈસ મજૂર અને વૈડી વુડ (ડુ નોટ હાર્મ : માઇન્ડફૂલ એંગેજમેન્ટ ફોર એ વર્લ્ડ ઇન કાઈસિસ)

અહિંસક પ્રત્યાયન શું છે? એ સમજ્યા પછી તે તત્વોને જાણવા જરૂરી છે જે તત્વોથી અહિંસક પ્રત્યાયન શક્ય બને છે. અહીં જુદા જુદા તત્વોના ઉદાહરણ અને દ્રશ્યોસહિત આપણે ચર્ચા કરીશું, જેથી આપણે તેને વધુ સ્પષ્ટ કરી શકીએ.

હવે જ્યારે આપણે આ સફર શરૂ કરીએ છીએ, ત્યારે કૃપા કરીને તમારી પરિસ્થિતિઓ ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાનો અને વિચારવાનો પ્રયાસ કરો અને જાણો કે તમે આ તત્વોને તમારા રોજિંદા જીવનનો એક ભાગ કેવી રીતે બનાવી શકો છો.

1. અહિંસક પ્રત્યાયન એટલે અન્ય લોકો સાથે વાતચીત કરતી વખતે હિંસાને સંપૂર્ણ નાબૂદ કરવી.

આમાં બિન-મૌખિક અને મૌખિક બંને પ્રકારના જાહેર સંબંધોનો સમાવેશ થાય છે. ઘણીવાર જાણે-અજાણે આપણે હિંસક બની જઈએ છીએ, અને વગર વિચાર્યે વાપરવામાં આવેલ આપણા શબ્દો બીજાને ઠેસ પહોંચાડી શકે છે. જ્યારે આપણે સંપર્કો સાથે હિંસક બની જઈએ છીએ તો આપણે બીજાઓને અપમાનિત કરીએ છીએ અને એ પણ સંભવ છે કે બીજા વ્યક્તિ આપણા પ્રત્યે પણ હિંસક બની જાય છે.

2. આપણે પોતાની સાથે લગાવ અને આત્મનિરીક્ષણ માટે વાતચીત કરવાનું શીખવું જોઈએ.

આજની દુનિયામાં આપણે ઘણી નકારાત્મકતા વચ્ચે જીવી રહ્યા છીએ. આ ઉપરાંત ડિજિટલ ટેકનોલોજિના કારણે આપણામાંથી ઘણા પાસે સમય પણ નથી. આપણી રોજની આદતો પર નજર નાખીએ, આપ કેટલા કલાક આપના સ્માર્ટફોન સાથે સમય વિતાવો છો? દરરોજ સોશ્યલ મીડિયામાં આપનો કેટલો સમય પસાર થાય છે? જો આપનામાંથી બધા આ ગણતરી કરીએ તો આપણો મહત્તમ

અમૂલ્ય સમય સોશ્યલ મીડિયા પર લખવામાં બરબાદ થાય છે. વાસ્તવિકતા એ છે કે આપનામાંથી મહત્તમ લોકો પાસે બહુજ ઓછો સમય રહે છે. બહુજ મુશ્કેલીથી આપણે જાત સાથે સંવાદ કરવા માટે સમય નિકાળી શકીએ છીએ.

આનાથી આપણી સામે એક મહત્ત્વપૂર્ણ પ્રશ્ન ઊભો થાય છે. આપ છેલ્લીવાર પોતાની જાત સાથે ક્યારે મળ્યા હતા? કૃપા કરીને થોડા સમય માટે આ બાબતે વિચારો. પોતાની સાથે સંવાદ કરવાના કેટલાક લાભ છે, જ્યારે આપણે પોતાની જાત સાથે સંવાદ સાધવાની શરૂઆત કરીએ છીએ, ત્યારે આપણી અંદર ઘેર આવે છે. અને બીજાઓ સાથે વિવાદ કરતાં પહેલા આપણે વિચાર કરવાની શરૂઆત કરીએ છીએ. આપણે આપણા આંતરિક અસ્તિત્વને ચકાસીને અને અંતરાત્માના ઊંડાણને સમજીને, અહિંસક પ્રત્યાયનનો અભ્યાસ કરી શકીએ છીએ. એનાથી આપણને આપણી ભાવનાઓ સાથે રચનાત્મક સમાધાન અને આવશ્યકતાઓની પૂર્તિ સાથે બીજાઓ સાથે જોડાવવામાં મદદ મળી શકે છે. પોતાની જાત સાથે અહિંસક પ્રત્યાયનનો અભ્યાસ મહત્ત્વપૂર્ણ છે.

મિત્રો, આ ઉપરાંત આત્મસહાનુભૂતિનો અભ્યાસ કરતાં શીખો. કારણ કે આપણી ખામીઓ, આપણા સંભવિત પૂર્વગ્રહો અને નિર્ણયોના કારણો આપણને એકબીજાથી દૂર કરવા માટે જવાબદાર છે. ઉદાહરણ તરીકે, એવી સ્થિતિ કે જેમાં આપણા વચ્ચે મતભેદ હોય અને જો આપણે બીજા વ્યક્તિને સંઘર્ષ માટે પૂરેપૂરો દોષિત માનવાનું શરૂ કરીએ છીએ, તો એનો અર્થ એ કે આપણી ભાવનાઓ પર આપણું નિયંત્રણ નથી. પરંતુ, જ્યારે આપણે બીજા વ્યક્તિના દૃષ્ટિકોણથી સ્થિતિને જોવાનું શરૂ કરીએ છીએ ત્યારે આપણે આત્મજાગૃત કે સભાન બનતા જઈએ છીએ.

અંતમાં, સ્વામી વિવેકાનંદ આપણને યાદ અપાવે છે કે - માનવ સ્વભાવનો એક મોટો ભય (ખતરો) એ છે કે માનવ ક્યારેય પણ પોતાનું આત્મનિરીક્ષણ કરતો નથી. એ એવું વિચારે છે કે તે રાજાના રૂપમાં સિંહાસન હાંસલ કરવા માટે ઘણો જ યોગ્ય છે.

3. યોગ્ય અને હકારાત્મક ભાષાનો ઉપયોગ

શબ્દ અને તેનો ઉપયોગ કરવા માટેની રીત બહુ જ મહત્ત્વપૂર્ણ છે. શબ્દોનો દવાના રૂપમાં ઉપયોગ કરી શકાય છે. તે સારું કરી શકે છે અથવા ઘા ભરી શકે છે. પરંતુ તેનો અયોગ્ય રીતે ઉપયોગ કરવામાં આવે તો આપણે અસ્વસ્થ બની જઈએ છીએ. હિંસક શબ્દોનો લગાતાર ઉપયોગ

આપણા માનસિક સંતુલન ને બગાડે છે અને આપણે તનાવગ્રસ્ત બની જઈએ છીએ.

યોગ્ય ભાષા અને શબ્દોનો ઉપયોગ હકારાત્મક સ્વભાવ માટે છે જે અહિંસક પ્રત્યાયનની ચાવી છે. એ પણ ધ્યાન રાખવું જોઈએ કે શબ્દોનો જુદી જુદી સંસ્કૃતિઓમાં જુદો જુદો અર્થ અને વ્યાખ્યાઓ થઈ શકે છે. આપણે યાદ રાખવું જોઈએ કે ભાષા અને પ્રત્યાયનના માધ્યમથી આપણે લોકોના દિલમાં સ્થાન બનાવી શકીએ છીએ. આનો અર્થ એ થયો કે ભાષા ભાવનાઓ, વિચારો, મતમતાંતરો, ધારણાઓની સાથેસાથે લોકો, વસ્તુઓ, જગ્યાઓ, ચીજો, સૂચનાઓ અને પરિસ્થિતિઓ વિષે નિર્ણય લેવા માટેની શક્યતાઓ ઊભી કરે છે.

ભાષા અને શબ્દોનો દુરુપયોગ વિવાદોને વધારવા માટે સહાયક સાબિત થઈ શકે છે. એક પ્રસિદ્ધ વિદ્વાને કહ્યું છે કે - ભાષા મનુષ્યના દિલની ચાવી છે. એટલા માટે ભાષા વિચારો, ભાવો અને ઇચ્છાઓને સંપ્રેષિત (વ્યક્ત) કરવા માટેનું શુદ્ધ માનવીય અને દુર્લભ માધ્યમ છે.

આ ભાગને વાંચતી વખતે આપ એ બાબતે વિચારો કે જ્યારે આપે આપના મિત્ર સાથે ઝગડો કર્યો હતો અને એ વખતે આપે ખરાબ ભાષાનો પ્રયોગ કર્યો હતો. શું આપ એ વખતે એવા શબ્દોનો પ્રયોગ કરી શકતા હતા કે જેનાથી આપના મિત્રને ઠેસ ન પહોંચત.

એક સરસ ઉદાહરણ જોઈએ. થોડા સમય પહેલાની વાત છે. એક વૃદ્ધ વ્યક્તિ હતો. તે એવું ઇચ્છતો હતો કે તેનો ડ્રાયવર એક કુરિયરનું પેકેટ લઈને જાય. એણે એના ડ્રાયવરને બોલાવીને નમ્રતાથી પૂછ્યું કે જો આપને કોઈ આપત્તિ ન હોય તો શું આપ આ કુરિયરનું પેકેટ લઈ જશો? ત્યારે ડ્રાયવરે વૃદ્ધને કહ્યું કે મને આ કુરિયર પેકેટ લઈ જવામાં કોઈ પરેશાની નથી.

વૃદ્ધ વ્યક્તિ ઇચ્છતો તો બોસ હોવાના નાતે તેના ડ્રાયવરને આદેશ આપી શકતો હતો. પરંતુ એના બદલે એણે ડ્રાયવર સાથે અહિંસક રીતે વાતચીત કરી. આ પ્રકારના દૃષ્ટિકોણથી સંબંધો વધારે મજબૂત બને છે અને બંને વચ્ચેનો પ્રેમ વધે છે.

ફરીથી આ જ પરિદૃશ્ય વિષે વિચારીએ, જેમાં આપ આપના કોઈ પરિચિત પાસે કોઈ ચીજવસ્તુઓની અપેક્ષા રાખો છો. જો આપ સખતાઈથી એ વસ્તુઓ માંગશો તો બની શકે તે ન પણ આપે. પરંતુ જો આપ તેની સાથે વાત કરતી વખતે હકારાત્મક અહિંસક પ્રત્યાયનની રીત અપનાવશો તો આપ તેની પાસે તમારી માંગ સંતોષવા માટે સફળ પૂરવાર થશો.

4. વાતચીત (સમ્પ્રેષણ) ના પ્રયાસોમાં રૂઢીઓથી બચવું.

હવે એ દૃશ્યની કલ્પના કરો, જ્યારે આપના વિસ્તારમાં કોઈ વ્યક્તિનું પોકેટ મારવામાં આવે છે. જ્યાં આસપાસના વિસ્તારમાં થોડા બેઘર લોકો રહે છે. અનેક લોકો પોકેટ મારવાનો આરોપ આ બેઘરના લોકો પર લગાવશે. લોકો આવો આરોપ એટલા માટે લગાડશે કે તેઓ રૂઢિગત માન્યતાઓની માયાજાળમાં ફસાયેલા હોય છે. અહિંસક પ્રત્યાયનનું એક મહત્વપૂર્ણ પાસું એ પણ છે કે તે આપણને રૂઢિગત માન્યતાઓથી બચાવે છે. આપણે લોકો મોટેભાગે જૂની ધારણાઓમાં સપડાયેલા હોવાથી લોકોની વાતોને ધીરજપૂર્વક સાંભળતા પણ નથી. આપણે રૂઢિવાદી લોકો, એમના રંગ, ધર્મ, લિંગ, જાતિ અને આપણા દ્વારા ઘડવામાં આવેલી અન્ય ધારણાઓના આધાર પર એમના વિષે આપણા વિચારો બનાવીએ છીએ. આ અહિંસક પ્રત્યાયન નથી. જુદા જુદા માપદંડોના આધાર પર લોકોને વર્ગીકૃત કરવા અને એમને એક વર્ગમાં વિભાજિત કરવાથી પ્રત્યાયનમાં અવરોધ આવે છે. એટલા માટે મિત્રો, લોકો સાથે સંપર્ક જોડતી વખતે એ પ્રયાસ કરો કે આપણે ભૂતકાળની વિચારસરણીની આદત છોડીએ.

5. ઉતાવળમાં નૈતિકતાપૂર્ણ નિર્ણયો લેવાથી બચીએ

એક દોષ એ પણ છે કે આપણે વ્યક્તિઓ વચ્ચેની તુલના કરવાથી કઈ રીતે બચીએ. નિર્ણય કરવાથી બચવું એ પણ અહિંસક પ્રત્યાયનનું એક મહત્વપૂર્ણ ઘટક છે. ડેલ કારનેગી કહે છે કે - જ્યારે ભગવાન પણ અંત સુધી નિર્ણય કરી નથી શકતો, તો આપણે કેવી રીતે કરી શકીએ? માર્શલ રોજનબર્ગ આ પ્રકારના ન્યાય સમ્પ્રેષણને 'જીવન નિર્વાહ પ્રત્યાયન' ની સંજ્ઞા આપે છે. એમના પુસ્તક 'નોનવાયોલંટ કમ્યુનિકેશન એ લેન્ડવેજ ઓફ લાઈફ' માં તેઓ કહે છે કે - નૈતિક પ્રત્યાયનનો ઉપયોગ જીવનનિર્વાહ પ્રત્યાયનનો એક પ્રકાર છે. જે આપણા મૂલ્યોની સાથે સદ્ભાવનાપૂર્વક કામ નહીં કરવાવાળા લોકો તરફથી સાચા કે ખોટા વ્યવહાર કરે છે. આ પ્રકારના નિર્ણય એમની ભાષામાં જોવા મળે છે. જેવી રીતે, 'તમારી સાથે સમસ્યા એ છે કે તમે બહુ સ્વાર્થી છો.' આ પૂર્વગ્રહયુક્ત વિધાન છે. આ યોગ્ય નથી. આરોપ, બેઘજજતી, નીચું દેખાડવું, છાપ, ટીકા, તુલના અને ધારણાઓ બાંધવી આ બધા 'અન્યાય પ્રત્યાયન'ના પ્રકાર છે.

રોજનબર્ગના મત અનુસાર, જીવનનિર્વાહ પ્રત્યાયન શબ્દોથી ભરપૂર છે. જે લોકો અને એમના

કાર્યોને વર્ગીકૃત અને વિભાજિત કરે છે. વ્યક્તિઓ અને સમૂહોની તુલના કરવી એ પણ આપણા પ્રત્યાયનની એક ખામી છે. તુલના કરવી ન્યાયનો એક પ્રકાર છે. રોજનબર્ગ આપણી ઇચ્છાઓ માટેની પૂર્તિ માટે કરવામાં આવેલી માગણીઓને પણ જીવનનિર્વાહ પ્રત્યાયનની સંજ્ઞા આપે છે. જો આપણે અહિંસક પ્રત્યાયનનો અભ્યાસ કરવાવાળા છીએ તો આપણે આનાથી બચવું જોઈએ.

કોઈ વર્ગખંડની એક પરિસ્થિતિ વિષે વિચારો. આપણે ખાસ કરીને અધ્યાપકોને તેમના વિદ્યાર્થીઓની ક્ષમતા વિષે નૈતિક નિર્ણય લેતા જોઈએ છીએ. તેઓ ઉદાહરણ માટે તેમના વિદ્યાર્થીઓને બીજા વિદ્યાર્થીઓ સાથેની તુલના કરતા કહે છે કે તેઓ એમના જેવું પ્રદર્શન કેમ નથી કરી શકતા? આપણે આવા નિર્ણયોના માધ્યમથી લોકો અથવા સમૂહોનું અપમાન કરી શકીએ છીએ. આપણે આનાથી બચવું જોઈએ.

6. મૂલ્યાંકનવાળી ભાષાથી બચીએ.

તત્વજ્ઞાની જે. કૃષ્ણમૂર્તિ કહે છે કે - મનુષ્યની બુદ્ધિમત્તાનો સૌથી શ્રેષ્ઠ પ્રકાર એ છે કે, જ્યારે આપણે મનુષ્યને કોઈપણ પ્રકારના મૂલ્યાંકન વગર પારખીએ છીએ. આપણામાંથી મોટાભાગના માટે આ બહુજ પડકારજનક છે કે આપણે કેવીરીતે મનુષ્યનું મૂલ્યાંકન કર્યા વગર એના અને એના વ્યવહારોને પારખીએ ? આપણી પૂર્વ માન્યતાઓને નિભાવ્યા વગર કેવી રીતે કોઈને તિરસ્કારપૂર્વક જોવાનું સંભવ છે, અહિંસક પ્રત્યાયનની આવશ્યકતા એ છે કે આપણે પૂર્વ ધારણાઓનો ઉપયોગ કરીને, મૂલ્યાંકન કર્યા વગર, મનુષ્યનું અવલોકન કરતાં શીખીએ.

ઉદાહરણ તરીકે, કલ્પના કરો કે આપ શાળાની એક ફૂટબોલ ટીમના કોચ છો. આપણા એક ખેલાડીએ 15 મેચોમાં એકપણ ગોલ કર્યો નથી. એક કોચના નાતે આપ સંભવતઃ એને એમ કહીને ધમકાવશો કે 'તું લગાતાર કોઈ ગોલ કર્યા વગર ટીમને નુકશાન પહોંચાડી રહ્યો છે. તું બરાબર નથી.' આ આપનું મૂલ્યાંકનવાળું કથન છે. પરંતુ આપ ખેલાડીને કહેશો કે 'તેં પાછળની 15 મેચોમાં એકપણ ગોલ કર્યો નથી, પણ મને વિશ્વાસ છે કે તું આગળની મેચમાં અવશ્ય ગોલ કરીશ.' આ વિધાન ખેલાડીને અધિક મહેનત કરવા માટે પ્રેરિત કરશે અને તે મહેસૂસ કરશે કે આપ હજુ પણ તેની યોગ્યતા પર વિશ્વાસ કરો છો.'

જો આપણે અહિંસક પ્રત્યાયનનો અભ્યાસ કરી રહ્યા છીએ તો, આપણે મૂલ્યાંકનવાળા વિધાનો અને સમાન્યીકરણથી દૂર રહેવું જોઈએ.

7. પ્રત્યાયનમાં પરસ્પર સન્માનની ભૂમિકા

પરસ્પર સન્માન અહિંસક પ્રત્યાયનનું એક નાજુક તત્વ છે. આ એક પાયાની ઇમારતનો પથ્થર છે. જો આપ બીજા લોકોનું સન્માન નથી કરતા, તો આપ એક સાર્થક સંવાદની કલ્પના નથી કરી શકતા. પરસ્પર સન્માનની શરત છે કે આપણે આપણા વ્યવહારના પ્રભાવ અને બીજાઓ સાથે વાત કરવાની રીત પ્રત્યે જાગૃત રહેવું જોઈએ. વાતચીત અને સંવાદના સમયે બીજાઓના સન્માન કરવાના અભ્યાસથી આપણે બીજા લોકોની ઉપસ્થિતિનો સ્વીકાર કરીને તેમને અને તેમના વિચારોને સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ.

જ્યારે આપણે પરસ્પર સન્માનની આદતને આપણી દરરોજની આદતોમાં સામેલ કરીએ છીએ તો પછી આપણા માટે ભાવનાત્મક સ્થિતિમાં પણ યોગ્ય સકારાત્મક ભાષાનો ઉપયોગ આસાન થઈ જાય છે.

8. સહાનુભૂતિની શક્તિ

‘દુનિયામાં દુખ અને ગલતફેમીઓના ત્રણ ચતુર્થાંસ ભાગના મામલા ઓછા થઈ જશે, જો આપણે આપણા દુશ્મનોની જગ્યાએ આપણી પોતાની જાતને મૂકીને, એમના દૃષ્ટિકોણને સમજીશું, ત્યારે આપણે જલ્દીથી આપણે દુશ્મનો સાથે સહમત થઈશું અથવા એમના પ્રત્યે દયાની ભાવનાથી વિચાર કરીશું.’ - મહાત્મા ગાંધી

અહિંસક પ્રત્યાયન આપણને સહાનુભૂતિપૂર્વકના સંબંધ બનાવવા માટે યોગ્ય બનાવે છે. આપણે સહાનુભૂતિની શક્તિથી સચેત રહેવું જોઈએ. અહીં સ્વામી વિવેકાનંદજીનું એક મહત્વપૂર્ણ કથન છે કે - જે આપણને સહાનુભૂતિ પ્રત્યે પ્રેરિત કરે છે એના માટે એકતરફી પ્રવૃત્તિ પ્રતિબંધિત છે. જેટલી વધારે ભુજાઓ વિકસિત થશે એટલા વધારે આત્માઓ આપની પાસે હશે, આ આત્માઓના માધ્યમથી આપ અખિલ બ્રહ્માંડનું દર્શન કરી શકો છો.

ઉદાહરણ માટે, જ્યારે કોઈ દોસ્ત સાથે આપણો ઝગડો થાય છે, ત્યારે આ સ્થિતિ માટે એના ઉપર આરોપ મૂકવાને બદલે, આપણે પોતાને એ જગ્યાએ મૂકીને જોવું જોઈએ અને આપણા વિચારો વ્યક્ત કરવા જોઈએ. વાસ્તવમાં આપણે અધિક ગહરાઈથી અભ્યાસ કરવો જોઈએ. બીજાઓ સાથે સહાનુભૂતિ રાખવાથી આપણે બીજાઓની માનવીયતાને સ્પર્શી શકીએ છીએ. બીજાઓ સાથે

સહાનુભૂતિપૂર્વક જોડાવું એ અહિંસક પ્રત્યાયનનો મહત્વપૂર્ણ ઉદ્દેશ્ય છે. એ માત્ર બીજા વ્યક્તિઓ નહીં પણ પ્રકૃતિ અને અન્ય જીવ-જંતુઓ સહિત બધા સાથે જોડાવા પર ભાર મૂકે છે. ચીફ સિયેટલના આ કથનમાં સહાનુભૂતિપૂર્ણ જોડાણની આવશ્યકતાનું સુંદર વર્ણન કર્યું છે.' જીવનની જાળને મનુષ્યે નથી ગૂંથી તે કેવળ ભૂગ્રસ્ત છે. જાળ સાથે તે જે પણ કરે છે, તે પોતાની સાથે કરે છે. બધી વસ્તુઓ એકસાથે બંધાયેલી છે. બધી વસ્તુઓ જોડાયેલી છે.' સહાનુભૂતિનો અભાવ યોગ્ય પ્રત્યાયનના માર્ગ પર અવરોધક છે અને એ વિવાદોનું કારણ પણ બની શકે છે.

સામાન્ય રીતે, એમ કહેવામાં આવે છે કે, સહાનુભૂતિ જ સહાનુભૂતિ ઉત્પન્ન કરે છે. જો આપ સહાનુભૂતિપૂર્વક પ્રયત્ન કરો છો તો જ આપ બીજાઓથી સહાનુભૂતિની આશા રાખી શકો છો. આપણે કહી શકીએ કે સકારાત્મક અને સહાનુભૂતિપૂર્ણ વ્યવહારની આ શ્રુંખલા, જો એના સાચા પ્રયાસનો આરંભ થાય, તો પ્રસરી શકે છે.

અધ્યયન બતાવે છે કે સહાનુભૂતિપૂર્ણ વ્યક્તિ વધારે વ્યક્તિનિષ્ઠ ભલાઈનો અનુભવ કરે છે. એક બીજા અધ્યયનથી પણ જાણવા મળે છે કે સારું અનુભવવાની આવશ્યકતા અને સહાનુભૂતિપૂર્ણ કાર્ય કરવાની ભાવના એક નૈતિક વ્યક્તિ બનવા માટે પ્રેરક બની શકે છે.

પોતાના પુસ્તક ' ધ ઇમ્પેથેટિક સિવિલાઇઝેશન : ધ રેસ ટૂ ઝ્લોબલ કોનશિયસનેસ ઇન અ વર્લ્ડ ઇન ક્રાઈસિસ " માં જર્મી રીફ્રિકન એ કહ્યું છે કે - માનવ સ્વભાવ સ્વાર્થી અને પ્રતિસ્પર્ધી હોવાની સાથે મૂળ રૂપથી સહાનુભૂતિપૂર્ણ છે. રીફ્રિકન કહે છે કે જો આપણે સહાનુભૂતિપૂર્ણ સંવેદનાઓનું દોહન કરી શકીએ તો કેટલાય સંબંધો વચ્ચે તાલમેલ બેસાડવા માટે એક નવી વૈશ્વિક નૈતિકતા સ્થાપિત કરી શકીએ છીએ.

સહાનુભૂતિપૂર્ણ પ્રત્યાયન વિષે વાત કરતાં માયરા વાલ્ડન (સોક્રાગાઈ ઇન્ટરનેશનલ) કહે છે કે - જ્યારે કોઈ આપણા દુઃખોને ચૂપચાપ, ખુલ્લા દિલથી અને કોઈ નિર્ણય વગર અનુભવે છે તો આપણે આપણા દુઃખને વ્યક્ત કરવા સક્ષમ બનીએ છીએ, આપણે એને પૂરી રીતે અનુભવીએ છીએ, એને વ્યવસ્થિત કરીએ છીએ. આનાથી સ્પષ્ટતા બહાર આવે છે અને આપણે આંતરિક જ્ઞાન સુધી પહોંચી શકીએ છીએ.

9. કરુણાની શક્તિમાં ઊંડો વિશ્વાસ

એક માનવ અખિલ બ્રહ્માંડ નો એક ભાગ છે. જે સમય અને સ્થાનમાં સીમિત છે. તે પોતાને વિચારોથી મહેસૂસ કરે છે અને બાકીની વસ્તુઓને અલગ રીતે મહેસૂસ કરે છે, જે એની ચેતનાનો દૃષ્ટિ ભ્રમ છે. આ ભ્રમ આપણા માટે એક પ્રકારનો કારાવાસ છે, જે આપણને આપણી ઇચ્છાઓ સુધી સીમિત રાખે છે અને આપણા નજીકના વ્યક્તિઓ માટે સ્નેહ કરે છે. આપણું કાર્ય બધા જીવો અને સમગ્ર પ્રકૃતિને એની સુંદરતા સાથે ગળે લગાડીને કરુણાના આપણા વિસ્તારને વિસ્તારીને પોતાને આ કારાવાસથી મુક્ત કરવાનો છે.' - આલ્બર્ટ આઈન્સ્ટાઇન

અહિંસક પ્રત્યાયનનો મૂળ આધાર બધા મનુષ્યો દયાળુ હોવા માટે સક્ષમ એ છે. જ્યારે આપણે કરુણા સાથે બીજા સુધી જઈએ ત્યારે આપણે બીજાઓ પાસે દયાળુ બનવાની અપેક્ષા રાખી શકીએ છીએ.

આપણે બધા જાણીએ છીએ કે સામાજિક જોડાણ માનવ વ્યવહારનું એક અંતરનિહિત અભિયાન છે. આપણામાંથી અધિકતર આ સામાજિક જોડાણ દ્વારા સાર્થક સંવાદની ઇચ્છા રાખે છે. પરંતુ આ પ્રકારનું જોડાણ કાયમ કરવા માટે આપણે બીજાઓની દેખભાળ અને ચિંતા કરવાની ક્ષમતા વિકસિત કરવી જોઈએ અને એમની સાથે આ ક્ષમતાનો પરિચય કરવો જોઈએ.

આપણે દયાળુ બનીને બીજાઓ સાથે દયા અને પ્રેમપૂર્ણ વ્યવહારને વધારી શકીએ છીએ. આ ઉપરાંત આપણે સાથી, પ્રકૃતિ અને અન્ય સજીવ પ્રાણીઓ સાથે પણ દયાળુ બનીએ તો તણાવને ઓછો કરી શકીશું અને બહેતર અનુભવી શકીશું. આ આપણી ભલાઈ માટે એક મહત્વપૂર્ણ આયામ છે. પરમ પાવન દલાઈ લામા કહે છે કે " જો આપ ઇચ્છો છો કે બીજા લોકો ખુશ રહે તો કરુણાનો પ્રયાસ કરો. જો આપ પોતે ખુશ રહેવા માગો છો તો કરુણાને અપનાવો."

જો આપણે સમૂહમાં કરુણાને અપનાવી છીએ તો આપણે વધુમાં વધુ સહયોગને વધારી શકીએ છીએ. તો મિત્રો, એક અહિંસક પ્રત્યાયકના રૂપમાં દયાળુ વ્યક્તિ બનવાની આદત કેળવો કેમ કે એના ખૂબ લાભ છે.

10. બીજાઓની જરૂરિયાતો સાથે જોડાણ

માનવની જરૂરિયાતો સાર્વભૌમિક છે. જે આપણે અનુભવીએ છીએ તે ખાસ કરીને એ વાત

પર આધાર રાખે છે કે શું આપણી જરૂરિયાતો પૂર્ણ થાય છે કે નહીં?

અહીં એ કહેવું યોગ્ય છે કે મહાત્મા ગાંધીએ કહ્યું હતું કે, “પૃથ્વી બધાની જરૂરિયાતો સંતોષવા સક્ષમ છે, પણ આપણા લોભને સંતોષવા માટે નહીં.” જ્યારે આપણા ઉદ્દેશ્ય ઉપર અધિકતમ લાલચ પૂરી કરવાનો ભાર આવી જાય છે ત્યારે અધિકાંશ વિવાદનો પ્રારંભ થાય છે.

હંમેશા આપણે જરૂરિયાતોને કેટલીક નકારાત્મકતાઓ સાથે જોડીએ છીએ. પરંતુ એવું ના હોવું જોઈએ કે માનવીય આવશ્યકતાઓ સાર્વભૌમિક છે. બીજાઓની ભાવનાઓ, દૃષ્ટિકોણ અને જરૂરિયાતો સાથે જોડાવા માટે જાગૃતતાથી પ્રયાસ કરવા જરૂરી છે. પરંતુ જ્યારે આપણે નિર્ણય અને બુનિયાદી સ્તરે જરૂરિયાતોનું વિશ્લેષણ કરવાનું શરૂ કરીએ છીએ ત્યારે આપણે એને એક નકારાત્મક એકમ સ્વરૂપે ના જોવી જોઈએ.

આપણે બીજાઓની સમસ્યાઓને સમજવા માટે તૈયાર નથી, કોઈ વ્યક્તિની ચિંતાનું કારણ શું હતું કે જેના કારણે તે આ પ્રકારનો વ્યવહાર કરે છે. તે આપણે નથી વિચારતા ત્યારે અધિકતર સમસ્યાઓ અને ટકરાવ ઉદભવે છે. ઉદાહરણ તરીકે, આપણે એમ કહીએ છીએ કે આ વૈવાહિક ઝગડો છે. પણ જો પતિપત્ની બંને ગંભીર રીતે સમજવા લાગે અને એકબીજાની વિશેષ જરૂરિયાતોને નિર્દેશ કરે કે જેના કારણે તેઓ અલગ અલગ કામ કરે છે તો બધા વિવાદ ખતમ થઈ શકે.

એટલા માટે ટૂંકમાં, આપણે માત્ર આપણી જ જરૂરિયાતોને પૂર્ણ કરવાની કોશિશ કરવાને બદલે જ્યારે આપણે બીજાઓ સાથે કામ કરતાં હોઈએ ત્યારે તેમની જરૂરિયાતોને પણ સમજવાની કોશિશ કરવી જોઈએ. આ આપણને બીજાઓ સાથે સકારાત્મક રીતે જોડવામાં મદદ કરશે.

11. પ્રત્યાયનમાં લચીલાપણું મહત્વ

લચીલાપણું આપણી પ્રત્યાયન પ્રક્રિયાનું મહત્વનું તત્વ છે. કેટલીયે સમસ્યાઓ ત્યારે પેદા થાય છે જ્યારે આપણે લચીલાપણું દાખવવાનો ઇનકાર કરીએ છીએ અને આપણે એવું માનવા લાગીએ છીએ કે આપણે જે સંવાદ કરીએ છીએ તે જ સાચું છે.

જ્યોર્જ બર્નાડ શો એ કહ્યું છે કે - પ્રગતિ પરીવર્તન સાથે જ સંભવ છે. જે પોતાના મનને નથી બદલી શકતા એ કંઈ જ બદલી શકતા નથી. લચીલા હોવું એ આપણને એક મહત્વપૂર્ણ પાસા તરફ લઈ જાય છે. તે પાસું છે, આપણી પ્રત્યાયન ક્ષમતાઓમાં ખુલ્લાપણું દેખાડવાની ક્ષમતા.

પ્રસિદ્ધ બૌદ્ધ વિદ્વાન શ્રી રિમ્પોચે કહે છે કે - ખુલ્લાપણું કોઈને-કઈ આપવાનો મુદ્દો નથી, પરંતુ એનો અર્થ એ છે કે આપણી માંગ અને માંગના બુનિયાદી માપદંડોને છોડી દેવા જોઈએ. આપણે આપણી મૌલિક સમૃદ્ધિ પર ભરોસો કરવાનું શીખવું જોઈએ. આ એક ખુલ્લો રસ્તો છે. ટૂંકમાં, આપણા પ્રત્યાયનમાં લચીલાપણા અને ખુલ્લાપણાનો મહાવરો કરવો જોઈએ.

12. શ્રવણ કૌશલ્યનો અભ્યાસ

અહિંસક પ્રત્યાયન માટે સક્રિય શ્રવણ કૌશલ્યનો અભ્યાસ મહત્વપૂર્ણ છે. દરેક વખતે જ્યારે આપણે કોઈની સાથે વાતચીત શરૂ કરીએ છીએ ત્યારે આપણે બીજાની વાતને ધ્યાનથી સાંભળવી જોઈએ. એ સંદેશને સમજવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ જે તે કહેવા માગે છે, ભલે તે મૌખિક પ્રત્યાયન હોય કે અશાબ્દિક. સક્રિય શ્રોતાના રૂપમાં આપણને અન્ય વક્તાઓ પાસેથી જે પણ સાંભળવા મળે તેને સંક્ષેપમાં લખવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ, એ આપણી સમજને વધારશે. આપણે આપણી પ્રતિક્રિયાઓ, વાતચીત યા સંવાદ વખતે જે કહીએ છીએ તેના પર ગંભીરતાથી ધ્યાન આપવું જોઈએ.

બીજાઓને ઈમાનદારીથી સાંભળવા માટે સચેત પ્રયાસ કરવાની જરૂર છે. આપણા રોજિંદા વ્યવહારમાં આપણે આસાનીથી આ અનુભવી શકીએ છીએ કે જ્યારે બીજી વ્યક્તિ ઈમાનદારીથી આપણને સાંભળવામાં વ્યસ્ત હોય છે. આપણે તેની હાજરીને સમજી શકીએ છીએ. તે આપણને વાતચીત માટે સમય આપે છે અને ભલે વિચારોમાં અંતર હોય, તે આગળના જોડાણ માટે દરવાજા ખુલ્લા રાખે છે.

પોતાના પુસ્તક " ડૂ નોટ હાર્મ : માઇન્ડફૂલ એંગેજમેન્ટ ઇન અ વર્લ્ડ ફોર ક્રાઇસિસ " માં થાઈસ મજૂર અને વેંડી વૂડ કહે છે કે - ગહનતાથી સાંભળવામાં દિમાગ અને શરીર બંને રૂપમાં શારીરિક જાગૃતતા, સંજ્ઞાનાત્મક પ્રતિબિંબ અને ભાવનાત્મક જોડાણ સામેલ છે. આ ભાવનાત્મક, મનોવૈજ્ઞાનિક અને આધ્યાત્મિક ઘટકોને અલગ અલગ સ્તરોમાં દર્શાવવામાં આવ્યા છે. જે આપણને સૂક્ષ્મ ચીજોને બારીકાઈથી સાંભળવાની શક્તિ અને સંભાવનાઓ પ્રદાન કરે છે.

તેઓ બતાવે છે કે - જો આપણે બીજાઓ સાથે બેસીએ છીએ અને સાંભળીએ છીએ તો ન કેવળ આપણા કાન સાથે પણ આપણા પૂરા શરીર અને અસ્તિત્વ સાથે આપણે પામી શકીએ છીએ કે જે વાત આપણે વિચારી હતી કે કહેવાના હતા તે બદલાઈ ગઈ છે. શબ્દોનો એક નવો સમૂહ આપણા જ્ઞાનને પ્રત્યાયન કરવા માટે એક નવી રીત તૈયાર કરવાની શરૂઆત કરે છે. જે પળવારમાં આપણી અંતરદૃષ્ટિ સાથે મિશ્રિત થઈ જાય છે.

13. કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવી

આપણી પાસે જે કાઇપણ છે અને જે કોઇ આપણા માટે કંઈક કરે છે, એના પ્રત્યે આભાર વ્યક્ત કરવાનો અભ્યાસ આપણે કરવો જોઈએ. આ અહિંસક પ્રત્યાયન માટેનો મહત્વપૂર્ણ ઘટક છે અને તે આપણને વધારે જાગૃત બનાવે છે.

આભારનો અર્થ છે કૃતજ્ઞતા અનુભવવી અથવા બીજાઓ પાસેથી પ્રાપ્ત દયા કે ઉદારતાને પરત કરવી. જેમ કે દુનિયા ઊથલપાથલ અને વિભિન્ન પ્રકારની હિંસા નો અનુભવ કરે છે તેવી પરિસ્થિતિમાં પ્રત્યેક વ્યક્તિ ખુશ અને શાંતિથી રહેવાનો પ્રયાસ કરે છે. જુદા જુદા અભ્યાસોથી ખ્યાલ આવે છે કે આભાર વ્યક્ત કરવાની આદત આપણને વધારે સારા બનવાનો અનુભવ કરાવે છે. આપણે જે પણ કરવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યા છીએ, કૃતજ્ઞતા એમાં સકારાત્મક ભરતી કરે છે. અને તે આપણને જીવનની ગુણવત્તા સુધારવામાં મદદ કરે છે.

અહિંસક પ્રત્યાયનમાં કૃતજ્ઞતાના મહત્વને રેખાંકિત કરતાં માર્શેલ રોસેનબર્ગ કહે છે કે - જેટલા વધારે આપ કૃતજ્ઞ હશો એટલા ઓછા પ્રમાણમાં આપ આક્રોશ, અવસાદ, નિરાશાનો શિકાર બનશો. કૃતજ્ઞતા એક અમૃતના રૂપમાં કાર્ય કરે છે જે ધીરે ધીરે આપણા અહંકારના આવરણને, આપણી આવશ્યકતાઓને નિયંત્રિત કરીને આપણને એક ઉદાર વ્યક્તિના રૂપ બદલવા માટેનું કાર્ય કરે છે.

મિત્રો, આપને એક સુઝાવ આપવાનો કે આપ એક દૈનિક કૃતજ્ઞતા પત્રિકા બનાવો. જેના દ્વારા આપ ઊંઘતી વખતે એ પરિસ્થિતિઓ અને વ્યક્તિઓ ઉપર ધ્યાન આપો જેમણે સમગ્ર દિવસ દરમિયાન આપને કોઈ ન કોઈ રીતે મદદ કરી હોય.

મોડ્યુલ -3

આપણાં દૈનિક જીવનમાં અહિંસક પ્રત્યાયનનો અભ્યાસ

મિત્રો,

અત્યાર સુધી મોડ્યુલ 1 અને 2માં આપણે અહિંસક પ્રત્યાયન અને તેના તત્ત્વોની ચર્ચા કરી. અમને વિશ્વાસ છે કે અત્યાર સુધી તમે સમજી ગયા હશો કે વાસ્તવમાં અહિંસક સંદેશવ્યવહાર શું છે ? આશા છે કે આપને આ કોર્સ પસંદ પડ્યો હશે.

આ મોડ્યુલમાં આપણે તમે એક અહિંસક પ્રત્યાયનક (communicator) કઈ રીતે બની શકો છે તેની ચર્ચા કરીશું.

અહીં આપણે પાંચ સ્વાધ્યાય કાર્ય પણ આપીશું. તેને પૂર્ણ કરીને. gdspeacestudies@gmail.com ઉપર મોકલવાની વિનંતી કરીએ છીએ. આ ઉપરાંત અમે તમને વિનંતી કરીએ છીએ કે તમે તમારું પૂરું નામ, માતા અને પિતાનું નામ, સંસ્થા (જો કોઈ હોય તો) અને પોતાનું પૂરું સરનામું પિનકોડ સાથે અમને ઇ-મેઇલ કરો. અમારી જાહેરાતમાં કરાયેલા ઉલ્લેખ પ્રમાણે આ અભ્યાસક્રમને પૂર્ણ કરનારને પ્રમાણપત્ર આપવામાં આવશે.

ગાંધીવાદી અહિંસાના પાંચ સ્તંભોનું પાલન

મોડ્યુલ 1માં કરેલ ઉલ્લેખ પ્રમાણે જો તમે ગાંધીવાદી અહિંસાના પાંચ સ્તંભોનું પાલન કરો છો, જેમાં પ્રકૃતિ અને બધા સજીવ પ્રાણીઓનું સમ્માન, સમજ, સ્વીકાર્યતા, સકારાત્મક પ્રશંસા અને કડુણા સામેલ છે તો તમે જીવનમાં આવનાર ઘણાં ખરાં વિવાદોથી બચી જવાથી સંભાવના ધરાવો છો. અને તમારા જીવનમાં સકારાત્મકતાને વધારો છો.

નકારાત્મક અને સકારાત્મક ભાવનાઓનું વ્યવસ્થાપન કરવું

એક અહિંસક પ્રત્યાયનના રૂપે, તમે પોતાની નકારાત્મક અને ધનાત્મક ભાવનાઓને સંભાળવા અને તેનું વ્યવસ્થાપન કરવામાં સક્ષમ હશો જે અમને સકારાત્મક ઊર્જાનું દોહન કરવામાં મદદ કરશે. સ્વામી વિવેકાનંદે સાચું જ કહ્યું હતું કે દરેક વખતે જ્યારે આપણે ધૃણા કે ક્રોધની ભાવનાને નિયંત્રિત કરીએ છીએ, ત્યારે તે આપણા પક્ષમાં જમા થાય છે. ઊર્જાના તે ટુકડાને ઉચ્ચશક્તિઓમાં પરિવર્તિત કરવામાં આવશે.

ક્રોધ વ્યવસ્થાપન

આ આપણને આપણા જીવનના એક મહત્વપૂર્ણ પાસા ક્રોધ વ્યવસ્થાપનની તરફ લઈ જાય છે. આપણામાંના દરેકને પોતાના જીવનના જુદા જુદા બિંદુઓ પર ગુસ્સો આવવાની સંભાવના છે. વિના કોઈ કારણે આપણે નારાજ થઈ શકીએ છીએ. પડકાર એ છે કે કોઈની ભાવનાઓને કઈ રીતે કાબૂમાં રાખી શકાય. યંગ ઇન્ડિયા (1 ઓક્ટોબર 1931)માં ગાંધી એ લખ્યું, “એવું નથી કે હું ગુસ્સો કરવામાં અસમર્થ છું, પરંતુ હું પોતાની ભાવનાઓને નિયંત્રણમાં રાખવામાં બધા પ્રસંગોએ સફળ રહ્યો છું.”

ગાંધી કહે છે કે આપણા ક્રોધનો બુદ્ધમાનીપૂર્વક ઉપયોગ કરીને તેને માનવતાની ભલાઈ માટે ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે. મોટાભાગે આપણે ગુસ્સામાં પોતાને અથવા બીજાઓને નુકસાન પહોંચાડીએ છે. આ ક્રોધ શારીરિક કે ભાવનાત્મક બંને હોઈ શકે છે.

અહિંસક પ્રત્યાયનનો અભ્યાસ કરવાથી આપણને ધીરજ રાખવા અને પોતાના ક્રોધને અનાત્મલક્ષી રીતે સંભાળવામાં મદદ મળશે. આ ઉપરાંત જ્યારે આપણે આપણા ક્રોધને રચનાત્મક રૂપથી વ્યક્ત કરવામાં સક્ષમ હોઈએ છીએ ત્યારે આપણે તણાવથી પીડિત નથી હોતા.

ગાંધીએ આપણા ગુસ્સાને નિયંત્રિત કરવા માટે અહિંસક પ્રત્યાયનમાં એક અભિનવ બોધ આપ્યો. રોજ એક ક્રોધ પત્રિકા લખવી. ક્રોધ પત્રિકા આપણને એ કારણોને લખવામાં મદદ કરશે જેના કારણે આપણને કોઈ વિશેષ પ્રસંગે ગુસ્સો આવે છે. ક્રોધ પત્રિકામાં આપણે આપણને કોણે ક્રોધિત કર્યા, આપણા ગુસ્સાનું મુખ્ય કારણ શું હતું, જ્યારે આપણે ગુસ્સામાં હતા તો આપણો ગુસ્સો શેના પર હતો અને આપણે કેમ નારાજ હતા તે લખી શકીએ છીએ. આનાથી આપણને આપણા ગુસ્સા ઉપર કાબૂ મેળવવાના ઉપાયો અને શક્ય સમાધાનોને શોધવામાં મદદ મળશે.

વિવાદોનું સમાધાન

જે રીતે આપણે સંવાદ કરીએ છીએ તેમાં એ મહત્વપૂર્ણ છે કે આપણે સંઘર્ષોને કઈ રીતે ઉકેલીએ છીએ. આ વિવાદોને અટકાવવા અને તેના સમાધાન બંને માટે કેન્દ્રીયસ્થાન છે. જો આપણે વિવાદોને જોઈએ છીએ તો આપણે અનુભવીએ છીએ કે મોટાભાગના વિવાદોનું કારણ ધારણાઓ, રુઢિઓ, નૈતિક નિર્ણયો, દૃષ્ટિકોણો અને માન્યતાઓનું પરિણામ છે. હવે જો આપણે સહયોગ, વાતચીત મધ્યસ્થતા,

સંવાદો અને સમાધાન જેવી વિભિન્ન અહિંસક સંઘર્ષ સમાધાન વિધિઓને જોઈએ છીએ તો આ બધાની સફળતા પ્રભાવી પ્રત્યાયનની રણનીતિઓ પર નિર્ભર છે.

સંઘર્ષના સમાધાન માટે એક શક્તિશાળી ઉપકરણના રૂપમાં અહિંસક પ્રત્યાયન પોતાની ભૂમિકા અદા કરે છે. આપણા જીવનના જુદા જુદા ભાગોમાં આપણે આપણા પરિવારના સભ્યો, મિત્રો, સહકર્મચારીઓ અને અન્ય લોકો સમેત વિભિન્ન લોકોની સાથે વિવાદોમાં પડી શકીએ છીએ. જ્યારે આપણે અહિંસક પ્રત્યાયનને આપણા દૈનિક અભ્યાસનો ભાગ બનાવીએ છીએ તો એ આક્રમક થયા વિના આ વિવાદોને સંભાળવા માટે મહત્વપૂર્ણ ઉપકરણ બને છે.

અહિંસક પ્રત્યાયનના જુદા જુદા તત્ત્વોની વિશે વિચારો. આ તત્ત્વો છે - યોગ્ય અને સકારાત્મક ભાષાનો ઉપયોગ, કડુણા, સહાનુભૂતિ, જરૂરિયાતોના સ્તર પર અન્ય વ્યક્તિના મુદ્દાઓને સમજવા, સ્થિતિસ્થાપકતા, ખુલ્લાપણું અને સક્રિય શ્રવણનો અભ્યાસ કરવો. આ તત્ત્વો સંઘર્ષોના સમાધાન માટે સહાયક છે. આ ઉપરાંત આપણે અહિંસક પ્રત્યાયનના અન્ય તત્ત્વો જેવા કે રૂઢિપણું, નૈતિક નિર્ણય અને મૂલ્યાંકન ભાષા વગેરેથી દૂર રહેવું - આ બધા સંઘર્ષોના સમાધાન માટે મહત્વપૂર્ણ દૃષ્ટિકોણ છે. વાસ્તવમાં કેટલાક અધ્યયન એ વાત તરફ ઇશારો કરે છે કે અહિંસક પ્રત્યાયનના અભ્યાસી કઈ રીતે બનાય છે. તમે સંઘર્ષ ને ઉકેલવામાં સહાનુભૂતિ અને દક્ષતાના પોતાના સ્તરનો વિસ્તાર કરી શકો છો.

અહિંસક પ્રત્યાયનનો ઉપયોગ આપણને બીજા વ્યક્તિના દૃષ્ટિકોણના મુદ્દાને ઊંડાણપૂર્વક સમજવામાં સક્ષમ બનાવવા ઉપરાંત આપણી અંદર એવી ભાવના પણ પેદા કરે છે કે કોઈપણ વિવાદનું અંતિમ લક્ષ્ય ભાવનાત્મક સેતુના નિર્માણને વધારવા અને સંબંધોને મજબૂત કરવાનું હોવું જોઈએ. આનાથી તમે વધારે પરિપક્વતા અને નિપુણતાથી ભાવનાત્મક રૂપથી ભરેલી સ્થિતિમાંથી નીકળવા સક્ષમ બનશો. તમે તમારી ભાવનાઓ ઉપરાંત બીજાઓને પણ સકારાત્મક રીતે સંભાળી શકશો.

તણાવ દૂર કરવો

અહિંસક પ્રત્યાયનનો ઉપયોગ આપણને તણાવ દૂર કરવા અને ખુશ રહેવામાં મદદ કરે છે. બસ અહિંસક પ્રત્યાયન અને તેના તત્ત્વો ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. તમે મહેસૂસ કરશો કે આનો

ઉપયોગ નિશ્ચિત રૂપે તમને તણાવ ઓછો કરવામાં મદદ કરશે. જ્યારે તમે સકારાત્મક વિચાર અને સકારાત્મક કાર્ય કરીને સકારાત્મક ઊર્જા પ્રાપ્ત કરવાની કોશિશ કરો છો, બીજાનો આભાર વ્યક્ત કરો છો, દયાળુપણું અને સહાનુભૂતિ રાખો છો ત્યારે તમે ખુશ રહેશો અને એના દ્વારા તમારી ભલાઈમાં મદદ મળશે.

સંવાદોમાં વ્યસ્ત રહેવું અને અહિંસક પ્રત્યાયનનું મહત્વ

વરિષ્ઠ વિદ્વાન પ્રોફેસર એન. રાધાકૃષ્ણને શાંતિદૂત ટૈસાક ઇકેડાની સાથે પોતાના સંવાદમાં તર્ક આપ્યો હતો કે, “અપર્યાપ્ત સંદેશવ્યવહાર, વિચાર અને સંવાદ આધુનિક સમાજમાં જબરદસ્ત હિંસા, અપરાધ, તૃષ્ણા અને શોષણની લહેરનું પ્રમુખ કારણ છે.” આ નિશ્ચિતરૂપે સાચું છે. કારણ કે આપણે પોતાના સમાજમાં સહનશીલતાના સ્તરને ઓછું કરી રહ્યા છીએ. અમે એ સંવાદોમાં વિશેષરૂપથી સામેલ થવા માટે ઓછી દિલચસ્પી લઈ રહ્યા છીએ. જેની માટે અલગ અલગ વિચાર હોઈ શકે છે. શાંતિપૂર્ણ સહઅસ્તિત્વને માટે સંવાદ મહત્વપૂર્ણ છે.

પોતાની પુસ્તક ‘વોર્કિંગ ધી મહાત્મા : ગાંધી ફોર મોડર્ન ટાઇમ્સ’માં રાધાકૃષ્ણન જણાવે છે, “સંવાદ આજે બધા સ્તરો પર છે. રાષ્ટ્રો, સમૂહો અને જાતીય સમૂહોની વચ્ચે, જુદા જુદા ધર્મ સમૂહોના સમર્થકોની વચ્ચે, પરિવારોની વચ્ચે, માતા-પિતા અને બાળકોની વચ્ચે અને મિત્રોની વચ્ચે. સંવાદની ઊણપના બધા સ્તરો પર પરસ્પર સમજણમાં ઊણપ આવે છે.” ગાંધીનું માનવું હતું કે જો લોકો એકી સાથે એક જગ્યા ઉપર ખુલીને ચર્ચા કરે તો એવી કોઈ પીડા નથી જેને દૂર ન કરી શકાય.

રાધાકૃષ્ણનના જવાબમાં ઇકેડાનો તર્ક છે કે પરિવર્તન માટે આપણે લોકોના દિલ અને મનને બદલવા પડશે. તેઓ કહે છે “માનવ ક્રાંતિ માટે આંદોલનને આગળ વધારવાની એકમાત્ર રીત ઈમાનદારીથી સંવાદ કરવો છે. સંવાદની શક્તિ આત્મા અને બુદ્ધિની શક્તિ છે.”

ઇકેડાએ વધુમાં જણાવ્યું કે, “નિષ્પક્ષ સંવાદ ત્યારે જ સંભવે જ્યારે કોઈ બીજી વ્યક્તિના દૃષ્ટિકોણથી વસ્તુઓને જોવા તૈયાર થાય. જો કોઈ વ્યક્તિ બીજી વ્યક્તિ સાથે ભેદભાવ કે પક્ષપાત કરે છે તો સંવાદ શક્ય નથી.”

આથી સાર્થક સંવાદને વધારવું મહત્વપૂર્ણ જ નથી પરંતુ સામાજિક સમરસતા અને સામંજસ્ય માટે સમયની આવશ્યકતા પણ છે. અહિંસક પ્રત્યાયનના પ્રમુખ તત્ત્વોને વિસ્તૃત રૂપે બતાવ્યા પછી એ વાત પર ભાર મૂકી શકાય છે કે આ તત્ત્વો સંવાદોની સફળતા માટે કેન્દ્રીય તત્ત્વો છે.

અહિંસક સંદેશવ્યવહાર અને ટીમ નિર્માણ

જો તમે એક ટીમના રૂપે કામ કરી રહ્યા છો, તો અહિંસક પ્રત્યાયનના તત્ત્વોનું પાલન કરવાથી પ્રભાવી ટીમનું નિર્માણ કરવામાં મદદ પ્રાપ્ત થશે. કારણ કે આનાથી વધુ સામંજસ્ય, વિશ્વાસ, ઐક્ય અને સહાનુભૂતિપૂર્ણ સંબંધ બનશે. બદલામાં આ તમારા કામને વધુ દક્ષતા આપવામાં યોગદાન આપશે.

વિચાર અભ્યાસ

મિત્રો,

હવે થોડો વિચાર અભ્યાસનો પ્રયોગ કરવાનો સમય છે. કૃપા કરીને નીચે આપેલા બધા જ અભ્યાસો માટે તમારા વિચારો વ્યક્ત કરો અને તેને gsdspeacestudies@gmail.com ઉપર ઇમેઇલ કરો. શબ્દોની કોઈ મર્યાદા નથી. તેમને વિનંતી છે કે તમે જે કંઈ સમજ્યા તેને ઊંડાણપૂર્વક વ્યક્ત કરો. તમે બધા જ મોડ્યુલને વાંચ્યા છે. કૃપા કરીને પોતાના શબ્દોમાં અમને જણાવો કે તમે અહિંસક પ્રત્યાયન વિશે શું સમજ્યા. એ પણ જણાવો કે તમે અહિંસક પ્રત્યાયનને પોતાના દૈનિક જીવનની ટેવ બનાવવા માટે શું કરશો ?

1. ફરીથી એ સ્થિતિની કલ્પના કરો, જ્યારે તમે તમારા મિત્ર સાથે ઝઘડો કર્યો હતો. આ એક કડવો અનુભવ હતો. હવે જ્યારે તમે અહિંસક પ્રત્યાયનની બારીકીઓને સમજવાની કોશિશ કરી છે, તો એ વાત ઉપર વિચાર કરો કે તમે એ સમયે એ સ્થિતિને કઈ રીતે સંભાળી શકતા હતા.
2. એવી વ્યક્તિના વિશે વિચારો, જેના કાર્યો થકી તમે દુભાઈ શકો છો. તે કાર્યોની વિશે વિચારો જેના દ્વારા તમને ઠેસ પહોંચાડ્યા વિના તમારી આવશ્યકતાઓને પૂર્ણ કરી શકાય છે. શું તમે વિચારી શકો છો કે તમે આ વિકલ્પોને કઈ રીતે તે વ્યક્તિ સુધી પહોંચાડશો ?
3. આપણા દરેકની પોતાની પસંદ અને નાપસંદ છે. કેટલાક એવા વ્યક્તિઓ હોઈ શકે છે જેને આપણે પસંદ નથી કરતા. એક એવા વ્યક્તિના વિશે વિચારો જેના મગજમાં તમારી છબી એક

દુશ્મનની જેમ છે. જો કે, તમે હવે તે વ્યક્તિ સાથે સંબંધ વિકસિત કરવા ઇચ્છો છો. તમે વ્યક્તિ સાથે વિવાદને એક જોડાણમાં કઈ રીતે બદલશો અને કઈ રીતે સેતુ નિર્માણ કરશો ?

4. મહાત્મા ગાંધીએ કહ્યું હતું, “જ્યારે આપણે સમજદારીપૂર્વક વીજળીનો ઉપયોગ કરે છીએ, તો આપણે એનો ઉપયોગ આપણા જીવનને વધારે સારું બનાવવા માટે કરી શકીએ છીએ. પરંતુ જો આપણે તેનો દુરઉપયોગ કરીએ તો આપણી મૃત્યુ થઈ શકે છે.” આથી વીજળીની જેમ આપણે માનવતાની ભલાઈ અર્થે ક્રોધનો ઉપયોગ બુદ્ધિપૂર્વક કરતાં શીખવું જોઈએ. આપણને સૌને ક્રોધને કોઈ વાત પર ગુસ્સો આવે છે. તમને શું લાગે છે કે તમે ગુસ્સાનું કોઈ પ્રભાવી રીતે વ્યવસ્થાપન કરી શકશો ? કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાની ટેવ તમારા જીવનને બદલી નાખે છે. આ વિશે તમે શું વિચારો છો ?

5. તમે સામાજિક પરિવર્તનમાં લાગેલી ટીમનાં ભાગ છો. તમે ટીમના સભ્યોની વચ્ચે અહિંસક પ્રત્યાયનનો પરિચય કઈ રીતે આપશો. જેથી વધુને વધુ જોડાણ અને દક્ષતા પ્રાપ્ત થાય ? તેમની સાથે મળીને એક રૂપરેખા તૈયાર કરો.

મિત્રો, જો તમે અહિંસક પ્રત્યાયન સમજવા ઇચ્છો છો, તો તમારે આ સંવાદ વાંચવો જોઈએ.

વૈશ્વિક શાંતિને માટે અહિંસક સંવાદ સાક્ષરતાના માધ્યમથી ભાવનાત્મક સંબંધોનું પોષણ

શ્રી નટવર ઠક્કર પૂર્વોક્તર ભારતમાં ગાંધીવાદી આંદોલનના અગ્રદૂતોમાંથી એક હતા. તેમણે ગાંધીવાદી રચનાત્મક કાર્યને આગળ ધપાવવા માટે નાગાલેન્ડમાં 1995માં કાર્ય કરવું શરૂ કર્યું. નાગા બળવો જ્યારે ચરમસીમા ઉપર હતો ત્યારે તેમણે દેશમાં ભાવનાત્મક સંબંધ બનાવવાના કાર્યને માટે નાગાલેન્ડની યાત્રા કરવાનું સાહસ કર્યું હતું.

તેમના દ્વારા સ્થાપિત કરવામાં આવેલ નાગાલેન્ડ ગાંધી આશ્રમ ગાંધીવાદી ગતિવિધિઓનું એક જીવંત કેન્દ્ર રહ્યું. તેમનો પ્રયાસ તે ક્ષેત્રના લોકો અને દેશના શેષ ભાગની વચ્ચે ભાવનાત્મક સંબંધને વધારવાનો હતો.

આ વાતચીતમાં તેમણે ભાવનાત્મક સંબંધોને ઉન્નત કરવા માટે ગાંધીવાદી સંવાદના મૂળ તત્ત્વો પર પોતાના વિચાર જણાવ્યા છે. તેમનું માનવું છે કે શાંતિ અને અહિંસાની સંસ્કૃતિને આગળ વધારવા માટે આ મહત્ત્વપૂર્ણ છે.

(શ્રી ઠક્કરનું 7 ઓક્ટોબર 2018ના રોજ નિધન થઈ ગયું છે.)

આ વાતચીત ડૉ. વેદાભ્યાસ કુંડ, કાર્યક્રમ અધિકારી, ગાંધી સ્મૃતિ અને દર્શન સમિતિ, નવી દિલ્લી દ્વારા આયોજિત કરવામાં આવી હતી. ડૉ. કુંડની અહિંસક સંવાદ અને મીડિયા ઉપર તથા શાંતિ અને અહિંસા માટે જાણકારી સાક્ષરતામાં વિશેષજ્ઞતા છે.

વેદાભ્યાસ કુંડ - દરરોજ આપણે જ્યારે આપણાં છાપા જોઈએ છીએ, ટેલિવિઝન ચેનલને બદલીએ છીએ અથવા ઇન્ટરનેટ બ્રાઉઝ કરીએ છીએ તો આપણને લોકો દ્વારા એક-બીજાની હત્યા કરી દેવી, આપણા સમાજનું અવમૂલ્યન કરતી, સંઘર્ષ અને હિંસાના વિભિન્ન રૂપોને પ્રગટ કરતી ભયજનક વાર્તાઓ મળે છે. મોટાભાગે ઘર્ષણ ત્યારે જ શરૂ થાય છે જ્યારે આપણે પોતાને શ્રેષ્ઠ માનવા લાગીએ છીએ તથા આપણા સાથી મનુષ્યો પ્રત્યે તિરસ્કારની ભાવનાઓ વિકસિત કરી લઈએ છીએ. પૂર્વ સંયુક્ત રાષ્ટ્ર મહાસચિવ કોફી અન્નાને 2001માં પોતાનો નોબલ શાંતિ પુરસ્કાર સ્વીકારતા કરેલ ભાષણમાં કહ્યું હતું, “આપણે આગળના દ્વારથી ત્રીજી સહસ્રાબ્દીમાં પ્રવેશ કર્યો છે.નવા જોખમો જાતિઓ, રાષ્ટ્રો કે ક્ષેત્રોમાં કોઈ ભેદ કરતા નથી. ધન હોવા કે સામાજિક સ્થિતિ સારી હોવા છતાં એક નવી અસુરક્ષા પ્રત્યેક મસ્તિષ્કમાં પ્રવેશ કરી ચુકી છે. 21મી સદીના શરૂઆતના તબક્કામાં આ સદી પહેલાથી જ કઠોરતાપૂર્વક દરેક આશાઓને નકારી ચુકી છે જેથી રાષ્ટ્રનું વૈશ્વિક શાંતિ અને સમૃદ્ધિની તરફ વધવું આવશ્યક થઈ ગયું છે. આ નવી વાસ્તવિકતાને હવે નજરઅંદાજ કરી શકાય નહીં. આનો સામનો કરવો જ પડશે. 20મી સદી માનવ ઇતિહાસમાં કદાચ અસંખ્ય સંઘર્ષ, વણકહી પીડા અને અકલ્પનીય અપરાધોથી વેરવિખેર ઘાતક સદી હતી. સમયે સમયે સમૂહ કે રાષ્ટ્રોએ મોટેભાગે તર્કહીન ધૂણા અને સંદેહ કે શક્તિ અને સંસાધનોની માટે અપાર અહંકાર અને લાલચથી પ્રેરિત થઈને એકબીજા ઉપર પૂરજોરથી હિંસા કરી....”

આ ઉપરાંત સેમ્યુએલ હર્ટિંગ્ટન (1997)એ પોતાની પુસ્તક ‘ધ ક્લેશ ઓફ સિવિલાઇઝેશન એન્ડ ધ રીમેકિંગ ઓફ વર્લ્ડ ઓર્ડર’માં કહ્યું છે, “લોકો હંમેશા આપણા અને તેમના, આંતરિક સમૂહ અને અન્ય બાહ્ય સમૂહ, આપણી સભ્યતા અને તેમની બર્બર સભ્યતાની વચ્ચે વિભાજિત કરવા માટે તત્પર રહે છે.” લોકો દ્વારા અસહિષ્યુતા, વંશવાદી અને વિદેશીઓની પ્રત્યે અપાકર્ષણ કે ધૂણાનું વાતાવરણ જન્માવાથી ઊંડી તિરાડો પડી જાય છે. આજના સમયમાં આ તિરાડોને ભરવા માટે અસહિષ્યુતા અને

ધૃણાની સંસ્કૃતિને રોકવાનો ઇમાનદાર પ્રયાસ કરવાને માટે દૃઢતાથી કાર્ય કરવું એક પડકાર છે. જેવું કે કોફી અન્નાને પોતાના ભાષણમાં આગળ પણ કહ્યું હતું, “શાંતિ એ પ્રત્યેક વ્યક્તિ કે દૈનિક અસ્તિત્વમાં વાસ્તવિક અને મૂર્ત રૂપે હોવી જોઈએ. શાંતિની માંગ કરવી જોઈએ, કેમ કે આ માનવ જાતિના પ્રત્યેક સભ્યને માટે ગરિમા અને સુરક્ષાયુક્ત જીવન જીવવાની શરત છે.” વર્ષ 1980ના નોબેલ શાંતિ પુરસ્કાર વિજેતા એડોલ્ફો પેરેજ એસ્ક્યૂવેલે પોતાના પુરસ્કાર સ્વીકારતા ભાષણમાં પણ એ વાત ઉપર ભાર મૂક્યો કે સમાજમાં શાંતિ જીવન જીવવાનો આધાર છે. આપણે સભ્ય અને ન્યાયની રક્ષામાં અડગ અને દૃઢ સંકલ્પની સાથે સમાધાન અને શાંતિને માટે ધૃણા અને દ્વેષ વિના અંદરોઅંદર ભાઈચારા સુધી પોતાની પહોંચ બનાવવી જોઈએ. આપણે જાણીએ છીએ કે બંધ મુકીથી બીજ નથી વાવી શકાતા.

મનુષ્યને માટે શાંતિપૂર્ણ સમાજ રચવાની આવશ્યકતા ઉપર એસ્ક્યૂવેલનું મંતવ્ય જુદી જુદી રણનીતિઓના મહત્વને રેખાંકીત કરે છે. માનવ સમાજે આ રણનીતિઓનો સમુદાયો અને મનુષ્યોની વચ્ચે સંપને પોષણ આપવા માટે નિરંતર ઉપયોગ કરવો જોઈએ. લોકોને માટે શાંતિપૂર્ણ સમાજ બનાવવા માટે સંવાદ સૌથી મહત્વપૂર્ણ તત્ત્વોમાંથી એક છે. તેમાં બેવડી ભૂમિકા નિભાવવાની ક્ષમતા છે. કારણ કે તે શાંતિને વાસ્તવિક અને મૂર્ત બનાવવામાં યોગદાન આપી શકે છે અથવા ખોટી રીતે તેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો તે ટકરાવને વધારી પણ શકે છે અને તેનાથી ધૃણા અને દ્વેષ પણ ફેલાય છે. લોકો પર એ નિર્ભર કરે છે કે તેઓ સંવાદના માધ્યમોનો ઉપયોગ કઈ રીતે કરે છે.

નટવર ઠક્કર - તમે સંવાદની બેવડી ભૂમિકા ઉપર સાચો પ્રકાશ નાખ્યો છે. જો કે મિડિયા સારી રીતે કામગીરી કરવાની કોશિશ કરે છે પરંતુ મોટેભાગે તે હિંસાને સનસનાટીપૂર્ણ કરવાનો પ્રયાસ કરે છે. જેના કારણે સંઘર્ષની સ્થિતિની ઘટનાઓ વધી શકે છે. મિડિયા ઉપર પણ અતિશયોક્તિનો આરોપ છે. હટિંગને કહ્યું હતું કે, “મિડિયા લોકોને આપણા અને તેમના વચ્ચે વહેંચવાની કોશિશ કરે છે.” પૂરો ઇતિહાસ જોઈએ તો જણાશે કે વિભાજન અને અસહિષ્ણુતાને વધારવા માટે સંવાદના વિભિન્ન રૂપોનો ઉપયોગ કઈ રીતે કરવામાં આવ્યો છે. આ સંદર્ભમાં મહાત્મા ગાંધીએ આત્મસંયમનો અભ્યાસ કરવાની આવશ્યકતા ઉપર ભાર મૂક્યો હતો તથા આનાથી જનતા કયો સંદેશ લેવાની કોશિશ કરી રહી છે એ વાત પર વિચાર કરવા પર ગંભીરતાપૂર્વક ભાર મૂક્યો હતો. આજે પણ સંવાદદાતાએ એક

માર્ગદર્શકના રૂપમાં હોવું જોઈએ. તેમણે કહ્યું હતું, “મારા વિશ્વાસ માટે ખરા હોવાને કારણે જ, હું ક્રોધ કે દ્વેષમાં નથી લખી શકતો. હું મૂર્ખતાપૂર્ણ નથી લખી શકતો. હું માત્ર ઉત્તેજિત કરવા માટે નથી લખી શકતો. વાચકોને મારા સંયમનો કોઈ અંદાજો નથી કે હું દર અઠવાડિયે પોતાની પસંદના વિષયો અને શબ્દાવલીનો અભ્યાસ કરું છું. આ મારા માટે પ્રશિક્ષણ છે. આ મને પોતાની અંદર ઝાંખવા અને પોતાની નબળાઈઓને શોધવામાં સક્ષમ બનાવે છે. સામાન્યતઃ મારી વ્યર્થતા એક ઉમદા અભિવ્યક્તિ કે મારો ક્રોધ એક કઠોર વિશ્લેષણના રૂપમાં વ્યક્ત થાય છે. આ એક ભયજનક પરીક્ષા છે પરંતુ નિંદામણને દૂર કરવા માટે આ એક સારો અભ્યાસ છે.”

આજે સંવાદતાઓએ વર્ગ, ધર્મ અને જાતિના આધારે લોકોને વિભાજિત કરવા માટે થઈ રહેલા પ્રયાસોને પડકારવાની આવશ્યકતા છે. સંવાદ કરતી વખતે તેમણે મહાત્મા ગાંધીની પ્રભાવશાળી રૂપે કરાયેલી વાત અપનાવવી જોઈએ કે, “હું નથી ઇચ્છતો કે મારું ઘર બધી બાજુથી દિવાલોથી ઘેરાયેલું હોય અને મારી બારીઓ બંધ હોય. હું ઇચ્છું છું કે બધા દેશોની સંસ્કૃતિઓને મારા ઘરમાં જેટલું સંભવી શકે તેટલી ફેલાવામાં આવે.” વધુમાં તેમણે જણાવ્યું હતું કે, “મારા વિચાર મુજબ આપણે વિશિષ્ટ બની જઈએ અને અવરોધો ઊભા કરી લઈએ તેવું કંઈ પણ બની શકે છે.” આથી આપણે નાની ઉંમરથી જ બાળકોમાં માનવીય મૂલ્યોમાં વધારો કરવા માટે સંવાદનો ઉપયોગ કરવાની આવશ્યકતા છે જે સંપત્તિ ભાવના ઉત્પન્ન કરવામાં યોગદાન આપે છે. મારા વિચાર પ્રમાણે સંવાદ શિક્ષણે બહુલવાદ, પરસ્પર સન્માન અને સમાવેશિતાના મૂલ્યોને એકીકૃત કરવા જોઈએ. આણે જન્મને સનસનાટીપૂર્ણ કરવા કે ઉત્તેજિત કરવાનું એક હથિયાર માત્ર ન બનતા બધાજ પાસાઓ પર આત્મસંયમ અને અહિંસાના સિદ્ધાંતોનો અભ્યાસ કરીને એક બોધના રૂપમાં હોવું જોઈએ.

નાગાલેન્ડમાં મારો કાર્ય કરવાનો અનુભવ છે કે સંવાદની ભૂમિકા ભાવનાત્મક સંબંધ બનાવવાની, ભિન્ન ભિન્ન સાંસ્કૃતિક સમુદાયના લોકોની વચ્ચે વાતચીત જોડાણની તથા સુવિધા પ્રદાન કરવાની હોવી જોઈએ. સંવાદની પ્રક્રિયામાં ભાવનાઓ મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા નિભાવે છે. મોટાભાગે આપણે આ વાતથી માહિતગાર હોતા નથી.

આપણું બોલવું બીજા પર કેવી રીતે ભાવનાત્મક પ્રભાવ પાડે છે. આથી એ મહત્વપૂર્ણ છે કે આપણે ભાવનાત્મક શબ્દાવલીનો વિકાસ કરવાનો પ્રયત્ન કરીએ.

એક બીજાની જવાબદારીઓની સમજદારી વિકસિત કરતી વખતે આપણી સંવાદાત્મક ક્ષમતાઓને કૃષ્ણા અને સ્વાનુભૂતિના સક્ષમ હોવું જોઈએ. આપણે દયાળુ અને સ્વાનુભૂત છીએ તો આપણે બીજાના વિચારોને સમજી શકીએ અને બીજા સાથે જોડી શકીએ. કૃષ્ણામય અને સ્વાનુભૂતપૂર્ણ થઈ જવાથી આપણે ભાવનાત્મક સંબંધને વધારી શકીએ છીએ. આ મતભેદો ઓછા કરવા અને સંબંધોને પોષવામાં મદદ કરશે.

વેદાભ્યાસ કુંડ

ભાવનાત્મક સંબંધની ભૂમિકા જેનું આપણે સંવાદના એક મહત્વપૂર્ણ કાર્યના રૂપમાં વર્ણન કર્યું છે, તેને વસ્તીના બધા વર્ગોમાં પ્રસારિત કરવાની જરૂરિયાત છે. ભાવનાત્મક સંબંધનો અર્થ સાર્થક સંવાદ થઈ શકે છે. આપણો પ્રયાસ તે બધાજ લોકો અને સમૂહને આકર્ષિત કરવાનો હોવો જોઈએ જે સંવાદમાં ભાગ લેવા માટે પોતાને અસમર્થ માને છે. જોન ડ્યુઈ (1859-1952) માં વધુ ભારપૂર્વક કહે છે કે જેની પાસે આવા પ્રકારનો અનુભવ જ નથી જે અડોશ-પડોશની સમજદારીને ઊંડાણપૂર્વક સમજી શકે તે દૂરના ભૂમિના લોકો પ્રત્યે સન્માન જાળવી રાખવા માટે અસમર્થ થશે. આપણે બીજા લોકોની સાથે સતત જોડવા અને પરસ્પર સન્માનની સાથે તેમના સુધી પહોંચવાની આદત વિકસિત કરવાની આવશ્યકતા છે. વાતચીતના મહત્વ પર શાંતિ વિદ્વાન ડેસાકુ ઇકેડા એ (2007) રેખાંકિત કર્યું કે વાતચીતનાં માધ્યમથી આપણે એક ઊંડી પારસ્પરિક સમજ પર પહોંચી શકીએ છીએ. વાતચીત સંબંધિત પક્ષોની સ્થિતિ અને હિતોને સ્પષ્ટરૂપથી ઓળખની શરૂઆતથી થાય છે અને પછી સ્પષ્ટ રૂપથી પ્રગતિની દિશામાં આગળ વધતાં આવનાર મુશ્કેલીઓની પણ ઓળખ કરતી ચાલે છે. તેથી જ ધ્યાનપૂર્વક તે બધાને દૂર કરવા અને તેનું સમાધાન કરવા કાર્ય કરવામાં આવે છે. તેમણે આગળ કહ્યું કે હું દૃઢતાથી માનું છું કે વાતચીતનું વાસ્તવિકતા મૂલ્ય વાતચીતથી નીકળવાવાળું પરિણામ નથી પરંતુ વધારે મહત્વપૂર્ણ વાત તે છે કે સંવાદની પ્રક્રિયામાં બે માનવીય આત્મા એક બીજાની સાથે જોડાય છે અને એકબીજાને ઉદારતાની તરફ લઈ જાય છે.... સંવાદ માણસની આત્માની આંખો ખોલે છે તથા લોકોને સંકુચિત વિચારધારાઓની અને ઘૃણાઓના અભિશાપથી મુક્ત કરે છે. પોતાના શાંતિ પ્રસ્તાવ 2005માં ઇકેડા આગળ લખે છે કે તેનું એક આપણે જે મુશ્કેલીઓનો સામનો કરીએ છીએ તે મનુષ્યના કારણે સર્જાય છે. તેનો અર્થ એ છે કે તેનું એક માનવીય સમાધાન અનિવાર્ય રૂપથી છે. પરંતુ ત્યાં સુધી લાંબા સમય સુધી પ્રયાસ કરવામાં આવે છે. જ્યાં સુધી આપણે આ પારસ્પરિક મુદ્દાઓના ગુંચવાયેલા દોરીની ગાંઠોને ઉકેલી નથી નાખતા. આ રીતના પ્રયાસોનો મૂળ

ઉદ્દેશ્ય સંવાદની પુરેપુરી ક્ષમતાને આગળ લાવવાનો હોવો જોઈએ. પરંતુ આજના સમયમાં આપણે જોઈએ છીએ કે આપણામાંથી ઘણા લોકો સંવાદ અને વાર્તાલાપથી ભાવનાને ઝડપથી છોડી રહ્યાં છે, આ લોકો જ ઉતાવળમાં છે અને અસહિષ્ણુ છે. તે બીજાને સાંભળવા તૈયાર જ નથી અને તેના પરિણામ સ્વરૂપ સંઘર્ષ થાય છે. તે ચિંતાજનક છે. ભાવનાત્મક સંબંધોની ભૂમિકા નિભાવવા માટે સંવાદની જગ્યાએ ધૃણા અને અસહિષ્ણુતાનો સંવાદ થાય છે.

નટવર ૬૬૬૨

નિશ્ચિત રૂપથી જ્યારે તિરસ્કાર ફેલાવા માટે સંવાદનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. ત્યારે સંવાદ માટે ખુબ ઓછી જગ્યા હોય છે. આ સ્થિતિ ચિંતાજનક હોય છે. ભાવનાત્મક સંબંધ નિર્માતાની ભૂમિકા નિભાવવાને બદલે સંવાદ વિભાજનમાં યોગદાન આપવાનું શરૂ કરી દે છે. સંવાદના દૂટવાથી મતભેદો અને સંઘર્ષનો ઉદય થાય છે. હું ઈમાનદારીથી માનું છું કે સંવાદના માધ્યમોને ખોલવા માટે નિરંતર વાતચીત મહત્વની છે. મહાત્મા ગાંધી આ કલાના એક પ્રતિપાદક હતા. 1939માં તેમણે એક સંવાદદાતાને કહ્યું હતું કે એક સત્યાગ્રાહી નો ઉદ્દેશ્ય વિરોધી શક્તિના સાથે કોઈપણ પ્રકારના ‘સંબંધથી બચવાનું’ નથી પરંતુ ‘સંબંધમાં ફેરવાય તેમ કરવાનું છે. ગાંધીવાદી વિદ્વાન બી.આર.નંદા (2002)એ તેમના પુસ્તક ‘ઇન સર્ચ ઓફ ગાંધી’માં ખુબ સુંદર રીતે સમજાવ્યું છે, ભારતમાં ગાંધીજીએ તેમના સમયના વાયસરોય ચેમ્સફોર્ડ, રીડિંગ, ઇરવિન, વિલિંગડન અને લિનલિથગોથી સંવાદ કર્યો. તેમણે તેમનો સંવાદ ત્યારે પણ બનાવીને રાખ્યો જ્યારે તેઓ અહિંસાની લડાઈમાં વ્યસ્ત હતા. આ સંવાદનો સાચો સાર એ છે કે જ્યારે ગંભીર મતભેદ થાય છે ત્યારે આપણે પણ સંવાદને છોડતા નથી. પરંતુ સંવાદના માધ્યમોને ખુલ્લા રાખવા બધા જ પ્રયત્નો કરીએ છીએ, ગાંધીજીના એક મહાન અનુયાયી નેલ્સન મંડેલાએ શાંતિ માટે સંવાદના મહત્વને બહુજ સારી રીતે સમજાવ્યું છે. નેલ્સન મંડેલાએ કહ્યું કે, “આપણે શાંતિનો ભંગ કરીએ છીએ અને સંઘર્ષોના સંકલ્પો પર સમાધાન કરીએ છીએ. એનાથી આપણે ફક્ત એકબીજાને એક હદ સુધી રાક્ષસ બનાવીએ છીએ. આપણે જે પ્રકારે અક્ષાંસથી આપણને જુદા કરીએ છીએ તે રીતે આપણે રાજનીતિ અને આંતરરાષ્ટ્રીય બાબતોની પ્રક્રિયાઓને અલગ કરીએ છીએ. અને બીજી બાજુ મનુષ્યના રૂપમાં આપણી વચ્ચેના નૈતિક સંબંધનો વિચ્છેદ કરીએ છીએ.... એક બીજા સાથે વાત કરીને તેમજ વિચાર વિમર્શ દ્વારા વિવાદોનું સમાધાન કરવું જોઈએ. તો આવો એકબીજાથી ત્યાં સુધી વાત કરતાં રહીએ જ્યાં સુધી સંવાદના તૂટે. ચાલો આપણે હિંસા, દુશ્મનાવટ, હરિફાઈથી નહીં પરંતુ વિચાર-વિમર્શના માધ્યમથી આપણી સમસ્યાઓને હલ કરવાના પ્રયાસો કરીએ. આવો ભાવનાત્મક સંબંધ નિર્માણની ભૂમિકાના માટે સંવાદની આપણી શક્તિનો ઉપયોગ કરીએ.

વેદાભ્યાસ

મને લાગે છે કે જ્યારે આપણે સંવાદના માધ્યમને ખોલવાના મહત્વ પર વાત કરીએ છીએ તો તે જરૂરી થઈ જાય છે કે આપણે સાંભળવાનું મહત્વ શીખીએ. વાસ્તવમાં આપણે સાંભળવાની ટેવ વિકસિત કરવા માટે ઊંડાણ અને આંતર દૃષ્ટિની જરૂરિયાત છે. ઊંડાણથી સાંભળવાની ક્ષમતાઓને વિકસિત કર્યા વગર આ સુનિશ્ચિત કરવું સંભવ નથી લાગતું કે સંવાદનું માધ્યમ ખુલ્લું રહે. મોટા ભાગે આ ઉત્તરઆધુનિક દુનિયામાં જ્યારે આપણામાંથી મોટાભાગના એકબીજાથી આગળ નિકળવા માટે દોડી રહ્યા છે અને એ માને છે કે અમારો વિચાર એ અતિમહત્વપૂર્ણ છે. આવી સ્થિતિમાં આપણી ઊંડાણથી સાંભળવાની ટેવ નષ્ટ થઈ જાય છે. બીજાના વિચારોનું સન્માન કરવું તેમજ તેમણે કરેલી વાતો પર ધ્યાન આપવું એ શીખવું મહત્વપૂર્ણ છે. જ્યારે અન્ય લોકો આપણા વિચારોને સમજવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યા હોય તે સમયે આપણે નિર્ણાયક ને બદલે સ્વાનૂભૂતિપૂર્ણ અને સહનશીલતા બનવાની જરૂરિયાત છે. સમગ્ર રીતે જોતાં મને લાગે છે કે સાંભળવાની ક્ષમતાઓ, એક પ્રભાવી સંવાદાતા બનવા માટે આપણા વિરોધીઓથી પણ સંવાદ કરવા તથા ભાવાત્મક સંબંધ બનાવવાની ક્ષમતા આપણા પ્રશિક્ષણનો એક ભાગ હોવો જોઈએ. 1987માં ડેસાકુ ઇકેડાએ "સભ્યતાઓની વાતચીતની માનવતા સમૃદ્ધ સંસ્કૃતિની તરફ આગળ ધપે છે." વિષય પર પોતાના ભાષણમાં સંવાદ માટે ત્રણ સિદ્ધાંતો અને દિશા નિદેશોનો સૂચન આપ્યાં. (1) મૂલ્ય નિર્માણના સ્ત્રોત તરીકે સભ્યતાઓની વચ્ચેનો વિનિમય (2) ખુલ્લા સંવાદની ભાવના તથા (3) શિક્ષણ દ્વારા શાંતિની સંસ્કૃતિનું નિર્માણ જો કે આજના સમયમાં ડેસાકુ ઇકેડા દ્વારા પ્રતિબંધિત સંવાદના સિદ્ધાંતો પર કામ કરવાનું પડકારરૂપ છે. જેને યુનેસ્કોના પાયાની શિક્ષણ વિભાગના પૂર્વ નિયામક વિક્ટર ઓર્ડોનાજ એ યોગ્ય રીતે સમજાવ્યું છે. તેમણે કહ્યું હતું કે અમે માહિતી ટેકનોલોજીના નિષ્ણાતો બનાવી શકીએ છીએ તેમ છતાં એવું જણાય છે કે આપણે સાંભળવાની ક્ષમતાનો વિકાસ કરવામાં, સહનશીલતા વધારવામાં, વિવિધતાને માન આપવા માટે, સમાજના ભલા માટે કાર્ય કરવા અથવા મૌલિક નૈતિકતાના પ્રસારનું કાર્ય કરવાને માટે અસમર્થ છીએ. તેના વગર કોઈ પણ કુશળતા અને જ્ઞાન આપણા કામનું નથી. (યુનિસેફ 1995)

નવંબર ૨૦૨૨

શ્રી વિક્ટર ઓર્ડોનાજ એ જે પડકારોને પ્રતિબિંબિત કર્યા તેમને કદાચ સંબોધન કરવા માટે હું સુચવું છું કે આપણે દુનિયાભરમાં વસ્તીના બધાજ વર્ગોમાં અહિંસક સંવાદ સાક્ષરતાને પ્રોત્સાહન આપવું જોઈએ. આ ફક્ત શાળા અને કોલેજો સુધી સીમિત ન રહેવું જોઈએ. પરંતુ અહિંસક સંવાદ સાક્ષરતા પરિવારથી શરૂ કરી આપણા સમાજ સુધી પ્રસારીત થવી જોઈએ. સંયુક્ત રાષ્ટ્ર શૈક્ષણિક, વૈજ્ઞાનિક અને સાંસ્કૃતિક સંગઠનને સાક્ષરતાને અલગ અલગ સંદર્ભોથી સંબંધિત મુદ્દિત કે લિખિત સામગ્રીનો ઉપયોગ કરીને, ઓળખવા, સમજવા, વ્યાખ્યા કરવા, સંવાદ કરવા, અને ગણતરી કરવાની ક્ષમતા તરીકે વ્યાખ્યાયિત કર્યા છે. સાક્ષરતા અંતર્ગત વ્યક્તિને પોતાના લક્ષ્યોને પ્રાપ્ત કરવા,

પોતાના જ્ઞાન તથા ક્ષમતાને વિકસિત કરવા અને પોતાના સમુદાય તથા બહોળા સમાજમાં પૂર્ણ ભાગીદારીમાં સક્ષમ બનાવવા માટે શીખવાની નિરંતરતા સામેલ છે. મારા મતે, સંવાદ સાક્ષરતા સંવાદના ઊંડા અને મહત્વપૂર્ણ જ્ઞાનની જરૂરિયાત પર ભાર મૂકે છે. તેમાં સંવાદની એ જટિલતાની સમજ પણ સામેલ હોય છે કે આપણે કેવી રીતે સંવાદ કરીએ છીએ તથા કેવા પ્રકારે આપણે સંવાદ કરતા સમયે પોતાને અભિવ્યક્તિકરીએ છીએ. તેમાં સંવાદના શાબ્દિક અને બિનશાબ્દિક બંને રૂપ સામેલ છે. તેમાં ખોટા અને સાચાની વચ્ચેનો અંતરને સમજવાની ક્ષમતા પણ છે. આપણે કેવા સંદેશાનો ઉપયોગ કરી છીએ. તેના વિશે આત્મજાગૃતિ હોવી એ પણ સંવાદ સાક્ષરતાનો એક ભાગ છે. મારા માટે અહિંસક સંવાદ સાક્ષરતાનો અર્થ એ છે કે કેવી રીતે આપણા સંવાદના પ્રયાસ અહિંસક હોય. આપણી સાથે સંવાદ કરવાની ક્ષમતા અને યોગ્યતા જ નહીં, પરંતુ બધા પક્ષોમાં, આપણા પરિવાર અને સમાજના પ્રત્યે પણ અહિંસક હોવાની ક્ષમતા અને યોગ્યતા હોવી જોઈએ. સમગ્રરૂપથી સંવાદની પૂરી પ્રક્રિયા વ્યક્તિઓ, સમૂહો, સમુદાયો અને દુનિયાની વચ્ચે સ્વભાવમાં અહિંસક હોવી જોઈએ. આ અહિંસાની માનવીય અને વિજ્ઞાનની ઊંડી સમજ તથા આપણા બધા દૈનિક કાર્યોમાં તેની કેંદ્રીયતાની જરૂરિયાત પર ભાર મુકે છે. તેમાં કેવળ શાબ્દિક અને બિનશાબ્દિક સંવાદ નથી, પરંતુ અહિંસક સંવાદ સાક્ષરતામાં આપણા વિચારો અહિંસક છે કે નહીં તેનો પણ સમાવેશ થશે. તેનો અર્થ તે પણ થાય કે આપણે એ વ્યક્તિઓ કે સમૂહોના વિશે આપણા પૂર્વગ્રહોથી કેવી રીતે છુટકારો મેળવી શકીએ છીએ જેની સાથે આપણે સંવાદ કરવા માગીએ છીએ તથા સાથે જ આપણા વિચારોને અનુરૂપ તેમનું મૂલ્યાંકન કરવાનું બંધ કરવા ઇચ્છીએ છીએ. સામાન્યરીતે આપણે નૈતિકતાવાદી નિર્ણયોના સંદર્ભમાં વિચારવા માટે પ્રતિબંધ થતાં જઈએ છીએ. જે આપણા પોતાના બનાવેલા પણ હોઈ શકે છે. અહિંસા માનવીય અને વિજ્ઞાનની ઊંડી સમજ વિકસિત કરીને તથા આપણી સંવાદની પરંપરામાં તેને એકીકૃત કરવાથી પ્રાપ્ત નિર્ણય પક્ષપાતપૂર્ણ તથા નૈતિકતાવાદી પણ હોય શકે છે, આ તેના અપેક્ષિત ભાવનાત્મક સંબંધ બનાવવા માટે યોગદાન આપી શકે છે. અહિંસક સંવાદ સાક્ષરતાની સાથે એક વ્યક્તિ/જૂથ/સમુદાય જાતે આત્મનિરીક્ષણ કરવા સક્ષમ થશે કે તેઓ જે સંદેશની આપણે કરવા ઇચ્છે છે તેમાં હિંસાનું તત્ત્વ તો નથી ને, અને શું આવો સંદેશ બીજાની ભાવનાઓને ઠેસ પહોચાડી શકે છે? અહિંસક સંવાદ સાક્ષરતા પોતે જ સંબંધોને મજબૂત અને ઊંડાણપૂર્ણ બનાવવામાં મદદ કરશે. જ્યારે આપણે ભાવનાત્મક રૂપથી બીજાની સાથે સંબંધોનું નિર્માણ કરવા સક્ષમ બનીએ છીએ ત્યારે આપણે તેમના વિચારોની સાથે સ્વાનુભૂતી કરીએ છીએ.

અહિંસક સંવાદ સાક્ષરતામાં સાંભળવાની કળામાં નિપુણતા પ્રાપ્ત કરવાનો પણ સમાવેશ થાય છે. પરમ પાવન દલાઈ લામાએ સાચું કહ્યું છે જ્યારે તમે વાત કરો છો ત્યારે તમે ફક્ત તે જ કહી રહ્યા છો, જે તમે પહેલાથી તેને જાણો છો. પરંતુ જ્યારે તમે સાંભળો છો તો તમે કઈક નવું

શીખી શકો છો. અનિવાર્યપણે આપણે સમજવા, ખુલ્લાપણા સાથે તથા ધ્યાનપૂર્વક એક ઈમાનદાર ઇચ્છાશક્તિથી સાંભળવું શીખવું જોઈએ કે છેવટે બીજી વ્યક્તિ શું કહેવાનો પ્રયાસ કરી રહી છે.

અહિંસક સંવાદ સાક્ષરતાનું એક મહત્વનું પાસું એ છે કે આપણે લેખન અને વાતચીત દરમિયાન આપણે કઈ ભાષા અને શબ્દોનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરીએ છીએ. આપણે ઉપર ચર્ચા કરી હતી કે સમવાદના ગાંધીવાદી દૃષ્ટિકોણે સંયમના મહત્વ પર સ્પષ્ટરૂપથી ભાર આપેલ છે કે જેનાથી તણાવ ઉત્પન્ન ના થઈ શકે. તેમનો દૃષ્ટિકોણ લઘુતાનું મહત્વ અને બોલતા પહેલા વિચારવાની જરૂરિયાત પર ભાર આપે છે. તેમણે કહ્યું હતું કે ભાષણમાં મારો ખચકાટ, જેણે મને એક વખત પરેશાન કર્યો હતો તે પણ હવે મને પ્રસન્નતા આપે છે. તેનો સૌથી મોટો લાભ એ થયો છે કે તેણે મને શબ્દોની કરકસર શીખવી છે. મેં સ્વાભાવિકરૂપથી મારા વિચારોને રોકવાની આદત બનાવી છે. હવે હું પોતાને પ્રમાણપત્ર આપી શકું છું કે એક શબ્દ પણ કદાચ જ વિચાર્યાવગર મારી જીભ કે પેન નીકળ્યો હોય. મને મારા ભાષણ કે લેખનમાં ક્યારેય કોઈપણ વાત ઉપર પશ્ચાતાપ કરવો પડ્યો નથી. આ રીતે મેં કેટલીયે દુર્ઘટનાઓ અને સમયને નષ્ટ થવાથી બચાવ્યો છે. (ધ માઇન્ડ ઓફ મહાત્મા ગાંધી)

આથી ગાંધી, કિંગ અને મંડેલા જેવા મહાન નેતાઓના વિચારોનું ઊંડાણથી અધ્યયન કરીને અને અભ્યાસ કરીને આપણે આપણાં દૈનિક જીવનમાં અહિંસક સંવાદનો પ્રયોગ કરી શકીએ છીએ અને અહિંસક સંવાદ સાક્ષર બનવાનું લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરી શકીએ છીએ. મહાત્મા ગાંધીજીના મતે, 'અહિંસા મહાન તથા ઘાતક બળથી શ્રેષ્ઠ છે.' તેમણે કહ્યું હતું કે, "અહિંસા પોતાની ક્રિયામાં રેડિયમ સમાન છે. જે રીતે રેડિયમ એક ઘાતક વિકાસમાં અંતઃસ્થાપિત પોતાની અતિ સૂક્ષ્મ માત્રામાં લગાતાર મૌન અને નિરંતર ત્યાં સુધી કાર્ય કરે છે જ્યાં સુધી તે રોગગ્રસ્ત કોષના પુરા દ્રવ્યમાનને સ્વસ્થતામાં રૂપાંતરિત કરી નાખતું નથી. એ જ રીતે એક સાચી અહિંસાપણ મૌન, સૂક્ષ્મ, અદ્રશ્ય રૂપમાં કાર્ય કરે છે. અને પુરા સમાજને ઉત્પ્રેરિત કરે છે." એટલા માટે જો આપણો સંવાદતંત્ર પ્રકૃતિમાં અહિંસક હોય તો આ કેટલાય વિવાદિત મુદ્દાના સમાધાનમાં યોગદાન આપવા માટે રેડિયમની જેમ કાર્ય કરે છે. મને માર્ટિન લ્યુથર કિંગનો એ શક્તિશાળી વિચાર પણ યાદ આવે છે, "અહિંસામાં માનવ સ્વભાવની ભલાઈની ઉજ્જવળ તક છે..., મને લાગે છે કે આપણે બધાએ એ સમજવું જોઈએ કે માનવ પ્રકૃતિની અંદર એક પ્રકારનો દ્વેતવાદ છે. આપણે બધાની અંદર કંઈક એવું છે જે પ્લેટોની આ વાતને તર્કસંગત સાબિત કરે છે કે માનવ વ્યક્તિત્વ બે મજબૂત ઘોડોની સાથે એક રથની જેમ છે. જેમાં પ્રત્યેક ઘોડો અલગ અલગ દિશામાં જવા ઇચ્છે છે.... આ તણાવ અને માનવ પ્રકૃતિના અંદરનો આ સંઘર્ષ ઉચ્ચ અને નિમ્ન વચ્ચે છે..... આપણે એ સમજવું જોઈએ કે જે રીતે બુરાઈની ક્ષમતા છે તે જ પ્રકારે ભલાઈ ની પણ ક્ષમતા છે. એક હિટલર જેવો વ્યક્તિ મનુષ્યને ધોર અંધકાર અને છીછરાપણા સુધી લઈ

જાય છે, તો ગાંધી જેવા વ્યક્તિ મનુષ્યને અહિંસા અને ભલાઈના ઉચ્ચતમ શિખર સુધી લઈ જઈ શકે છે. આપણે હંમેશા માનવ પ્રકૃતિની અંદર આની સંભાવનાઓને જોવી જોઈએ. અહિંસક અનુશાસન એ ધારણાની સાથે ચાલે છે કે સૌથી કઠોર વ્યક્તિ જે પોતાની બધી શક્તિઓની સાથે પરંપરાગત આદેશો પ્રત્યે પ્રતિબદ્ધ છે તેનું પણ હૃદયપરિવર્તન કરી શકાય છે...' કિંગએ એ પણ કહ્યું હતું કે, "અહિંસા આપણા સમયનું મહત્વપૂર્ણ રાજનીતિ અને નૈતિક પ્રશ્નોનો જવાબ છે. મનુષ્યની જરૂરિયાત છે કે તે ઉત્પીડન અને હિંસાનો ઉપયોગ કર્યા વગર ઉત્પીડન અને હિંસાને દૂર કરી તેના પર કાબૂ મેળવે. માનવજાતિએ બધા માનવ સંઘર્ષોને માટે એક વિચારની ઉત્પત્તિ કરવી જોઈએ, જે બદલો, આક્રમકતા અને વેરની ભાવનાને દૂર કરે.

એટલા માટે હું દૃઢતાથી માનું છું કે અહિંસક સંવાદનો અભ્યાસ કરીને દુનિયામાં સંઘર્ષોથી ઝઝૂમી રહેલી સારપને પ્રોત્સાહન આપવાનો અદભૂત અવસર આપી શકાય. આ ફક્ત આપણા ઘરોમાં નહીં પરંતુ સમગ્ર દુનિયામાં શાંતિ અને અહિંસાની સંસ્કૃતિ વિકસિત કરવા માટેના પ્રયાસોનો અનિવાર્ય ભાગ છે. આ પ્રતિશોધ, આક્રમકતા અને બદલાના બધા કૃત્યો માટે એક મારક પણ છે, કારણ કે આ સંવાદમાં અવરોધ ઉત્પન્ન થવાથી અથવા સંવાદમાં હિંસામાં આપણી આસ્થાથી ઉત્પન્ન થાય છે. એકંદરે હું દૃઢતાપૂર્વક માનું છું કે અહિંસક સંવાદ સાક્ષરતાથી સંવાદ અને મેળમિલાપ, પરસ્પર, સન્માન અને સહિષ્ણુતા માટે નવી જગ્યા ખુલે છે. આ નિશ્ચિતરુપથી એક માનવતાવાદી સમાજ બનવા તરફ યોગદાન આપશે.

વેદાભ્યાસ

આપણે ચોક્કસપણે મહાત્મા ગાંધી, માર્ટિન લ્યુથર કિંગ, નેલ્સન મંડેલા, ડેસાકુ ઇકેડા અને આવા અન્ય શાંતિદૂતોથી ઘણું બધું શીખવાનું છે. માર્ટિન લ્યુથર કિંગએ હંમેશા પોતાના લેખન અને ભાષણોમાં સકારાત્મક ભાષાનો પ્રયોગ કર્યો. સકારાત્મક ભાષાનો ઉપયોગ કરીને અને નકારાત્મકતાથી બચીને આપણે આપણા સંવાદના સ્તરને ઊંચો ઉઠાવી શકીએ છીએ. ઉદાહરણ તરીકે જો આપણે માર્ટિન લ્યુથર કિંગના આ શક્તિશાળી અવતરણનું વિશ્લેષણ કરીએ છીએ. જો તમે ઊડી શકતા નથી તો દોડો, જો આપ દોડી નથી શકતા તો પગપાળા ચાલો, જો આપ પગપાળા નથી ચાલી શકતા, તો રગડાવવાનું શરૂ કરો. પરંતુ આપ જે પણ કરો છો તે પણ આગળ વધતા રહો. આ અવતરણ ઘણી જ સકારાત્મકતા ઉત્પન્ન કરે છે. આ પ્રકારે માર્ટિન લ્યુથર કિંગના અન્ય બધા સંવાદ અને ભાષણ સકારાત્મક ભાષાના ઉપયોગને રેખાકિંત કરે છે. અહિંસક સંવાદ સાક્ષરતાએ આ વાત પર પણ ભાર મૂકે છે કે આપણે કઈ રીતે આ બધા લોકોથી જોડવા માટે હૃદયથી અને આપણી મહત્વપૂર્ણ ક્ષમતાઓથી વાત કરી શકીએ છીએ. જેની સાથે આપણે સંવાદ કરી રહ્યા છીએ, તે આપણે સાચા, ઇમાનદાર, ગંભીર અને પ્રમાણિક છીએ તો આપણા માટે બીજાની સાથે સંવાદ કરવો અઘરો નહીં

પડે. અદાવતોને રોકવા અને ઉકેલવા માટે એક શક્તિશાળી રણનીતિ પણ હોય છે. એક અહિંસક સંવાદદાતા બનવા માટે ગાંધી, કિંગ અને મંડેલાના જીવન અને તેમના સંવાદ દૃષ્ટિકોણને ચોક્કસ રૂપથી ઉંડાણથી સમજવાની જરૂરિયાત છે.

નવેમ્બર ૬૬૬૨

મારું માનવું છે કે જ્યારે આપણે અહિંસક સંવાદ સાક્ષરતાને ફેલાવવાનો પ્રયાસ કરીએ છીએ તો આપણે સચ્ચાઈ, ઈમાનદારી, વાસ્તવિકતા અને સ્વાનુભૂતિના આધાર પર સંબંધોને સુગમ બનાવવાની કોશિષ કરી રહ્યા છીએ. અહિંસક સંવાદ પણ કૃતજ્ઞતા અને ક્ષમાના તત્વોની જરૂરિયાત પર ભાર આપે છે. આ બધા વિચાર મનુષ્યોનાં વચ્ચે પ્રેમ અને શાંતિના ફેલાવા માટે મહત્વપૂર્ણ કારણ છે. ગાંધી માટે સચ્ચાઈ ઘણી મહત્વની હતી, તેમણે કહ્યું કે "મારા લખાણોમાં અસત્યના માટે કોઈ જગ્યાં નથી, કારણ કે આ મારો દૃઢ વિશ્વાસ છે કે સત્યના સિવાય બીજો કોઈ ધર્મ નથી અને એટલા માટે સત્યની કિંમત પર પ્રાપ્ત થયેલ કઈપન અસ્વીકાર કરવામાં હું સક્ષમ છું."

આપણા સંવાદ દરમિયાન સમયે પ્રેમના તત્ત્વ પર તેમણે આગળ કહ્યું કે, "દૈનિક જીવનમાં લાખો પરિવારોના નાના સંઘર્ષો બળ પ્રયોગ કરતા પહેલા જ ખતમ થઈ જાય છે.... બે ભાઈ ઝગડે તેમાંથી એક પાશ્ચાતાપ કરે છે અને તેના પ્રેમને પુનઃ જાગૃત કરે છે જે તેની અંદર શુષ્ક અવસ્થામાં હતો, બંને ફરીથી શાંતિથી રહેવાની શરૂઆત કરે છે. હું પૂર્ણરીતે સહમત છું કે વિવાદોને ખતમ કરવા અને સમાધાનમાં મદદ કરવા માટે અહિંસક સંવાદ એક મહત્વપૂર્ણ સાધન છે. મહાત્મા ગાંધીએ સાચું કહેલું કે, "આ અહિંસાની તેજાબી કસોટી છે કે એક અહિંસક સંઘર્ષમાં ધૃણાને પાછળ છોડી દેવામાં આવે છે, અને અંતમાં દુશ્મન મિત્રમાં પરિવર્તિત થઈ જાય છે." અહિંસક સંવાદમાં વિરોધી વિચારના લોકોને બદલવાની તથા ટકરાવની સ્થિતિમાં મિત્રતામાં પરિવર્તન કરવાની ક્ષમતા હોય છે.

આ પ્રકારે પરમ પાવન દલાઈ લામાએ સાચીરીતે વ્યક્ત કર્યું કે, "પ્રેમ અને કરૂણા જરૂરિયાત છે, વિલાસિતા નથી. તેના વગર માનવતા જીવીત રહી નથી શકતી."

ગાંધીવાદી અહિંસક સંવાદનો એક અન્ય મહત્વપૂર્ણ પાસું કૃતજ્ઞતાની શક્તિ છે. બુદ્ધનું આ અવતરણ કૃતજ્ઞતાનું મહત્વ દર્શાવે છે એ બતાવે છે કે આપણે કેમ આભારી હોવું જોઈએ, "આવો જાગો અને આભારી રહો, કારણ કે જો આપણે આજે ઘણું બધું નથી શીખ્યા તો ઓછામાં ઓછું આપણે કંઈક તો શીખ્યા, અને જો આપણે કંઈક નથી પણ શીખ્યા તો ઓછામાં ઓછું આપણે બિમાર નથી પડ્યા, અને આપણે જો બિમાર થઈ ગયા તો મૃત્યુ તો નથી પામ્યા; એટલા માટે આપણે આભારી રહેવું જોઈએ." મહાત્મા ગાંધી માટે પ્રશંસા તેમના અહિંસા વિચારનું એક મહત્વપૂર્ણ તત્ત્વ હતું. મહાત્મા ગાંધીના ભત્રીજા અરુણ ગાંધીએ તેમની પુસ્તક 'ધ ગિફ્ટ ઓફ એંગર' માં કહ્યું કે, "બાપુજી તેમની ચોમેરની દુનિયાની પ્રશંસા કરવામાં કુશળ હતા. તેમણે બધામાં સારપની શોધ કરી." આ અહિંસક

સંવાદનું મૂળતત્વ છે. જે બધામાં સારપની શોધ કરે છે અને તે અનુસાર પ્રતિક્રિયા આપે છે. આથી અહિંસક સંવાદ સાક્ષરતા મારા માટે અનિવાર્ય રુપથી કડુણા, પ્રેમ, સ્વાનૂભૂતિના સુષુપ્ત મૂલ્યોને પુનઃ જાગૃત કરવા અને આપણા પ્રમાણિક આત્મને ફરીથી શોધવો એ છે. કૃતજ્ઞતા અને પ્રસંશાને પોષણ આપવા માટે આ એક મહત્વપૂર્ણ સાધન છે. તેનો અભ્યાસ કરીને આપણે બીજાને ક્ષમા કરતા શીખી શકીએ છીએ. આ સંઘર્ષના સમાધાનને માટે એક માધ્યમ પણ છે, જે સહિષ્ણુતા અને મેળમિલાપને પ્રોત્સાહન આપે છે. નિષ્કર્ષના રુપમાં હું બુદ્ધના આ ખૂબસૂરત વિચારોને જણાવવા માગું છું. જે આપણી આ ચર્ચાનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય છે. "શબ્દોમાં નષ્ટ કરવાની અને નિર્માણ કરવાની બંને શક્તિ રહેલી છે. જ્યારે શબ્દો પ્રામાણિક અને પ્રેમાળ બંને હોય છે, તો તે આપણી દુનિયા બદલી શકે છે."

સંદર્ભ :

1. હર્ટિંગટન, સેમ્યુઅલ પી. (1997), ધ કલેશ ઓફ સિવિલાઈઝેશન એન્ડ ધ રીમેકિંગ ઓફ વર્લ્ડ ઓર્ડર, પેંગવિન બુક્સ
2. ઇકેડા ડેસાકુ (2007), સભ્યતાઓને સંવાદથી માનવતાની સમૃદ્ધ સંસ્કૃતિ વિકસિત થાય છે. પાર્લમાં વિશ્વ વિદ્યાલય સિસિલી, ઇટલીમાં સંવાદમાં માનદ્ ડોક્ટરેટની સ્વીકૃતિ ભાષણ
3. નંદા. બી. આર., 2002, ગાંધી નિબંધ અને પ્રતિબિંબની ખોજમાં ઓક્સફોર્ડ યુનિવર્સિટી પ્રેસ