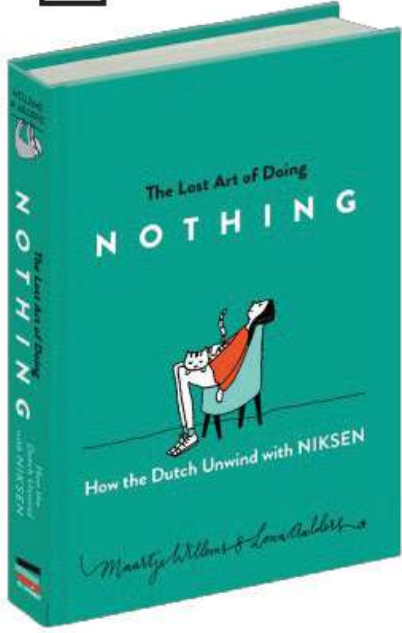




નિક્સેન: ધ ડચ આર્ટ ઓફ ડુઈંગ નથિંગ

શા માટે નિક્સેન તમારા માટે સારું છે?

કેટલીક વસ્તુઓ જેમકે મોબાઈલ ઘરે મૂકીને ચાલ્યા જવું, પ્રકૃતિથી ભરપૂર જગ્યાએ સમય વિતાવવો કે પાળેલા કૂતરા સાથે સમય પસાર કરવો વગેરે વગેરે. હેતુહીન ચાલવું, બાહ્ય ઘટકો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાને બદલે. આનંદ પામી શકો એ રીતે ચાલવું. આ બધી વસ્તુઓ તમને મૂળભૂત સંવેદનાઓ અને વૃત્તિઓ પર પછી લઈ જશે અને જીવનની નાની નાની વસ્તુઓમાં આનંદ લેવાનું શીખવે છે. આરામ એ સ્વ-સંભાળનું સક્રિય સ્વરૂપ હોવું જરૂરી નથી. નવરાશની ક્ષણો ફળદાયી હોવી જરૂરી નથી. વાસ્તવમાં, તમારા પર્યાવરણ અને તમારી પોતાની અંગત ઇકોસિસ્ટમ પર નિયંત્રણ છોડવાથી ઊંડો આરામ મળે છે.

તમે નિક્સેનની પ્રેક્ટિસ કેવી રીતે કરો છો?

આરામને સામાન્ય બનાવવું તેને તમારી દૈનિક પ્રેક્ટિસમાં સામેલ કરવાનું છે. હકીકતમાં, રજાને કામ

7. દિવાસ્વપ્ન જુવો
8. એક ઝાડ નીચે બેસો અને આરામ કરો.

ભારતીય સંદર્ભમાં નિક્સેન

ભારતમાં 'કઈ ન કરવું' એ વિચાર થોડો અજાણ્યો લાગે છે, કારણ કે અહીં ઉત્પાદન, પ્રયત્ન અને વ્યસ્તતાને મહત્વ આપવામાં આવે છે. 'બેસી શું રહ્યો છે?' કે 'સમય બગાડે છે' જેવા વાક્યો ઘણી વાર સાંભળવા મળે છે. પરંતુ ભારતીય સંસ્કૃતિમાં

પણ નિક્સેન જેવા વિચારના તત્વો એના કરતા પણ પહેલેથી અસ્તિત્વમાં છે ઉદાહરણ તરીકે: સંતો અને યોગીઓ દ્વારા કરવામાં આવતી ધ્યાન અને એકાંતમાં

રહેવાની પરંપરા, ગામડાંમાં લોકોનું બારીના ઓટલા પર બેસીને સાંજનો આરામ માણવું, રાત્રે છત પર પથારી પાથરીને તારાઓ જોવાની પરંપરા વગેરે. આ બધા નિક્સેનના સ્વાભાવિક સ્વરૂપો છે જ્યાં કોઈ ખાસ હેતુ વિના મનને શાંત રહેવાની તક આપવામાં આવે છે. નિક્સેન એટલે મનને ઈચ્છાપૂર્વક શાંત રાખવું, કઈ ન કરવી અને વિચારોને સ્વચ્છંદ

માઈન્ડ યોર બિઝનેસ
★ ડૉ. રિધ્ધીશ જોશી



માટે રિચાર્જ કરવાની તક પણ ગણી શકીએ છીએ. નિક્સેનનો ઉદ્દેશ કામની દુનિયાને એકસાથે છોડી દેવાનો છે. કામમાંથી સ્વસ્થ થવાને બદલે અથવા આગામી ક્વાર્ટરની તૈયારી કરવાને બદલે, રજાનો ઉપયોગ આનંદ અને આનંદ માટે કરવામાં આવે તે શ્રેષ્ઠ છે. કઈ ન કરવાની કળાનો અભ્યાસ કરવા માટે તમે જે વસ્તુઓ કરી શકો છો તેમાંથી અમુક નીચે મુજબ છે.

1. જ્યારે તમે કરિયાણાની દુકાન પર લાઈનમાં રાહ જોતા હોવ, ત્યારે તમારા ફોન તરફ ન જુઓ.
2. જ્યારે તમારી કોફી સવારે ઉકાળી રહી હોય ત્યારે પાણીના ટીપાને જુઓ.
3. સંગીત, પોડકાસ્ટ અથવા ફોન કોલ વિના ચાલવા જાઓ. જ્યારે તમે કાંકરી પર પગ મૂકો છો ત્યારે તમારા પગની કર્કશ સાંભળો.
4. ખુલ્લા આકાશ નીચે સૂઈ જાઓ અને વાદળોને આકાશમાં બદલાતા જુઓ.
5. તમારી મનપસંદ ખુરશી પર બેસો અને બારી બહાર જુઓ.
6. તમારું લેપટોપ બંધ કરો અને તમારી આંખોને આરામ આપો.

નિક્સેન વિચાર મૂળ નેધરલેન્ડથી આવે છે અને કેટલાક તેને આળસનો પર્યાય માને છે પરંતુ ખરેખર એવું નથી. વાસ્તવમાં, નિક્સેન ઉત્પાદકતાને વધારી શકે છે અને તમારા મનને શ્વાસ લેવાની મંજૂરી આપીને તેને ફરીથી જોડે છે.

ઉલ્લેખ છે એટલે કે સ્થિર અને સુખદ આસન. આ સ્થિતિ માત્ર શરીર માટે જ નહીં, પણ મન માટે પણ આરામદાયક અને નિષ્ક્રિય છે. પ્રાચીન શિલ્પીઓએ મંદિરોના સ્તંભો, ગર્ભગૃહની દિવાલો અને ગુફાઓમાં યોગાસનમાં બેઠેલી મૂર્તિઓ ઉત્કૃષ્ટ રીતે કોતરી છે. આ મૂર્તિઓમાં કોઈ ક્રિયાશીલતા નથી; તે શાંતિ અને આંતરિક એકાગ્રતાનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે જે નિક્સેનના તત્વને પ્રતિબિંબિત કરે છે. ઘણા દક્ષિણ ભારતીય મંદિરોમાં જેમ કે ચોલ વંશના મંદિરો કે ખજુરાહો જેવા મંદિરોમાં ગર્ભગૃહની બહારના ભાગમાં નાના ખૂણા અથવા ગુહો બનાવવામાં આવ્યા છે, જ્યાં ધ્યાન અને શાંતિપૂર્વક બેસવા માટે જગ્યા આપવામાં આવી છે. આ જગ્યા પર અચળ યોગી, મુનિ કે દેવતાઓની શિલ્પાકૃતિઓ પણ જોવા મળે છે. આનો હેતુ હતો કે મંદિરમાં પ્રવેશનાર ભક્તો મનને વિરામ આપી, ક્રિયાથી વિમુખ થઈને પોતાના અંદરના સ્વર સાથે જોડાય. 'કઈ ન કરવું' એ પણ એક સજાગ આધ્યાત્મિક અને સર્જનાત્મક પ્રક્રિયા છે.

નિક્સેનના સંભવિત નુકસાન શું છે?

વૈજ્ઞાનિક સાહિત્ય સૂચવે છે કે મનને ખૂબ લાંબા સમય સુધી ભટકવા દેવાથી તાજગી અનુભવવાને બદલે ખામી સર્જાય શકે છે. તેની કેટલીક શારીરિક આડઅસરો હોઈ શકે છે. આપણે આપણા મનને એવી રીતે ભટકવા માટે તાલીમ આપવાની જરૂર છે જે કલ્પનાશીલ અને સર્જનાત્મક હોય નહીંતર એ નુકશાન સર્જી શકે છે. અલબત્ત, નિક્સેનની સતત પ્રેક્ટિસ કરવી તે વ્યવહારુ નથી - આપણે હંમેશાં કઈ ન કરીએ તેના બદલે, સક્રિય જીવનશૈલી સાથે સંતુલિત નિષ્ક્રિય રહેવા માટે સમય કાઢવાથી નિક્સેનના લાભો મહત્તમ થઈ શકે છે.

નિક્સેન શીખનારાઓને તેમની જરૂરિયાતો ધીમી કરવાનું શીખવે છે. 'કઈ ન કરવાની' પ્રથા સાથે ઘણી વખત અપરાધની તીવ્ર ભાવના સંકળાયેલી હોય છે, ઘણાને ડર હોય છે કે તે ઉત્પાદક સમયનો વ્યય થશે. પરંતુ નિક્સેનને એકીકૃત કર્યા પછી, તમને તમારા દિવસો વધુ ફળદાયી લાગશે કારણ કે તમે તમારા શૈક્ષણિક ધ્યેયો અને મહત્વાકાંક્ષાઓ માટે તમારા મનને ફરીથી ગોઠવવા માટે સમય કાઢ્યો છે. સંશોધન પણ એ વિચારને સમર્થન આપે છે કે સરળ કાર્યો કરવા જે તમારા મનને ભટકવા દે છે તે સર્જનાત્મક સમસ્યાના નિરાકરણને ઉત્તેજન આપી શકે છે, તમે જે સમસ્યા પર અગાઉ અટકી ગયા હોવ તેના પર કામ કરવાની તમારી ક્ષમતાને પણ સુધારી શકે છે. યાદ રાખો, નિક્સેનની પ્રેક્ટિસ કરવાની કોઈ ખોટી કે સાચી રીત નથી. તમારી પોતાની રીતે તમે તેની પ્રેક્ટિસ કરી શકો છો. કંઈક પરિપૂર્ણ કરવા માટે તમારી જરૂરિયાતને દૂર કરો. આ સુખદાયક તકનીકનો અભ્યાસ કરવા માટે, તમારે ફક્ત તમારી જાતને કંઈપણ કરવાની મંજૂરી આપવાની જરૂર છે. આજના તણાવપૂર્ણ જીવનમાં નિક્સેનને અમલમાં મુકવામાં કોઈ જોખમ નથી.

ટૂંકમાં આજના ઝડપી જીવનમાં, નિક્સેન એ એક પ્રકારની 'માનસિક હવા' છે જ્યાં આપણે પોતાને કંઈ ન કરવાની છૂટ આપીએ છીએ. તેની કોઈ સાચી કે ખોટી રીત નથી.

તમે બારી બહાર જોતા બેસો કે બગીચામાં બિનહેતુભર્યું ચાલો એ તમારું સ્વરૂપ છે. નિક્સેનને રોજિંદા જીવનમાં સામેલ કરો, ધીમે ધીમે તેની અસર અનુભવો. પોતાના મનને વિરામ આપો - તે નવી શક્તિ સાથે ફરી કામ કરવા તૈયાર થઈ જશે.

