

<http://suratiundhiyu.wordpress.com/>

વિપુલ એમ દેસાઈ

ચિંતન:

**તારા દિલમાં કેટલી વાત દબાયેલી છે?**

ચિંતનની પળે : કૃષ્ણકાંત ઉનડકટ

ઘડીમાં રિસાવું! ખરાં છો તમે, ફરીથી મનાવું? ખરાં છો તમે,  
હજી આવીને બેઠાં ને ઊભા થયા? અમારાથી આવું? ખરાં છો તમે,  
ન પૂછો કશુંયે, ન બોલો કશું! અમસ્તા મૂંઝાવું? ખરાં છો તમે,  
ન આવો છો મળવા, ન ઘરમાં રહો, અમારે ક્યાં જાવું? ખરાં છો તમે.

- કૈલાસ પંડિત

દરેક માણસ પાસે જિંદગી એક જ હોય છે પણ એ બે જિંદગી જીવતો હોય છે. એક જિંદગી જે એ ખરેખર જીવતો હોય છે અને બીજી જિંદગી જેના વિશે એ વિચારતો હોય છે. પોતાની ઇચ્છા, વિચાર અને કલ્પના મુજબની જિંદગી બહુ ઓછા લોકો જીવી શકતા હોય છે. તમે અત્યારે જે જિંદગી જીવો છો એમાં બધું જ તમારી ઇચ્છા મુજબનું છે? તમારું ચાલે તો તમે તમારી જિંદગીમાંથી શું હટાવી દો? કઈ પીડા ખંખેરી નાખો? કઈ વેદનાને ગળી જાવ? કઈ વાતને ભૂલી જાવ? જિંદગી રોજે રોજ લખાતી હોય છે અને એવી રીતે લખાતી હોય છે કે આપણે કશું જ ભૂંસી નથી શકતા. આજે જિવાયેલી જિંદગી આવતીકાલે ઇતિહાસ બની જવાની છે. એવો ઇતિહાસ જે આપણે છીએ ત્યાં સુધી ભૂંસાવાનો નથી. આ ઇતિહાસમાંથી કેટલાં પાનાં ફરીથી વાંચવાનું મન થાય એવાં હોય છે? કેટલાં પાનાં ફાડીને ફેંકી દેવાનું મન થાય છે? પાનાં ફાડી નાખવાથી પણ કંઈ ઇતિહાસ ખતમ થતો નથી! એ તો એની જગ્યાએ જીવતો જ હોય છે. ઇતિહાસના કેટલા બધા અંશો આપણા દિલ પર ભાર બનીને ધરબાયેલા હોય છે? આપણે એવી કેટલી બધી વાતો, ઘટનાઓ, પ્રસંગો, વિચારો, કલ્પનાઓ અને અપેક્ષાઓની વાતો કોઈને કહેવી હોય છે? આપણે લથબથ હોઈએ છીએ. લથબથ હોવા અને તરબતર હોવામાં ફેર છે. ઝાકળના બુંદ અને વરસાદના બુંદમાં કેટલો ફર્ક હોય છે? અને આંસુના બુંદમાં? એકસરખું દેખાતું બધું એકસરખું હોતું નથી!

બે વ્યક્તિ સાથે હોય ત્યારે પણ બંને એક જ વસ્તુ જોતી હોતી નથી. એક વસ્તુ જોતી હોય તોપણ એ જોવાનો મર્મ જુદો જુદો તારવવામાં આવતો હોય. આપણને જે જોઈને હસવું આવે એ જ આપણી સાથેની વ્યક્તિ જુએ ત્યારે એને ગુસ્સો આવી શકે છે. એક પતિ-પત્ની હતાં. બંને બેઠાં હતાં અને દીકરી રમતી હતી. બંનેનું ધ્યાન દીકરી ઉપર જ હતું. રમતાં રમતાં દીકરી અચાનક લપસી. એ એટલી સ્વીટ રીતે લપસી કે એ જોઈને બાળસહજ મસ્તીનું અદ્ભુત દૃશ્ય ઉભરી આવે. આ જોઈને પતિ હસી પડ્યો. આલેલે... મારો દીકરો ભપ્પ થઈ ગયો, એવું બોલી પતિ હસવા લાગ્યો. એ જ દૃશ્ય જોઈ પત્ની ગુસ્સે થઈ ગઈ. તમને હસવું આવે છે? દીકરી લપસી ગઈ એને તમે એન્જોય કરો છો? તમારા દિલમાં ફડકો પડતો નથી? આમ જુઓ તો બંને સાચાં છે છતાં એક જ ઘટનાને જોવાની બંનેની દૃષ્ટિ અલગ અલગ છે! બંને હસી પડ્યાં હોત તો? અથવા તો બંને જ ફટાક દઈને દોડી ગયાં હોત તો? પણ એવું નથી થતું! એ જ તો ફક હોય છે! એકસરખું દેખાતું કે એકસરખું જોવાતું પણ ક્યાં એકસરખું લેવાતું કે એકસરખું સમજાતું હોય છે? નજર એક હોય પણ દૃષ્ટિ જુદી હોય ત્યારે દૃશ્યના મતલબ બદલાઈ જતાં હોય છે. બીજી વખત અગાઉની જેમ જ દીકરી લપસી જાય ત્યારે પત્નીને હસવું આવી શકે છે અને પતિ ગુસ્સે થઈ શકે છે. ઘણી વખત ઘટનાઓ મૂડ અને વિચારો મુજબ રિએક્ટ થતી હોય છે. રિએક્શન આવે એનો વાંધો ન હોય પણ રિજેક્શન આવવું ન જોઈએ!

પ્રેમ એટલે જ એક જ દૃશ્યને અને એક જ ઘટનાને એકસરખી રીતે જોવાની, સમજવાની અને જીવવાની કળા. સાથે હોવું પૂરતું નથી, સાથે જીવવું જ જરૂરી હોય છે. દરેક પ્રેમી અને દરેક દંપતી એવું ઇચ્છતાં હોય છે કે એની વ્યક્તિની બધી જ વાત એને ખબર હોય. પોતાની વ્યક્તિ બધી જ વાત કરે. બંનેને બધી જ વાત કરવી પણ હોય છે. શરૂઆતમાં બધી વાત કરતાં પણ હોય છે. જો કે પછી અગાઉના રિએક્શન મુજબ અમુક વાત કરાતી હોય છે અને અમુક વાત છુપાવાતી હોય છે. છુપાવેલી વાત પણ કરવી હોય છે પણ કરી શકાતી નથી. એ વાત કરીશ તો એનું રિએક્શન શું આવશે એ વિચારે અમુક વાતો દિલમાં જ ધરબાયેલી રહી જાય છે. તમે તમારી વ્યક્તિને બધી જ વાત કરો છો? અથવા તો તમારી વ્યક્તિ બધી જ વાત તમને કરે છે? કદાચ એ પણ નહીં કરતી હોય અને કદાચ તમે પણ નહીં કરતાં હોય! ક્યારેય વિચાર્યું છે કે કેમ દિલનું દ્વાર ખોલવું હોય તોપણ ખોલી શકાતું નથી? બેમાંથી કોણ બંધ દ્વારની સાંકળ ઉઘાડતું જ નથી? આપણે એટલી સ્પેસ આપતાં હોઈએ છીએ કે આપણી વ્યક્તિ મોકળાશથી બધું કહી શકે? પૂરી વાત સાંભળતા પહેલાં જ આપણે વિરોધ નોંધાવી દઈએ છીએ! ક્યારેક તો આપણે ખુદ જ એવું ઇચ્છતાં હોઈએ છીએ કે એ એવી કોઈ વાત જ ન ઉચ્ચારે! બધી જ વાત ઉચ્ચારી શકાય, બધી જ વાત કહી શકાય, એ વાત ગમે એવી પણ હોય અને ન ગમે એવી પણ હોય તો પણ સાંભળી શકાય એટલું હળવું વાતાવરણ

ક્યાં હોય છે? આપણને વાત ગમતી ન હોય ત્યારે આપણે જજ બનીને ચુકાદો જ સંભળાવી દેતા હોઈએ છીએ.

આધિપત્ય અને અતિક્રમણમાં ફર્ક છે. આપણે અતિક્રમણ પણ કરવું હોય છે અને આધિપત્ય પણ જમાવવું હોય છે. આપણી વ્યક્તિને 'દબાવી' દેવાની સાથે આપણે પણ થોડાક 'દબાતા' જ હોઈએ છીએ પણ એનો આપણને અહેસાસ હોતો નથી. આપણને ખબર હોય કે આપણી વ્યક્તિ અત્યારે મૂંઝાઈ રહી છે ત્યારે પણ આપણે ક્યાં એવું કહેતાં હોઈએ છીએ કે તું બધી વાત કહી દે. તારા મનમાં કંઈ દબાવેલું ન રહેવા દે, તું કેમ મને કંઈ કહી શકતો નથી? આવા વખતે પણ આપણે તો એવું જ કહેતાં હોઈએ છીએ કે એ મને કંઈ કહેતો નથી! એ શા માટે કહેતો નથી એ આપણે વિચારીએ છીએ ખરાં? પ્રેમીઓ અને દંપતીઓ વચ્ચેની વાતચીત પણ જ્યારે વ્યાવહારિક બની જાય ત્યારે પ્રેમ અલોપ થઈ જાય છે અને માત્ર વ્યવહાર જ રહે છે! માત્ર સાથે રહેવાતું હોય છે, સાથે સુવાતું પણ હોય છે પણ સાથે જિવાતું હોતું નથી, સાથે હસાતું હોતું નથી કે સાથે રડાતું પણ હોતું નથી! કેટલાં દંપતી કોઈ સંવેદનશીલ મુદ્દે સાથે રડયાં હોય છે? શું આપણા સંબંધો માત્ર સાથે હસવા પૂરતાં જ મર્યાદિત હોય છે? રડવાનું હોય ત્યારે બંનેએ અલગ અલગ રડવાનું? એ રડાતું પણ એવી રીતે હોય છે કે એક-બીજાને ખબર ન પડે! એટલા માટે કે એક-બીજાને કારણે જ તો રડવું પડતું હોય છે! આપણે કેટલું બધું છૂપું અને ખાનગી કરતાં હોઈએ છીએ? તમારા પ્રેમને એકસરખો બનાવો, તમારા સાથને સાંનિધ્ય બનાવો અને તમારા સ્પર્શને હૂંફ બનાવો તો તમારે એક-બીજાથી કંઈ છુપાવવું પડશે નહીં.

બે પ્રેમીઓ હતાં. બંને એક-બીજાને બચપણથી ઓળખતાં હતાં. બંનેના પરિવારો એક-બીજાના ફેમિલી ફ્રેન્ડ્સ હતા. એક દિવસ બધાં ભેગાં થયાં હતાં ત્યારે બંનેએ પોતાના દિલની વાત કરી કે અમે બંને એક-બીજાને પ્રેમ કરીએ છીએ અને એક-બીજા સાથે જીવવા માંગીએ છીએ. બેમાંથી કોઈ પરિવારને કોઈ પ્રોબ્લેમ ન હતો. બંને મિત્રોએ પોતાનાં દીકરા અને દીકરીને એક-એક કાગળ આપ્યો. બંનેને કહ્યું કે જાવ, તમે બંને તમારા કલ્પનાના ઘર અને તમારી કલ્પનાની જિંદગી વિશે લખી આવો. બંને ગયાં અડધા કલાક પછી બંને લખીને આવ્યાં. બંનેએ કાગળમાં જે લખ્યું હતું એ સમૂહમાં વાંચવામાં આવ્યું. બંનેએ જે લખ્યું હતું તેમાં માત્ર પચીસ ટકા સરખું હતું, પંચોતેર ટકા જુદું હતું. બંનેને પછી એટલો જ સવાલ પુછાયો કે હવે ફક્ત એટલું કહો કે આ પંચોતેર ટકા તમે કેવી રીતે એડજસ્ટ કરશો? કોણ કેટલું જતું કરશે અને કોણ કેટલું કઈ રીતે સ્વીકારશે? બંનેએ કહ્યું કે, અમે આવી રીતે કરી લેશું. અમે ઝઘડા નહીં કરીએ. બંનેને પછી એટલું જ કહેવાયું કે બસ, એટલી તૈયારી રાખજો કે તમે બંને સાથે મળીને આ બાકીનું સમજી લેશો. એક-બીજા વાત કરશો અને કોઈ દિલમાં કંઈ દબાવી રાખશો નહીં!

એક-બીજાને દિલની વાત કહેતાં ડર લાગે તો સમજજો કે કંઈક ખૂટે છે. એટલિસ્ટ એના વિશે વાત કરી શકાય છે કે મારે તને અમુક વાતો કરવી છે પણ મને ડર સતાવે છે. આવ, આપણે સાથે મળી આ ડરને દૂર કરીએ. વાત છુપાવવા કરતાં ડર દૂર કરવામાં કદાચ ઓછી વેદના થશે. એકબીજાને સ્પેસ મળશે તો જ પ્રેમ એની જગ્યાએ જીવતો રહેશે. વાત કરતાં રહેશે તો વાત વધશે નહીં. પ્રેમ કરતાં રહેશે તો પ્રેમ વધતો જ રહેશે. દિલમાં વાત દબાતી હોય ત્યારે થોડો થોડો પ્રેમ પણ દબાઈ જતો હોય છે!

છેલ્લો સીન : કહેવાનું જ્યારથી બંધ થાય છે ત્યારથી સહેવાનું શરૂ થાય છે! -

## તમે તમારી સાથે હોવ તો તમે 'એકલા' નથી

ચિંતનની પળે: કૃષ્ણકાંત ઉનડકટ

દિન કુછ એસે ગુજરતાં હૈ, જૈસે અહેસાન ઉતારતા હૈ કોઈ,  
આઈના દેખકર તસલ્લી હુઈ, હમકો ઈસ ઘર મેં જાનતા હૈ કોઈ!

-ગુલઝાર

આ અંધારું એ બીજું કંઈ નથી, સૂરજ જતાં જતાં કાળી શાહી છાંટતો જાય છે. બીજા દિવસે એ જ સૂરજ પાછો આવીને એ શાહી લૂછે છે. જિંદગીમાં પણ જતાં જતાં કોઈ કાળી શાહી છાંટીને અંધારું કરતો જાય છે પણ એ સૂરજની જેમ પાછો આવતો નથી. અંધારાને તો કદાચ એ ખાતરી હશે કે સૂરજ પાછો આવશે, માણસ ક્યાં આવી ખાતરી આપીને જાય છે? એ તો બસ જાય છે અને પછી એકલો પડેલો માણસ આખી જિંદગી અંધારાં ઉલેચતો રહે છે. પીડા અને વેદનાની વેળાએ ખરા બપોરે પણ અંધારાનો અહેસાસ થાય છે. શાયર જાનિસાર અખ્તરે લખ્યું છે, યે ઇલ્મ કા સૌદા, યે રિસાલે, યે કિતાબે, ઇક શખ્સ કી યાદોં કો ભુલાને કે લિયે હૈ. કોઈને ભૂલવા અને એકલતાથી બચવા માણસ ધમપછાડા કરતો રહે છે, બહાનાં શોધતો રહે છે, સહારા શોધતો રહે છે, છતાં કોઈ ઇલાજ કામ કરતો નથી. એકલતા એટલી ઊંડી હોય છે કે એમાંથી આસાનીથી બહાર નીકળી શકાતું નથી. પ્રકૃતિનું કોઈ તત્ત્વ એકલું નથી. માણસ સિવાય બધાને કોઈ આધાર હોય છે. ફૂલની સાથે પાંદડાં હોય છે, ઝરણાંની સાથે કિનારા હોય છે, ઝરણું એટલે ગાતું ગાતું ઉછળતું હોય છે કે એને નદી સાથે મળવું હોય છે, નદીની ગતિ દરિયા તરફની હોય છે. દરિયાને ક્યારેક એકલતા લાગતી હશે? એક વખત દરિયાને પૂછ્યું તું શા માટે આટલો બધો ઉછળે છે? કિનારે કેમ માથાં પછાડે છે? દરિયાએ કહ્યું હું ક્યાંય જઈ શકતો નથી. હા, આશ્વાસન હોય તો માત્ર નદીની રાહ જોવાનું. ડર લાગે છે કે નદી સુકાઈ જશે તો? એ ડરમાં જ કદાચ હું માથાં પટકતો રહું છું! આ ખારાશ કદાચ એટલે જ

આવી ગઈ હશે કે મારી આંખો સદા ભીની રહે છે. પોતાની વ્યક્તિનો સુકાઈ જવાનો ડર પણ કદાચ માણસને 'ખારો' કરી દેતો હશે. હું એકલો પડી જઈશ તો? કવિવર રવીન્દ્રનાથ ટાગોરે લખ્યું છે કે તારો સાદ સૂણી કોઈ ન આવે તો એકલો જાને રે... એકલું જ જવાનું હોય તો પછી સાદ દેવાનો મતલબ શું? એક ચિંતકે કહ્યું છે, તમારે સૌથી આગળ રહેવું હોય અને નજીક જ જવું હોય તો એકલા નીકળી પડો પણ તમારે જો બહુ દૂર જવું હોય તો કોઈની સાથે નીકળો. કદાચ આવી વાત એટલા માટે જ કહી હશે કે, એકલા હશો તો થાકી જશો. પગ ડગમગુ થવા લાગે ત્યારે જો કોઈ હાથ હોય તો ચાલવામાં સરળતા રહે છે.

પતંગિયા માટે કુદરતે ફૂલો બનાવ્યાં છે કે ફૂલ માટે પતંગિયાનું સર્જન કર્યું છે? કદાચ કુદરતે દરેકને માટે કંઈક નિર્માણ કર્યું છે! વાદળ માટે વરસવાનું છે, રણ માટે તરસવાનું છે, તારા માટે ચમકવાનું છે, અને પથ્થર માટે? પથ્થર માટે પડઘા જ હોય છે! બે પથ્થર અથડાય ત્યારેય સંગીત નીપજે છે. પથ્થર એકલો પડે ત્યારે માત્ર પડઘા જ હોય છે! એક દિવસે પતંગિયાએ ફૂલને કહ્યું કે હું સ્વાર્થી છુંને? તારો મધુર રસ ચૂસી લઉં છું. ફૂલે કહ્યું અરે પાગલ, તારા માટે તો રસનું સર્જન કર્યું છે. તું ન હોત તો આ રસ એમને એમ સુકાઈ જાત અને હું કદાચ વહેલું મૂરઝાઈ જાત. તારું ચુંબન તો મને સજીવન રાખે છે. એવા પતંગિયાનું શું થતું હશે જેની આસપાસ કોઈ ફૂલ હોતું નથી અને એવા ફૂલને શું થતું હશે જેની પાસે કોઈ પતંગિયું નહીં હોય? માણસ ક્યારેક એકલા ફૂલ અથવા એકલા પતંગિયા જેવો હોય છે. કાં તો એકલું તરસી જવાનું અને કાં તો એકલા ખરી પડવાનું! એકલતા તલવાર કરતાં પણ તીક્ષ્ણ હોય છે અને ઝેર કરતાં પણ વધુ ઝેરી હોય છે! કોઈ સમૃદ્ધિ, કોઈ સાધનો, કોઈ સુવિધા કે કોઈ સામ્રાજ્ય સુખ આપતું નથી. સંગાથ અને સાન્નિધ્યથી જ સુખ મળે છે. અમેરિકા વિશ્વનો સૌથી સમૃદ્ધ દેશ છે. જ્યાં બધું જ હોય છે ત્યાં ઘણી વખત ઘણુંબધું હોતું નથી. તમને ખબર છે, અમેરિકામાં કિલર નંબર વન શું છે? એકલવાયાપણું. લોન્લીનેસ! પ્રેમ, લાગણી અને સંબંધનો અભાવ માણસને મારી નાખે છે. અમેરિકાના જ એક ચિંતકે સરસ વાત કરી છે. અમેરિકામાં પ્લેઝર છે, હેપીનેસ નથી! પ્લેઝર અને હેપીનેસમાં આસમાન-જમીનનો ફર્ક છે. પ્લેઝર બહારનાં સાધનોથી મળે છે અને હેપીનેસ માણસને પોતાની અંદરથી મળે છે. આપણા દેશમાં પણ હવે હેપીનેસને બદલે પ્લેઝરની ડિમાન્ડ વધવા લાગી છે.

માણસ સાધનો વધારતો જ જાય છે અને 'સાથ' ઘટાડતો જ જાય છે. નવી વસ્તુ, નવું સાધન, નવો મોબાઈલ, નવી કાર કે બીજું કંઈ નવું આવે એટલે માણસ એ લેવા માટે દોટ મૂકે છે. માણસને 'સ્ટિમ્યુલેશન' જોઈએ છે. નવાં સાધનો માણસને સ્ટિમ્યુલેટ કરે છે. ધીમે ધીમે એ સાધન સ્ટિમ્યુલેશન આપતું બંધ થઈ જાય છે એટલે માણસ બીજું સાધન શોધવા ફાંફાં મારે છે. તમે માર્ક કરજો નવો મોબાઈલ હશે એટલે પહેલા બે દિવસ આપણે એમાં બીઝી રહીશું. અરે, આમાં આવું છે!

અરે, આ તો મજાનું છે! બે દિવસમાં બધી ખબર પડી જાય છે કે આમાં શું છે? પછી એ રોમાંચ આપતું નથી. માણસને સતત એવું કંઈક જોઈએ છે જે એને બીઝી રાખે. મોબાઈલ, ટેબલેટ, લેપટોપ, કમ્પ્યુટર, ટેલિવિઝન સાથે માણસ ચોટેલો રહે છે. માણસ પાસેથી તમે માત્ર મોબાઈલ લઈ લો તો એ અનઈઝી ફિલ કરે છે, જાણે એકલો પડી ગયો હોય એવું એને લાગવા માંડે છે. માણસને સતત કોઈ ને કોઈ 'એલર્ટ' જોઈએ છે, કોઈ 'નોટિફિકેશન' જોઈએ છે, કોઈ 'ટોન' જોઈએ છે. માણસને બધું બહારથી જ જોઈએ છે, એટલા માટે કે અંદર તો કંઈ છે જ નહીં! હોય તો મળેને? માણસને 'આધાર' તો જોઈએ જ છે પણ જે 'આધાર' છે એની પસંદગીમાં માણસ થાપ ખાય છે. ઘણી વખત એ 'ધાર' છે કે 'આધાર' છે એ માણસ નક્કી કરી શકતો નથી. માણસને આનંદ જોઈએ છે અને રિપિટેડલી જોઈએ છે, વારંવાર જોઈએ છે અને ઉપરાછાપરી જોઈએ છે. 'સેન્સ્યુઅલ પ્લેઝર'ની દોડમાં માણસ ઈમોશનલ જોય અને ઈન્ટલેક્ચ્યુઅલ હેપીનેસથી દૂર ચાલ્યો ગયો છે. હવે માણસ સંબંધો 'નિભાવે' છે, સંબંધ જીવતો નથી. તમારે સુખ જોઈતું હોય તો બે જ જગ્યાએથી મળવાનું છે, એક પોતાના લોકો પાસેથી અને બીજું તમારી અંદરથી. આપણે એકલા પડી ગયા છીએ. આપણી એકલતા માટે આપણે જ કારણભૂત હોઈએ છીએ, આપણી એકલતા માટે બીજું કોઈ જવાબદાર હોતું નથી. આપણે કોઈના પણ થઈ શકતા નથી અને આપણે અંતર્મુખી પણ થઈ શકતા નથી. સોશિયલ મીડિયાને આપણે સોશિયલ સપોર્ટ સિસ્ટમ માની લઈએ છીએ અને આપણાં જ લોકોની નજીક જઈ શકતાં નથી. આપણને એ અહેસાસ જ નથી કે આપણી સોશિયલ સપોર્ટ સિસ્ટમ કેવી પુઅર થઈ ગઈ છે. સાધનો અને સંબંધો વચ્ચેનો ભેદ આપણે ભૂલતાં જઈએ છીએ. સાધનો ખોટાં કે ખરાબ નથી, એની માત્રા અને એ જ પ્રમાણભાનની ખબર ન હોવી એ ખરાબ છે. મોબાઈલમાં બીઝી થઈ ગયેલો હાથ હવે કોઈની સાથે હાથ મિલાવવા, કોઈને સ્પર્શ કરવા કે કોઈની માથે ફેરવવા માટે નવરો જ પડતો નથી અને આપણને જ્યારે કોઈ હાથની જરૂર પડે છે ત્યારે એ હાથ મળતો નથી. સાથ વગર હાથ ક્યાંથી મળવાનો છે? આપણે કોઈની સાથે નથી હોતા અને આપણે આપણી સાથે પણ ક્યાં હોઈએ છીએ? તમારી સાથે કોઈ છે? તમારી સાથે તમે છો? તો એને જકડી રાખજો, કારણ કે આજકાલ છટકવાની મૌસમ વાઈરલ થઈ ગઈ છે!

**છેલ્લો સીન:**

જ્યારે તમારી પાસે કોઈ ન હોય ત્યારે માત્ર એટલો વિચાર કરજો કે તમે પોતે ક્યાં ગુમ થઈ ગયા હતા? -કેયુ ('સંદેશ', સંસ્કાર પૂર્તિ, તા. 12 ઓક્ટોબર, 2014. રવિવાર. 'ચિંતનની પળે' કોલમ)

**સુખ એટલે શું ?**

સુખની યાહ પ્રત્યેક વ્યક્તિની હોય છે...તો પછી સાચા સુખની પ્રાપ્તિ કોને કહેવાય ? હકીકતમાં સુખની પાછળ દોટ મૂકતાં આજના માનવને સંસારમાં કઈ ચીજોથી સાચું સુખ મળે છે, તેની જ ખબર નથી. જીવનમાં સુખ કેમ કરીને પ્રાપ્ત થાય ? માનવીને સુખ જોઈએ છે અને એ પણ કેવું? જે સદૈવ એટલે કે હરહંમેશ હોય...દરેક વ્યક્તિને પોતાનું સુખ અલગ-અલગ જગ્યાએ છે એવું લાગે છે. ઉંમર પ્રમાણે સુખની પરિભાષા બદલાતી હોય છે, કોઈને પોતાનું સુખ પૈસામાં, કોઈને પુત્રમાં, કોઈને નોકરીમાં, કોઈને પ્રતિષ્ઠા કે ખ્યાલિમાં, મોબાઇલ ફોન, કોમ્પ્યુટર, કોઈને ફેસબુક પર કેટલા લાઈક મળે છે..જે ગમતું મળે તેણે સુખ કહેવાય અને જીવનમાં જે મળ્યું હોય તે ગમે તેને આનંદ કહેવાય, .સુખ થી પર એક બીજી અનુભૂતિ છે : આનંદ...સુખ અને આનંદમાં ભેદ છે.“આનંદ” કોઈ વ્યક્તિ કે વસ્તુ પર આધાર નથી રાખતું. ધન દોલતથી જે મળે તે સુખ છે, સંતોષથી જે મળે તે આનંદ છે, સુખી વ્યક્તિ આનંદમાં ના હોય એવું બને પણ આનંદી વ્યક્તિ સુખી હોય છે. અહંકારના ત્યાગ વિના કદીએ સુખ મળતું નથી. જીવનનું સુખ વિચારોની ગુણવત્તા ઉપર આધાર રાખે છે. જ્યારે પરીસ્થિતિ મનુષ્યના સ્વભાવને અનુકૂળ હોય છે ત્યારે મનુષ્ય સુખી હોય છે. પરંતુ જે માણસ પોતાનો સ્વભાવ પરીસ્થિતિને અનુકૂળ બનાવી શકે તે સૌથી વધુ સુખી છે. દુન્યવી ચીજોમાં સુખ શોધવું નકામું છે. સુખનો ખજાનો તો તમારી અંદર જ પડેલો છે. હાથમાંનું સુખ મૂકી દઈને જે કાલ્પનિક સુખની શોધમાં દોડે છે તેને મુગજળની માફક કદી પણ સુખ પ્રાપ્ત થતું નથી. સુખ એક ધૂંધળી વસ્તુ છે. એ કોઈ નક્કર ચીજ નથી, કે જેને આપણે પકડી શકીએ, ખરીદી શકીએ કે બીજા કોઈને સ્પષ્ટ રીતે બતાવી શકીએ. એ તો માત્ર એક ભાવવાચક નામ છે. એને પામવા માટે માણસ જિંદગીભર વલખા મારે છે, છતાં મોટા ભાગે તે સુવર્ણમૃગ જેમ આગળ ને આગળ જતું દેખાયા કરે છે. સુખ એ તો માત્ર એક નકારાત્મક ખ્યાલ છે. જેટલી ક્ષણોમાં એ દુઃખને ભુલી શકે છે એટલી જ ક્ષણો સુખમય હોય છે. માણસનું સુખ બાહ્ય ઉપકરણો કરતાં માણસના પોતાના ઉપર વધારે આધાર રાખે છે. સુખ ભાગ્યે જ ગેરહાજર હોય છે, માત્ર આપણે જ એની હાજરીને લક્ષમાં લેતા નથી. સુખ પતંગિયા જેવું છે. જેમ એની પાછળ વધુ દોડો, તેમ એ તમને વધુ ભટકાવે છે. પણ જો તમારું ધ્યાન બીજી બાબતોમાં પરોવશો , તો હળવેથી તમારા ખભા પર બેસી જશે. સુખી થવાની યાવી આ છે, પાપ થાય તેવું કમાવું નહીં, માંદા પડીએ તેવું ખાવું નહીં, દેવું થાય તેવું ખર્ચવું નહીં અને લડાઈ થાય તેવું બોલવું નહીં. જે માણસ પોતાના સુખની બાબતમાં આત્મનિર્ભર છે તેને દુનિયાની કોઈ તાકાત કદી દુઃખી બનાવી શકતી નથી. સુખ એ સક્રિયતા છે, નિષ્ક્રિયતા નથી “માણસ પોતાની જાતને જેટલો સુખી માને છે. તેટલો સુખી તે બને છે.” એટલે કે સાચું સુખ બહારથી નથી આવતું પણ આપણા મનની અવસ્થા ઉપર નિર્ભર કરે છે. આપણી એ માન્યતા કે આપણને સુખ અમુક વસ્તુ, વ્યક્તિ કે સ્થિતિમાંથી પ્રાપ્ત થયું...એ આપણી ભ્રમણા છે. સુખની શોધમાં ફરતાં માનવી ની

મનોસ્થિતિમા....માનવી દુઃખી બને છે... વધુને વધુ ચીજ વસ્તુઓ પ્રાપ્ત કરવાથી કે વધુ ઉપલોગ કરવાથી સુખ મળતું નથી. પણ આ બધું પ્રાપ્ત કરવાની ઇચ્છાથી મુક્તિ મેળવવાથી જ સુખ પ્રાપ્ત થાય છે.”સુખ પોતાની મહી જ છે, આત્મામાં જ છે. એટલે આત્મા પ્રાપ્ત કરે તો (સનાતન) સુખ જ પ્રાપ્ત થાય.

## માનવ જીવનનું મૂલ્ય:

એકવાર એક રાજાએ ખુશ થઈને એક લુહારને ચંદનનો એક મોટો બગીચો ઉપહારમાં આપી દીધો.આ લુહારને ચંદનના વૃક્ષોની કિંમતનું જ્ઞાન ન હતું,તેથી તે ચંદનના વૃક્ષોને કાપીને તેના કોલસા બનાવી વેચતો હતો.ધીમે ધીમે બગીચો ખાલી થઈ ગયો.એક દિવસ અચાનક રાજા આ લુહારના ઘર પાસેથી પસાર થયા ત્યારે તે વિચારતા હતા કે અત્યાર સુધીમાં લુહાર અમીર બની ગયો હશે,પરંતુ રાજાને લુહારની હાલત પહેલાંના જેવી જ જોઈને ઘણી જ નવાઈ લાગી.તમામ હકીકતથી વાકેફ થયા બાદ રાજાએ લુહારને પૂછ્યું કે: ચંદનના લાકડાનો કોઈ ટુકડો તારી પાસે બચ્યો છે..? ત્યારે લુહારે કહ્યું કે: મહારાજ..! મારી કુહાડીનો હાથો જ બચ્યો છે. બાદશાહે તેને ચંદનના વહેપારી પાસે મોકલ્યો.લુહારને આ નાનકડા ચંદનના ટુકડાના ઘણા પૈસા મળ્યા. તે પસ્તાવાથી ઘણું જ રડવા લાગ્યો.તેને બાદશાહે આવો બીજો બગીચો ઉપહારના રૂપમાં આપવા વિનંતી કરી, ત્યારે રાજાએ જવાબ આપ્યો કે: આવો ઉપહાર વારંવાર મળતો નથી.

આપણા બધાનું જીવન આ લુહારના જેવું જ છે.અમોને માનવ જીવનના મૂલ્યની ખબર ત્યારે જ પડે છે કે જ્યારે જીંદગીના અંતિમ શ્વાસ ચાલી રહ્યા હોય છે અને ત્યારે અમે પ્રભુને પ્રાર્થના કરીએ છીએ કે: હે પ્રભુ..! થોડો વધુ સમય મને આપો,પરંતુ ત્યારે સમય મળી શકવો સંભવ હોતો નથી. સંકલન: શ્રી વિનોદભાઈ મંગળભાઈ માછી(નિરંકારી)

## જાગૃતજીવન

સુખ અને દુઃખ જીવનયાત્રાના એક સિક્કાની બે બાજુ જેવા છે. સાચા સુખ કે દુઃખની અનુભૂતિ સામાન્ય માનવી જ કરી શકે, અને જીવનયાત્રાના એ અનુભવો જ જીવનની સાર્થકતા પણ છે.

બાળકનું ઉદાહરણ આ સંદર્ભમાં જોવા જેવું છે.બાળક હંમેશા નિર્દોષ હોય છે, એ તેને ગમતી બધી જ વાતોમાં ઓતપ્રોત થઈ જાય છે. ભય કે દુઃખની એને કલ્પના પણ નથી. રમકડું રમવામાં



ઓતપ્રોત થઈને આનંદ માણતું બાળક રમકડું તૂટતાં આકંદ કરીને ગામ ગજવવાની જરૂર નથી, પણ બાળક આ નીતિ રીતી ક્યાં સમજે છે?

સંબંધો, વૈભવ, સફળતા, સુખ કે દુઃખ આ બધા જીવનયાત્રાના મુકામો છે. યાત્રા આગળ વધે તેમ તે પાછળ રહેતા જાય છે.

પરિવાર, નામ, મોટાઈ, ગામ, ગોળ, જાત, રાજ્ય કે પ્રદેશ, દેશ પ્રત્યેનો તીવ્ર લગાવ અને એ માટે કંઈ પણ કરી છુટવાની મથામણમાં વ્યસ્ત રહેવું, એક તબક્કે આ બધું જ નિરર્થક સાબિત થઈને રહે છે. પરિણામે જે તબક્કામાં જીવનને, જે તે સમયમાં માનવું જોઈએ તે માણી નથી શકાતું. બિલકુલ પેલા બાળકની જેમ લેંકડો તાણી રડવાનો વસવસો પણ નથી કરી શકતો. પરિણામે ત્રિશંકુ જેવી વેદનાઓમાં સરેરાશ માનવી અટવાયેલો રહે છે.

બધી વાર્તાઓના અંત કલ્પના કથાની જેમ ખાધું, પીધું ને રાજ કર્યું જેવા નથી હોતા. સફળતા તો મધ્યાંતર જ બની રહે છે. સુખ સફળતાની મથામણ જીવનયાત્રાના ઉત્તરાર્ધમાં જીવનથી ઉબાઈ જવાની પરિસ્થિતિમાં અનેકવાર ધકેલી મુકે છે, અને પછી સાર્થક જીવન, શાંતિ અને સ્વસ્થતાની તરસ મન મસ્તક ઉપર કબજો જમાવવા લાગે છે, અને સફળ મધ્યાંતરની એ કથા આગળ વધે છે. જીવનયાત્રાની વાર્તા નવી ઉચાઈઓએ પહોંચે છે.

રામનો રાવણ વિજય કે પછી કુરુક્ષેત્રમાં કૌરવો સામેના વિજય સાથે તે કથાઓ સમાપ્ત નથી થઈ. આપણી જેમ જ તે જીવનયાત્રાઓ પણ આગળ વધી છે. રામ અને કૃષ્ણનાં જીવન પણ વેદનામય મથામણો સાથે જ સમાપ્ત થયા હતા.

જીવનયાત્રા એ ચડતા ગ્રાફ જેવી નથી.

—શ્રી કૌશિક અમીન

**જિંદગી ધીમી ચાલ, હજુ ઘણાં કામ બાકી છે!**

ચિંતનની પળે: કૃષ્ણકાંત ઉનડકટ

કલ જો મિલા વક્ત તો ઝુલ્કે તેરી સંવાર દૂંગા,

આજ તો મੈં ઉલઝા હૂં વક્ત કો સુલઝાને મેં.

-ફેઝ અહમદ ફેઝ

લાઇફ ઘડિયાળના કાંટા સાથે સતત આગળ વધતી રહે છે. લાઇફમાં સ્પીડોમીટર છે પણ બ્રેક નથી. લાઇફમાં પૂર્ણવિરામ નથી, માત્ર અલ્પવિરામ છે. લાઇફમાં એક જ વખત કુલસ્ટોપ આવે છે અને એ પરમેનન્ટ હોય છે. અલ્પવિરામને અંગ્રેજીમાં કોમા કહે છે. માણસ'કોમા'માં હોય ત્યારે પણ લાઇફ તો આગળ વધતી જ હોય છે. એક માણસને એક્સિડન્ટ થયો. થોડા સમય માટે તે બેભાન થઈ ગયો. ભાનમાં આવ્યો ત્યારે તેને કહેવાયું કે, તમે 'કોમા'માં હતા. તેણે હસીને કહ્યું કે એક્સિડન્ટ થયો ત્યારે તો મને લાગ્યું હતું કે હવે કુલસ્ટોપ છે, થેન્ક ગોડ કે કોમા હતું. આજે મને સમજાય છે કે જિંદગીનું પૂર્ણવિરામ આવી જાય એ પહેલાં ઘણાં કામો પૂરાં કરવાનાં છે. હવે હું મારાં કોઈ કામ આગળ કોમા નહીં રાખું અને બધાં કામ આગળ પૂર્ણવિરામ મૂકીશ. સપનાં અધૂરાં રહી ન જાય એ માટે તેને જલદીથી પૂરાં કરવાનાં હોય છે. મારે જીવવું છે, મારા લોકો માટે અને મારા પોતાના માટે. આપણે આપણાં લોકો માટે જીવતાં હોઈએ છીએ ત્યારે આપણે આપણાં માટે પણ જીવતાં હોઈએ છીએ. તમે ક્યારેય તમારી જાતને સવાલ પૂછ્યો છે કે હું જીવું છું ખરા? પૂછી જાજો. જે જવાબ મળે તેના ઉપર ઊંડો વિચાર કરજો. સવારથી રાત સુધીના બિઝી શિડ્યુલમાં જિંદગી ક્યાંક ખોવાઈ તો નથી ગઈને? મોટાભાગે તો લોકો રોજિંદું કામ જ કરતા હોય છે, જિંદગી તો વચ્ચે ટુકડે ટુકડે જિવાતી હોય છે. જિંદગીના આવા ટુકડાને ભેગા કરીને નિરખવાનો પણ સમય આપણી પાસે નથી હોતો! સમય મળે ત્યારે જિંદગીના આ ટુકડાઓ ભેગા કરીને જોજો કે જિંદગી કેવી જિવાય છે? તમને તમારી જિંદગીથી સંતોષ છે?

આખી દુનિયા જાણે છે કે જિંદગીનો કોઈ ભરોસો નથી. છતાં કેમ કોઈ માણસ આજે જિંદગીનો છેલ્લો દિવસ હોય એ રીતે જીવતો નથી? તમને ખબર પડે કે આજે જિંદગીનો છેલ્લો દિવસ છે તો તમે કઈ રીતે જીવો? આમ તો માણસ કાલે મરી જવાના છીએ એ ભયમાં જીવી જ ન શકે! સાડું છે માણસને મોતની ડેટ ખબર નથી હોતી, બાકી એ જીવી જ ન શક્ત! હિસાબ જ કર્યો રાખત કે હવે કેટલો સમય બચ્યો છે. આપણને ખબર નથી કે હવે કેટલો સમય છે, આપણે તો એમ જ માનીને જીવતાં હોઈએ છીએ જાણે આ જિંદગી ક્યારેય અટકવાની જ નથી એટલે જ આપણે જિંદગી જે રીતે સરકતી હોય છે એ રીતે સરકવા દઈએ છીએ!

બે મિત્રો હતા. સેટરડેની સાંજે બંને મળ્યા. સન્ડેના દિવસનું પ્લાનિંગ કર્યું. કાલે ખૂબ મજા કરીશું. મિત્રએ કહ્યું કે ચાલ હવે હું જાઉં છું. બીજા મિત્રએ કહ્યું કે થોડી વાર બેસને. યા પીને જા. બંનેએ સાથે યા પીધી. છૂટા પડયા. બીજો મિત્ર ઘરે જતો હતો ત્યાં એનો એક્સિડન્ટ થયો. એ ડેથ બેડ પર હતો. થોડા શ્વાસ જ બાકી હતા. મિત્ર તેની પાસે હતો. તેનો હાથ હાથમાં લીધો. ડેથ બેડ પર રહેલા

મિત્રએ ભાંગ્યાતૂટ્યા અવાજમાં એટલું જ કહ્યું કે, સારું થયુંને કે કાલે તારી સાથે ચા પીવા થોડીક મિનિટ રોકાઈ ગયો! હાર્ટબીટ બતાવતા મશીનમાં ફિગર ડાઉન થતા જતા હતા. જિંદગીની છેલ્લી ક્ષણોનું આ કાઉન્ટડાઉન જાણે મેસેજ આપતું હતું કે ડોન્ટ પોસ્ટપોન ગૂડટાઇમ! જીવવા જેવી ક્ષણોને મુલતવી ન રાખો. ન જાને કિસ ઘડી જિંદગી કી શામ હો જાયે!

એક મિત્રએ વોટસ એપ પર કોઈ શાયરની એક રચના મોકલી. આહિસ્તા ચલ એ જિંદગી, અભી કુછ કર્જ ચુકાના બાકી હૈ, કુછ દર્દ મિટાના બાકી હૈ, કુછ ફર્જ નિલાના બાકી હૈ, કુછ હસરતેં અભી અધૂરી હૈ, કુછ કામ ભી ઔર જરૂરી હૈ, ખ્વાહિશે જો ઘુટ ગઈ ઇસ દિલ મેં, ઉનકો દફનાના અભી બાકી હૈ. રફતાર મેં તેરે ચલને સે, કુછ રુઠ ગયે કુછ છૂટ ગયે, રુઠોં કો મનાના બાકી હૈ, રોતોં કો હસાના બાકી હૈ... આ વાંચીને વિચાર આવ્યો કે શું આપણા કહેવાથી જિંદગી એની રફતાર ઘટાડી દેવાની છે? ના. જિંદગી પાસેથી રફતાર ઘટાડવાની અપેક્ષા ન રાખો, તમે તમારી રફતાર વધારી દો. રડતા હોય તેને હસાવવાની, નારાજ હોય તેને મનાવવાની, પ્રેમ ઝંખતા હોય તેને પ્રેમ કરવાની અને તમારી રાહ જોતાં હોય તેની પાસે પહોંચી જવાની રફતાર વધારી દો. જિંદગી તો એની રફતાર છોડવાની જ નથી. એ તો સરકતી રહેશે અને આપણે અફસોસ કરતા રહીશું. એક કપલનાં મેરેજને દસ વર્ષ થયાં. એ બંને એક સંત પાસે આશીર્વાદ લેવા ગયાં. બંનેએ કહ્યું કે, અમારાં લગ્નને દસ વર્ષ થયાં. સંતે કહ્યું કે, સરસ. સંતે પૂછ્યું, આ દસ વર્ષમાં તમે કેટલું સાથે જીવ્યાં? સાથે મતલબ આખો દિવસ સાથે રહેવું એવો નથી, તમે સાથે હોવ ત્યારે એકબીજા સાથે જ હોવ છો? જરૂર હોય ત્યારે સાથે હોવ છો? સાથે હોવું અને સાથે હોવાનો અહેસાસ થવો એમાં ઘણો ફર્ક છે.

એક પતિ-પત્નીની વાત છે. પતિને કામ સબબ બહારગામ જવાનું થયું. બાળકોના અભ્યાસ માટે પત્નીએ વતનમાં રહેવું પડે તેમ હતું. પતિએ એક દિવસ લખ્યું. કેટલા બધા લોકો આ શહેરમાં છે છતાં શહેર કેમ ખાલી લાગે છે? તું નથી તો જાણે કોઈ નથી. કામ પરથી સાંજે ઘરે આવું છું. ઘર ખોલવાવાળું કોઈ હોતું નથી તોપણ હું ઘરે પહોંચી ડોરબેલ વગાડું છું. રાહ જોતી તું ઝડપથી દોડીને ખોલવા આવે છે એવું ફીલ કરું છું. ઘરમાં દાખલ થાઉં છું. તને હગ કરું છું. એવી જ રીતે જેવી રીતે તારી પાસે ઘરે આવતો ત્યારે કરતો હતો. ફર્ક એટલો જ છે કે ત્યાં હતો અને આવું કરતો ત્યારે આંખમાં ચમક આવી જતી અને હવે આંખો ભીની થઈ જાય છે! આંખમાં આંસુનું એક પડ છલકાય છે અને કેટલાં બધાં દૃશ્યો ત્યાં ઊમટી આવે છે. ગમે તે કરું તોપણ એ અહેસાસ કલ્પનાઓથી નથી આવતો જે તારી હાજરીમાં મહેસૂસ થાય છે. જીવું છું એવી રીતે કે તું સાથે છે પણ હવામાં દૃશ્યો રચવાં પડે છે. ટેરવામાં દુકાળ ઊપસી આવે છે અને ટેરવાના યાસ આંખોની ભીનાશથી પુરાતા નથી. તારા હોવાનો મતલબ તું નથી હોતી ત્યારે સૌથી વધુ સમજાય છે.

રાહ ન જુઓ. રાહ જોવામાં ઘણી વખત બહુ મોડું થઈ જતું હોય છે. જિંદગીની દરેક ક્ષણ એક સરપ્રાઇઝ છે અને દરેક સરપ્રાઇઝ પ્લેઝન્ટ નથી હોતી. સાડું સરપ્રાઇઝ હોય એને આપણે વ્હોટ અ પ્લેઝન્ટ સરપ્રાઇઝ કહીએ છીએ, સાડું ન હોય એ સરપ્રાઇઝ આઘાત બની જતી હોય છે. જિંદગી જીવવી છે? તો જિંદગી ઉપર ભરોસો ન કરો. જિંદગી જીવી લો. અત્યારે અને આ ક્ષણે જ. જિંદગી તમને છેતરે એ પહેલાં તમે એને છેતરતા રહો. ઘણા લોકો પાસે બધું જ હોય છે, બસ જિંદગી નથી હોતી. ઘરે જવાની ઉતાવળ ન હોય એવા માણસની વેદના ચીસો પાડતી હોય છે પણ કોઈ એ ચીસો સાંભળતું નથી. તમને રોજ ઘરે જવાની ઉતાવળ હોય છે? જો આવું થતું હોય તો તમે નસીબદાર છો. કોઈ પ્રોમિસને પેન્ડિંગ ન રાખો, કોઈ વાયદાને અધૂરો ન છોડો, કોઈ ઇચ્છાને દબાવી ન રાખો. સમય દગાખોર છે, એનો જરાયે ભરોસો ન કરો. એ ક્યારેય જરાયે ધીમો કે આપણે કહીએ એમ ચાલવાનો નથી. એ તો એની રફતારથી જ ક્યારેક સીધી તો ક્યારેક આડી-ટેડી ચાલ ચાલતો રહેવાનો છે. સમયને પડકારીને કહો કે તારે જે રીતે ચાલવું હોય એ રીતે ચાલ, મને ફક્ પડતો નથી, કારણ કે મારે જે કરવાનું છે એ હું ક્યારેય મુલતવી રાખતો નથી!

છેલ્લો સીન:

આ સૃષ્ટિનાં રહસ્યોને ઉકેલવામાં સમય બરબાદ ન કરતા, બલકે તેને માણવામાં સમય પસાર કરજો. -અજ્ઞાત

('સંદેશ', સંસ્કાર પૂર્તિ, તા. 10 ઓગસ્ટ, 2014. રવિવાર. 'ચિંતનની પળે' કોલમ)

## લાઇફને આખરે કેટલી સિરિયસલી લેવી જોઈએ?

ચિંતનની પળે - કૃષ્ણકાંત ઉનડકટ

એક લમ્હા ભી મુસરૈત કા બહુત હોતા હૈ,

લોગ જિનેકા સલીકા હી કહાં રખતે હૈ! -સૈયદ ઝમીર જાફરી

તમે જિંદગી જીવો છો કે પછી જિંદગી તમને જીવે છે? દરેક માણસે લાઇફને સિરિયસલી લેવી

જોઈએ. સવાલ એ થાય કે લાઇફને કેટલી સિરિયસલી લેવી? આપણે લાઇફને વધુ પડતી

સિરિયસલી તો નથી લેતાને? આળસુ હોવું જેટલું ખતરનાક છે એટલું જ જોખમી વર્કોહોલિક હોવું છે.

અંગ્રેજીમાં એક કહેવત છે, વર્ક વ્હાઇલ યુ વર્ક, પ્લે વ્હાઇલ યુ પ્લે. મતલબ કે ફક્ત કામ પણ નહીં

અને માત્ર રમત પણ નહીં. જિંદગી માત્ર કરિયર કે સફળતા માટે નથી, જિંદગી જીવવા માટે છે.

જિંદગીને બ્રેક જોઈતો હોય છે. ઘણાં લોકો માટે તો ફરવા જવાનું પણ રૂટિન હોય છે. આ સમયે જ

જવાનું, આટલા સમય માટે જ જવાનું, જઈને આમ જ કરવાનું, તેમ તો નહીં જ કરવાનું! માણસ ઘણી વખત પોતાના માટે જ એટલા બધા કાયદા અને નિયમો બનાવી લે છે કે પછી એમાંથી પોતે જ મુક્ત થઈ શકતાં નથી.

જિંદગીને ક્યારેક છુટ્ટી પણ મૂકી દેવી જોઈએ. મશહૂર શાયર ઇકબાલનો એક શેર છે, 'અચ્છા હૈ દિલ કે સાથ રહે પાસવાને અક્લ,લેકિન કભી કભી ઈસે તન્હા લી છોડ દે.' મતલબ કે દિલના રક્ષક તરીકે બુદ્ધિ નજીક રહે તેમાં કંઈ ખોટું નથી પણ ક્યારેક દિલને રેઢું પણ મૂકી દેવું જોઈએ. આપણે દિલને રેઢું મૂકતાં જ નથી. ઘડિયાળનો કાંટો માણસને નચાવે છે અને માણસ આખો દિવસ નાચતો રહે છે. રાત પડે એટલે થાકીને સૂઈ જાય છે. સવારે મોબાઇલના એલાર્મ સાથે ઊઠે છે અને ફરીથી ઘડિયાળના શરણે થઈ જાય છે.

આપણા આખા દિવસનો ટાઇટ શિડયૂલ હોય છે. એમાં જરાકેય આધુંપાછું થાય તો આપણે ડિસ્ટર્બ થઈ જઈએ છીએ. આજે તો ધાર્યું હતું એવું કંઈ જ થયું નહીં, એવું આપણે કહીએ છીએ. આપણે બધું ધારી લેતા હોઈએ છીએ કે આવું કરશું અને આવું થશે. આપણે એ ધારતાં કે સ્વીકારતાં જ નથી કે જિંદગી આપણે ધારીએ છીએ એમ ચાલવાની નથી. જિંદગીને વધારે ગંભીરતાથી લેવાની જરૂર એટલે પણ નથી હોતી, કારણ કે છેલ્લી ઘડીએ બધું બદલાઈ જતું હોય છે. અનિશ્ચિતતા જ જિંદગીનું સત્ય હોય છે પણ આપણને બધું નિશ્ચિત જોઈતું હોય છે. તમે એવું વિચારી શકો છો કે કાલે સવારે તમે ઊઠો ત્યારે એવું કંઈક થઈ શકે છે કે તમે પથારીમાંથી બેઠાં જ ન થઈ શકો? ના, આપણે તો આખા દિવસનું પરફેક્ટ પ્લાનિંગ કરી રાખ્યું હોય છે. મહિનાઓ પહેલાં ટ્રાવેલિંગની ટિકિટ બુક હોય છે. હોવી જોઈએ. પ્લાનિંગમાં કંઈ ખોટું નથી. ઊલટું સાડું હોય છે. માત્ર બધું પ્લાનિંગ મુજબ જ ચાલે એવો આગ્રહ ન રાખવો જોઈએ. આપણે આગ્રહને દુરાગ્રહ થઈ જાય તે હદ સુધી છોડતા નથી. આટલા વાગ્યે સૂઈ જ જવાનું, આટલા વાગ્યે ઊઠી જવાનું. આટલું જ ખાવાનું. ઘણાં લોકો તો કેલેરી ગણીને ખાતા હોય છે અને પાણી પણ ડાયટિશ્યનને પૂછીને પીતા હોય છે. તબિયતની કાળજી જરૂરી હોય છે પણ એટલું યાદ રાખવું જોઈએ કે તબિયત સારી રાખવાનો હેતુ મસ્તીથી જીવવાનો જ હોય છે.

અમેરિકન લેખિકા એલીનોર પોર્ટરે 'પોલીએના' નામની એક નવલકથા લખી છે. પોલીએના નાની બાળકી છે. માતા-પિતાના અવસાન બાદ એને માસીના ઘરે મોકલી દેવામાં આવે છે. માસી સમય અને શિસ્તની અત્યંત આગ્રહી હોય છે. માસી નાનકડી પોલીએનાને એક નોટ પકડાવી દે છે. આ નોટમાં પોલીએનાએ ક્યારે ઊઠવું, શું કામ કરવું, શું શીખવું, ક્યારે જમવુંથી માંડી ક્યારે સૂવું સુધીનું સમયપત્રક હોય છે. આ નોટ વાંચીને નાનકડી પોલીએના એટલું જ કહે છે કે, "માસી, તમે આ

બધામાં મારા માટે જીવવાનો સમય તો રાખ્યો જ નહીં? આ બધું કામ કરતી વખતે હું ધ્યાસ તો લેતી જ હોઈશ પણ જીવવાનો આનંદ નહીં માણતી હોઉં." સો વર્ષ પહેલાં લખાયેલી આ બુકનું ગુજરાતીમાં ભાષાંતર પણ થયું છે. પોલીએના લોકોને 'રાજી રહેવાની' રમત શીખવાડે છે. પોલીએના વિચારતા કરી મૂકે છે કે આપણે માત્ર ધ્યાસ લઈએ છીએ કે ખરેખર જીવીએ છીએ? જીવવું એટલે શું? માત્ર દિવસો કાઢવા? ધ્યાસ લેતા રહેવું? રાત પડે એટલે ઊંઘી જવું અને સવાર પડે એટલે ઊઠી જવું? અદમ પાકિસ્તાનના મશહૂર શાયર છે. અદમનો એક શેર છે, 'જિંદગી કા રાસ્તા કાટના હી થા અદમ, જાગ ઉઠે તો ચલ દિયે, થક ગયે તો સો ગયે!' મોટા ભાગના લોકો આવી રીતે જ જિંદગીને જીવે છે. તમારી જિંદગીમાં હળવાશ છે? તમે તમારી જાત સાથે જીવો છો? તમને ગમે એવું તમે ક્યારે કરો છો? તમને તમારા પૂરતું એકાંત મળે છે? દરેક માણસે થોડોક સમય એકલા રહેવું જોઈએ, એ સમયે માણસે માત્ર પોતાની સાથે રહેવું જોઈએ. આપણે આખી દુનિયા સાથે રહીએ છીએ, ફક્ત આપણી સાથે જ નથી રહેતા!

એક પ્રેમી-પ્રેમિકા હતાં. પ્રેમી ખૂબ જ ડાહ્યો, હોશિયાર અને વ્યવહારુ હતો. એકદમ પર્ફેક્શનમાં માનનારો. રોજ નક્કી કર્યું હોય એ પૂરું જ કરવાનું. પ્રેમિકા કંઈ કહે એટલે તરત જ એ કહી દે કે મારે તો આમ કરવાનું છે, તેમ કરવાનું છે. કોઈને ખરાબ કે ખોટું ન લાગે એની એ પૂરી કાળજી રાખતો. એક દિવસ એની પ્રેમિકાએ કહ્યું કે, તું કોઈને ખોટું લાગે એવું નથી કરતો પણ તને ખબર છે કે તને પોતાને ખોટું લાગે એવું તું કેટલું કરે છે? હું એવું નથી કહેતી કે તું મારા માટે સમય કાઢ, હું એવું કહું છું કે તું તારા માટે સમય કાઢ. હમણાં હું તને એમ કહું કે તું આમ નહીં કરે તો મને ખરાબ લાગશે, તો તું તરત જ કરીશ, પણ મને એ નથી જોઈતું. મને એ જોઈએ છીએ કે તું તારી સાથે જીવ. ઘણાં લોકો આખી દુનિયાને સારું લગાડવામાં પોતાની જિંદગીને પણ દાવ પર લગાડી દેતા હોય છે. કોઈ માણસ બધાંને ખુશ રાખી ન શકે. આખો દિવસ આવું કરવાનો પ્રયત્ન કરતો માણસ પોતાની જ કેદમાં હોય છે. મોહંમદ સિદ્દીકીનો એક યાદ રાખવા જેવો શેર છે. 'તું ભી હોને કા પતા દેતા હૈ, અપની ઝંઝીર હિલા દેતે હૈ, એક દીવાર ઉઠાને કે લિયે, એક દીવાર ગીરા દેતા હૈ!' ભગવાન બુદ્ધ યોગ અને સાધના કરતાં હતા. એક દિવસ એક માણસે બુદ્ધને પૂછ્યું. આટલી બધી સાધના કરવાથી તમને શું પ્રાપ્ત થયું? ભગવાન બુદ્ધે તેની સાથે નજર મિલાવીને બહુ સહજતાથી કહ્યું કે કંઈ નહીં, મને સાધનાથી કંઈ નથી મળ્યું. ઊલટું મેં તો ગુમાવ્યું છે. પેલા માણસને આશ્ચર્ય થયું. તેણે બીજો પ્રશ્ન કર્યો. બુદ્ધને પૂછ્યું કે, તમે શું ગુમાવ્યું? ભગવાન બુદ્ધે કહ્યું કે, મેં ક્રોધ, મોહ, અહંકાર અને ડર ગુમાવ્યા છે. ભગવાને કહ્યું કે, બધું માત્ર કંઈ મેળવવા માટે જ નહીં, ઘણી વખત કંઈક ગુમાવવા માટે પણ કશુંક કરવું જોઈએ. પોતાની જાત સાથે જેને જીવતાં આવડે એને જ ખબર

પડે છે કે મારામાં શું ખામી છે અને મારે મારામાંથી શું ગુમાવવાનું છે. તમે તમારી જાતને ઓળખો છો? બધી જ ખબર હોવાનો દાવો કરતા માણસને પોતાના વિશે જ કંઈ ખબર હોતી નથી! તમે ઇચ્છો છો કે જિંદગી સામે કોઈ ફરિયાદ ન રહે? જિંદગીથી કોઈ અફસોસ ન રહે? તો જિંદગીને જીવી લો. તમે ઇચ્છો કે ન ઇચ્છો જિંદગી દરેક ક્ષણે થોડી થોડી સરકતી જ રહેવાની છે. જો તમારે અફસોસ કરવો ન હોય કે હું તો મારી નજીકના લોકો સાથે જીવ્યો જ નહીં, ઊગતા સૂરજને ક્યારેય નિરખ્યો જ નહીં, પતંગિયાના રંગોને ક્યારેય ધ્યાનથી નિરખ્યા જ નહીં, પંખીઓનો કલરવ ક્યારેય સાંભળ્યો જ નહીં, ફૂલની કોમળતા ક્યારેય મહેસૂસ જ ન કરી, દરિયાની ભીની રેતીમાં ક્યારેય ચાલ્યો જ નહીં અને મારા માટે તો હું જીવ્યો જ નહીં, તો આજથી જ થોડું થોડું તમારી રીતે જીવવાનું શરૂ કરી દો. લાઇફને એટલી સિરિયસલી ન લો કે જીવવાની હળવાશ જ મહેસૂસ ન થાય!

છેલ્લો સીન: સારા માણસે સારા દેખાવવું નથી પડતું, બૂરા માણસે એ સાબિત કરવું પડે છે કે હું સારો છું. -અજ્ઞાત

('સંદેશ', સંસ્કાર પૂર્તિ, તા. 06 જુલાઈ, 2014. રવિવાર. 'ચિંતનની પળે' કોલમ)

## સંધ્યા નુ નઝરાણુ

એક કથાકાર ભાવવાહી શૈલીમાં ખુબ સુંદર કથા કરી રહ્યા હતા. શ્રોતાવર્ગ કથામાં રસતરબોળ થઈ ગયા હતા. કથા પુરી થઈ ત્યારે એક શ્રોતા કથાકારને મળવા માટે આવ્યા. એમણે પોતાની વેદના કથાકારને વર્ણવતા કહ્યું, " આપ ખુબ સુંદર કથા કરો છો. જ્યારે આપની વાતો સાંભળીએ છીએ ત્યારે ખુબ આનંદ આવે છે અને મન શાંતી અનુભવે છે. પણ આ આનંદ અને શાંતી બહુ લાંબા ટકતા નથી એનું કારણ શું હશે ? "કથાકારે કહ્યું, "આપની વાત બીલકુલ સાચી છે અને આ માત્ર આપની એકની જ નહીં બધાની વાત છે. તમે નિખાલસ કબુલાત કરી અને બીજા કરતા નથી બાકી અનુભવ તો બધાનો એકસરખો જ છે કે સારી- સારી વાતો સાંભળે ત્યારે થોડો સમય મજા આવે પછી જેવા હતા તેવાને તેવા. તમે આવતીકાલે સવારે મારા ઉતારે આવજો તમારા આ પ્રશ્નનો હું તમને ઉતર આપીશ."

પેલા ભાઈ બીજા દિવસે કથાકારના ઉતારે પહોંચ્યા. કથાકાર એને એક સરસ શણગારેલા રૂમમાં લઈ ગયા. પેલા ભાઈ તો જેવા રૂમમાં દાખલ થયા કે મન પ્રફુલ્લિત થઈ ગયું. રૂમમાં ગુલાબ અને મોગરાના ફૂલોનો ઢગલો હતો. એની ખુશ્બુથી આખો રૂમ મધમધતો હતો. કથાકારે પેલા ભાઈને રૂમમાં એક ખુરશી પર બેસાડ્યા અને સુગંધને મનભરીને માણવાનું કહ્યું. થોડીવાર પછી સુગંધની

સાથે થોડી દુર્ગંધ પણ આવવા લાગી. જેમ જેમ સમય પસાર થવા લાગ્યો તેમ તેમ દુર્ગંધ વધવા લાગી. હવે તો એ સ્થિતિ આવી કે ગુલાબ અને મોગરાના ફુલોનો ઢગલો હોવા છતાય દુર્ગંધનું સામ્રાજ્ય છવાયેલું હતું. દુર્ગંધથી અકળાયેલા એ ભાઈએ કથાકારને આમ થવાનું કારણ પુછ્યું. કથાકારે કહ્યું , " ભાઈ આ રૂમના ચાર ખુણામાં તમને જે સરસ મજાના પડદાઓ દેખાય છે એ પડદાની પાછળ શું છે એ જરા ઉભા થઈને જોઈ આવો." પેલો ભાઈ ઉભો થયો અને સોના-રૂપાના તારવાળા મલમલના પડદાને ઉંચો કર્યો ત્યાં તો માથું ફાટી જાય એવી દુર્ગંધ આવી. ચારેય ખુણામાં જાત- જાતની ગંદકી ભરી હતી. કથાકારે કહ્યું , " ભાઈ, હવે તને તારા સવાલનો જવાબ મળી ગયો ? રૂમના ચાર ખુણાની જેમ આપણા ચાર અંતઃકરણ - મન , બુદ્ધિ , ચિત અને અહંકાર - માં પણ જાત- જાતની ગંદકી ઠાંસીઠાંસીને ભરી છે. એના પર પડદા પાડી દીધા છે આથી એ દેખાતી નથી. જ્યારે સારી- સારી વાતો સાંભળીએ ત્યારે ગુલાબ- મોગરાના ફુલોની સુવાસથી મન આનંદિત થાય એમ શાંતી અનુભવાય છે. પણ પછી થોડા જ સમયમાં પેલી ગંદકી પોતાનું આધિપત્ય જમાવી દે છે. " મિત્રો , સારી વાતોના આનંદનું સાતત્ય જાળવવું હોય તો સૌ પ્રથમ અંતઃકરણની ગંદકીને સાફ કરવી પડે. જો અંતઃકરણ ચોખ્ખું હશે તો ફુલોના ઢગલાની જરૂર નથી એકાદ નાનું ફુલ પણ સતત મહેક આપતું રહેશે - અજ્ઞાત

## ૧૦૦૦ રૂપિયાની નોટ

એક પ્રખ્યાત વક્તાએ હાથમાં ૧૦૦૦ રૂપિયાની નોટ રાખીને ભાષણ આપવાનું શરૂ કર્યું. આખો સભાખંડ ચિક્કાર ભરેલો હતો. ભાષણ શરૂ કરતાજ તેમને હાથમાં પકડેલી સોની નોટ બતાવતા પૂછ્યું, “કોને જોઈએ છે આ ૧૦૦૦ રૂપિયાની નોટ ?” ધીમે ધીમે એક પછી એક હાથ ઉપર થવા લાગ્યા. એમને કહ્યું, “ભલે, જેટલાએ હાથ ઉપર કાર્ય છે તે બધાને હું આ ૧૦૦૦ ની નોટ આપીશ પણ એ પેહલા મારે કઈક કેહવું છે.” એમ કહી એ ૧૦૦૦ રૂપિયાની નોટનો તેમને ડૂચો વાળી દીધો. ખંડમાં સન્નાટો છવાઈ ગયો. ચુન્થેલી એ નોટને તેમને ખોલીને ફરી પૂછ્યું, “હજુ પણ આ ૧૦૦૦ની નોટ કોને જોઈએ છે?” ફરી હાથ ઉપર થવા લાગ્યા. “ભલે” કહી એમણે એ ૧૦૦૦ રૂપિયાની નોટ જમીન પર ફેંકી દીધી અને તેના પર પગ મુકીને તે ચગદાયેલી નોટને ફરી હાથમાં લઈ ઉંચી કરી પૂછ્યું. “હજુયે આવી ખરાબ અને ધૂળવાળી નોટ કોને જોઈએ છે?” છતાંયે બધાના ધીમે ધીમે હાથ ઉપર થવા લાગ્યા. પછી એમણે કહ્યું, “મારા પ્રિય મિત્રો, આજે આપણે ખુબ મહત્વની વાત શીખ્યા છીએ. નોટને મેં ડૂચો કરી,રગદોળી છતાં તમારે તે જોઈએ છે, કારણ કે તમને ખબર છે કે આનાથી એની કિંમત ઘટશે નહિ. અત્યારે પણ તેની કિંમત ૧૦૦૦ રૂપિયાજ છે.



આવીજ રીતે જીવનમાં આવતા સંજોગોને લીધે આપણે નીચે પડીએ છીએ, ખોટા નિર્ણયો કે ભૂલને લીધે હતાશ, નિરાશ થઇ સંકોચાઈ જઈએ છીએ.

આ નોટની જેમજ ડૂચો વળી જઈએ છીએ અને આપણને લાગે છે કે આપણે સાવ નકામાં થઇ ગયા છીએ પણ એવું નથી. કઈ પણ થાય છતાં આપણી કિંમત નથી ઘટતી. આપણે બધા ખાસ છીએ આ વાત ક્યારેય ન ભૂલતા.”

બોધ: નાણાનું જે રીતે એક ચોક્કસ મુલ્ય છે એવું જ માનવજીવનનું પણ છે. સંજોગોને લીધે તે પછડાય, કચડાય - ગમે તે થાય છતાં એક માણસ તરીકેનું તેનું મુલ્ય ઘટી જતું નથી.

## બીજાને સમજવાનો પ્રયત્ન કરો, સુધારવાનો નહીં -કેલિડોસ્કોપ - મોહમ્મદ માંકડ

કુદરતમાં બધા જીવ પોતપોતાનું કામ કરે છે. માત્ર મનુષ્ય જ બીજાઓએ શું કરવું જોઈએ એનો ખ્યાલ રાખે છે, પણ પોતે શું કરવું જોઈએ એનો ક્યારેય ગંભીરતાપૂર્વક વિચાર કરતો નથી. એટલું જ નહીં, બીજાઓએ શું કરવું, ન કરવું જોઈએ એ બાબતમાં દરેક માણસ ઘણો જ ચોક્કસ હોય છે

આઝાદીનું આંદોલન જ્યારે પુરજોશમાં ચાલતું હતું ત્યારે લેખક-પત્રકાર સદાનંદને કોઈએ પૂછ્યું કે સ્વતંત્રતાના આંદોલનમાં લોકોની આગેવાની લઈને તેઓ શા માટે સક્રિય થતા નથી ત્યારે તેમણે જવાબ આપેલો કે, “હું મારું કામ કરું છું. બધાને બધું જ ન આવડે.” તેમના કહેવાનો અર્થ એવો હતો કે તેઓ જે કામ કરી રહ્યા હતા તે બરાબર અને પર્યાપ્ત હતું. તેમને જે કામ આવડતું હતું પત્રકાર-લેખક તરીકે લખવાનું તે તેઓ નિષ્ઠાપૂર્વક કરતા હતા. બધાને બધું કામ ન આવડે માટે બધા બધું કામ ન કરી શકે.

કેટલુંક કામ લોકોની નજરે તરત જ ચડી જાય છે તો કેટલુંક કામ નજરમાં આવતું નથી, પરંતુ જો બધા પોતપોતાનું કામ નિષ્ઠાપૂર્વક કરે તો તંત્ર બરાબર ચાલે છે, નહીં તો બધું અટકી પડે છે.

એક સરસ વાત છે.

એક વાર શરીરના અવયવો ભેગા થયા. ઘણી ચર્ચાવિચારણાઓ થઈ. દરેક અવયવ પોતે ખૂબ જ કામ કરે છે અને સૌથી વધારે અગત્ય ધરાવે છે એવી દલીલો થઈ. પગ કેટલાંયે કિલોમીટર ચાલે છે. ખોરાક માટે અહીં તહીં ભટકવું પડે છે ત્યારે અથવા તો ક્યારેક જીવ બચાવવા માટે પગે જ શ્રમ

કરવો પડે છે. હાથ જ ખાવાપીવાની, લખવાની કે મહેનત કરવાની અનેક પ્રવૃત્તિઓ કરે છે. હાથ થાકી જાય છે. આંખો સતત બધું જોતી રહે છે, કાન સાંભળતા રહે છે વગેરે. અંતે, સર્વાનુમતે એવું નક્કી કરવામાં આવ્યું કે માત્ર પેટ એવું છે કે જે કાંઈ જ કામ કરતું નથી અને માત્ર ખાધા જ કરે છે માટે એનો બહિષ્કાર કરવો. બધા અવયવોએ સામૂહિક રીતે એનો બહિષ્કાર કર્યો. પેટને ખોરાક મળવાનો બંધ થયો. સમય પસાર થવા લાગ્યો. શરીર અશક્ત થવા લાગ્યું. સમગ્ર શરીરની સાથે હાથ-પગની શક્તિ ક્ષીણ થવા લાગી. આંખોની દૃષ્ટિ ધૂંધળી થવા લાગી. છેવટે બધા અવયવોને સમજાયું કે પેટના કામ બાબતમાં તેમની બધાની ઘણી મોટી ગેરસમજ અને ગંભીર ભૂલ હતી. તેનું કામ પ્રથમ દૃષ્ટિએ નહોતું, પરંતુ ખૂબ મહત્ત્વનું હતું. દરેક અવયવએ પોતપોતાનું કામ શરૂ કરી દીધું અને બધાએ સ્વીકાર્યું કે દરેક અવયવનું કામ સરખું જ મહત્ત્વ ધરાવે છે. કોઈનું કામ નાનું-મોટું કે ઓછું-વધુ મહત્ત્વનું નથી. એટલું જ નહીં, બધા બધું કામ કરી શકે નહીં.

કુદરતમાં બધા જીવ પોતપોતાનું કામ કરે છે. માત્ર મનુષ્ય જ બીજાઓએ શું કરવું જોઈએ એનો ખ્યાલ રાખે છે, પણ પોતે શું કરવું જોઈએ એનો ક્યારેય ગંભીરતાપૂર્વક વિચાર કરતો નથી. એટલું જ નહીં, બીજાઓએ શું કરવું, ન કરવું જોઈએ એ બાબતમાં દરેક માણસ ઘણો જ ચોક્કસ હોય છે, પરંતુ માણસની જિંદગી એવી છે કે જિંદગીના કોઈ એક તબક્કે પોતાનું કામ નહીં કરી શકવા બદલ ઘણો અફસોસ રહી જાય છે. જીવનની સંધ્યાએ પહોંચે છે ત્યારે માણસને એના વિચારો આવે છે અને કેટલીક વાર આ ડંખ જિંદગીના અંતિમ દિવસો સુધી રહ્યા કરે છે. ઘણું ઘણું કરી જવાનું હતું પણ કશું જ કરી ન શકાયું. જિંદગી બહુ ઝડપથી વીતી ગઈ! બહુ ટૂંકી પડી! માત્ર પીડા આપી ગઈ, કામ નહીં કરી શકવાની પીડા!

અને કોઈ પણ કાર્ય પૂરું કરવા માટે માણસે સતત પોતાની જાતને સુધારતા, સંવારતા રહેવું પડે છે. બીજાની જાતને સુધારવાથી જિંદગીના અંતે અફસોસ સિવાય કશું રહેતું નથી. લંડનના વેસ્ટમિનિસ્ટર કબ્રસ્તાનમાં એક સુધારાવાદી પાદરીની કબર ઉપર આવું લખાણ લખેલું છે:

“જ્યારે હું મારી ઊગતી જુવાનીમાં તદ્દન મુક્ત અને સ્વતંત્ર હતો, મારી કલ્પનાઓને કોઈ સીમા નહોતી ત્યારે હું દુનિયાને બદલી નાખવાનાં સ્વપ્ન જોતો હતો. પછી હું જ્યારે પરિપક્વ થયો ત્યારે મને જ્ઞાન લાધ્યું કે દુનિયા બદલી શકાશે નહીં. મેં મારી વિશાળ દૃષ્ટિ ટૂંકાવીને, મારી હેસિયતનો વિચાર કરીને, સમગ્ર વિશ્વને બદલી નાખવાના બદલે માત્ર મારા દેશને બદલવાનો સંકલ્પ કર્યો, પરંતુ તેમાં એક જરા જેટલો સુધારો હું કરી શક્યો નહીં, બધું જ જડ હતું. મારી જિંદગીની સંધ્યાનાં વર્ષો શરૂ થયાં એટલે ભગ્નહૃદયે મેં માત્ર મારા કુટુંબના લોકોને, જે બિલકુલ મારી નજીક હતા

તેમને બદલવાનો છેલ્લો પ્રયત્ન કર્યો. પણ અફસોસ! તેઓમાંના કોઈ એકમાં પણ ફેરફાર કરી શકાયો નહીં અને આજે જ્યારે હું મૃત્યુશય્યા ઉપર છું ત્યારે મને એકાએક ભાન થયું છે કે જો સૌ પ્રથમ મેં મારી જાતમાં પરિવર્તન આણ્યું હોત તો એનું અનુકરણ કરીને મારા પરિવારમાં પરિવર્તન આવ્યું હોત અને એ રીતે હું રાષ્ટ્રના વિકાસમાં થોડો પણ ફાળો આપી શક્યો હોત અને કોણ જાણે, કદાચ એ રીતે હું દુનિયાને થોડી બદલી પણ શક્યો હોત. થોડી સારી બનાવી શક્યો હોત.”

બીજાઓને સમજવાનો પ્રયત્ન કરવો પણ સુધારવાનો પ્રયત્ન ક્યારેય ન કરવો. સુધારવી હોય તો પોતાની જાતને સુધારવી. જાતને સુધાર્યા વિના બીજાને સુધારી શકાતા નથી અને એટલે જ પાદરીની વાતમાં ઘણું ડહાપણ છે. બીજાએ શું કરવું જોઈએ? એ નક્કી કરવાના બદલે પોતાનું જીવનકાર્ય નક્કી કરવું. શરીરના અવયવોની પેલી વાત ‘બીજા કામ કરતા નથી’ એવા પૂર્વગ્રહથી પીડાવાના બદલે જાતને સુધારતાં રહીને નિષ્ઠાપૂર્વક કામ કરતાં રહેવું, તો કદાચ બહુ અફસોસ નહીં રહે. આભાર /સૌજન્ય-સંદેશ . કોમ

## એક માણસ તરીકેનું તેનું મુલ્ય ઘટી જતું નથી

એક પ્રખ્યાત વક્તાએ હાથમાં ૧૦૦૦ રૂપિયાની નોટ રાખીને ભાષણ આપવાનું શરૂ કર્યું. આખો સભાખંડ ચિત્કાર ભરેલો હતો. ભાષણ શરૂ કરતાજ તેમને હાથમાં પકડેલી નોટ બતાવતા પૂછ્યું, “કોને જોઈએ છે આ ૧૦૦૦ રૂપિયાની નોટ ?” ધીમે ધીમે એક પછી એક હાથ ઉપર થવા લાગ્યા. એમને કહ્યું, “ભલે, જેટલાએ હાથ ઉપર કાર્ય છે તે બધાને હું આ ૧૦૦૦ ની નોટ આપીશ પણ એ પેહલા મારે કઈક કેહવું છે.” એમ કહી એ ૧૦૦૦ રૂપિયાની નોટનો તેમને ડૂચો વાળી દીધો. ખંડમાં સન્નાટો છવાઈ ગયો. ચુનથેલી એ નોટને તેમને ખોલીને ફરી પૂછ્યું, “હજુ પણ આ ૧૦૦૦ની નોટ કોને જોઈએ છે?” ફરી હાથ ઉપર થવા લાગ્યા. “ભલે” કહી એમણે એ ૧૦૦૦ રૂપિયાની નોટ જમીન પર ફેંકી દીધી અને તેના પર પગ મુકીને તે ચગદાયેલી નોટને ફરી હાથમાં લઈ ઉંચી કરી પૂછ્યું. “હજુએ આવી ખરાબ અને ધૂળવાળી નોટ કોને જોઈએ છે?” છતાંયે બધાના ધીમે ધીમે હાથ ઉપર થવા લાગ્યા. પછી એમણે કહ્યું, “મારા પ્રિય મિત્રો, આજે આપણે ખુબ મહત્વની વાત શીખ્યા છીએ. નોટને મેં ડૂચો કરી,રગદોળી છતાં તમારે તે જોઈએ છે, કારણ કે તમને ખબર છે કે આનાથી એની કિંમત ઘટશે નહિ. અત્યારે પણ તેની કિંમત ૧૦૦૦ રૂપિયાજ છે. આવીજ રીતે જીવનમાં આવતા સંજોગોને લીધે આપણે નીચે પડીએ છીએ, ખોટા નિર્ણયો કે ભૂલને લીધે હતાશ, નિરાશ થઈ સંકોચાઈ જઈએ છીએ. આ નોટની જેમજ ડૂચો વળી જઈએ છીએ અને આપણને લાગે છે કે

આપણે સાવ નકામાં થઈ ગયા છીએ પણ એવું નથી. કઈ પણ થાય છતાં આપણી કિંમત નથી ઘટતી. આપણે બધા ખાસ છીએ આ વાત ક્યારેય ન ભૂલતા.” બોધ: નાણાનું જે રીતે એક ચોક્કસ મુલ્ય છે એવું જ માનવજીવનનું પણ છે. સંજોગોને લીધે તે પછડાય, કચડાય - ગમે તે થાય છતાં એક માણસ તરીકેનું તેનું મુલ્ય ઘટી જતું નથી.”

## સંપત્તિના સ્વાર્થના ચલણ તરીકે અનિસ્ત પરમાર્થના ચલણ તરીકે ઇષ્ટ

### - ભુપતભાઈ વડોદરીયા

પુશિયાના રાજા સાહરસે આર્મેનિયાનાં એ વખતનાં રાજા-રાણીને કેદ કર્યાં. સાહરસે બંદીવાન રાજાને પૂછ્યું : ‘તમારી રાણીને મુક્ત કરવાની કેટલી કિંમત આપી શકો?’ રાજાએ જવાબ આપ્યો : ‘મારી પાસે આર્મેનિયાનું રાજ્ય હોત તો તો મારી રાણીને છોડાવવા આખું રાજ્ય જ તમને આપી દેત, પણ એ તો નથી એટલે રાણીને છોડાવવા માટે હું માટું જીવન આપી શકીશ.’ પુશિયાના રાજાએ બંદીવાન રાજા-રાણીને તરત જ છોડી મૂક્યાં. રાજાના જવાબથી પુશિયાનો રાજા ખુશ થઈ ગયો હતો. એ વાતને થોડો વખત વીતી ગયો. એક દિવસ આર્મેનિયાના રાજાએ રાણીને પ્રશ્ન કર્યો : ‘રાણી, પુશિયાની જાહોજલાલી, દરબારનો ભપકો અને રાજાની ઉદારતા તમને કેવાં લાગ્યાં?’

રાણીએ કહ્યું : ‘કેદી તરીકે આપણે ત્યાં ગયાં ત્યારથી મારી નજર કે મારા વિચારો બીજા કશામાં રોકાયાં જ નથી. જે માનવી મારી મુક્તિ માટે પોતાનો પ્રાણ આપવા તૈયાર થયો હતો તેની પર જ માટું મન એકાગ્ર થયું હતું.’ કિસ્સો જૂના ઇતિહાસનો છે- ઇતિહાસમાં તેનું જે તથ્ય હોય તે, પણ તેમાં જે મર્મ છે તે જીવનના એક તથ્ય તરીકે કોઈ પણ સમય માટે સ્વીકારવો પડે તેવો છે.

દરેક વ્યક્તિ એક અગર બીજા પ્રસંગે એવું કહે છે- કોઈ મજાકના સૂરે કહે છે, કોઈ પૂરી ગંભીરતાથી કહે છે કે બીજાઓની નજરે મારી કાંઈ કિંમત જ નથી! પિતાની ફરિયાદ એ છે કે દીકરાઓને બાપની કિંમત નથી. જે કંઈ મારી કિંમત છે તેનો આધાર મિલકત છે. પુત્રની ફરિયાદ એ છે કે મારા પિતાની નજરમાં મારી કિંમત આવતી કાલના ‘કમાઉ દીકરા’ તરીકે છે! દીકરો કાલ સવારે રૂપિયા કમાઈને લાવવા માંડશે અને ઘરને લક્ષ્મીથી ભરી દેશે, તેવી ધારણા ગણતરી ઉપર જ દીકરાની કિંમત બાપની નજરમાં હોય છે!

હવે જેઓ આ રીતે વિચારે છે તેઓ કદી એટલું વિચારતા નથી કે તેમણે પોતે કદી ઈર્ષ્યા અને વહેવારની ગણતરીઓથી અલગ રીતે તેમની પોતાની કિંમત ઊંચી અંદાજાય એવું કંઈ કર્યું છે? પુત્ર ફરિયાદ કરે છે કે મારા પિતા માત્ર ચલણી નોટોનું જ મૂલ્ય સમજે છે એટલે મને પણ ચલણી નોટોના વજનથી તોળે છે, પણ આવી ફરિયાદ કરનાર પુત્રે વિચારવું રહ્યું કે તેણે પિતાને બીજા કોઈ ચલણનો પરિચય કરાવ્યો છે ખરો? જે કોઈ માણસ આ સંસારમાં સોના-રૂપાના સિક્કામાં થતા માણસના મૂલ્યાંકન વિશે ફરિયાદ કરે છે તે માણસે એથી ચઢિયાતા ચલણનો પરિચય કરાવવો જોઈએ. ઈશ્વરે માણસના હૃદયમાં પણ લક્ષ્મી મૂકી છે- લાગણીની લક્ષ્મી, પ્રેમની લક્ષ્મી, કડુણાની લક્ષ્મી, પણ માણસે તો પોતે કીમતી ધાતુઓને એક મોટી મૂડી ગણી અને તેને જ વધુ ને વધુ મહત્ત્વની ગણી એટલે છેવટે તમે જે હથિયાર બીજાની સામે ઉગામો એ જ હથિયાર તમારી સામે આવે એવું બનવાનો પૂરો સંભવ રહે છે.

કેટલાક કિસ્સામાં એવું પણ બને છે કે માણસ પોતાના હૃદયની લક્ષ્મી ભરપૂર લૂંટાવે અને છતાં દુનિયા તેની સાચી કિંમત કરે જ નહીં- તમે લાગણીનો સિક્કો આપો, પણ સામો માણસ તેની ગરજ ટાણે તમારો સિક્કો સ્વીકારે, પણ તમને તેનો ખપ પડે ત્યારે તે કહેશે કે તમે આપેલો સિક્કો ખાસ કિંમત વગરનો હતો અને તમે આજે મારી પાસે જે સિક્કો માગો છો તે તો સોના-ચાંદીનો છે- હું તમને તે કઈ રીતે આપી શકું? આવું કોઈ કોઈ વાર બને છે, પણ તેથી અસલ વાત ખોટી ઠરતી નથી. વહેવારની દુનિયામાં રૂપિયાનું ચલણ તો સ્વીકારવું જ પડે છે, પણ સોનું કે ચાંદી પોતે કંઈ ખરાબ નથી- તે સારાં કે ખરાબ તેનો નિર્ણય તમે તેનો વિનિમય કઈ રીતે કરો છો તેની પરથી થાય છે. સ્વાર્થ અને સંગ્રહના ચલણ તરીકે તે 'અનિષ્ટ' છે. પરમાર્થ-પ્રેમના ચલણ તરીકે તે 'ઇષ્ટ' છે. બ્રિટનના મહાન નવલકથાકાર ચાર્લ્સ ડિકન્સના પિતા દીકરા માટે એક સમસ્યા બની ગયા હતા. ચાર્લ્સ ડિકન્સ બાળક હતા ત્યારે તેના પિતાને દેવું થઈ જતાં જેલમાં જવું પડ્યું હતું. પિતા આમ છતાં પુત્રને આગળ ભણાવવા માગતા હતા. ડિકન્સની માતા પોતાની સ્થિતિનો વિચાર કરીને તેને કામે લગાડવાના મતની હતી. માતાએ બાળક ચાર્લ્સને કારખાનામાં કામે લગાડી દીધો. બાળમજૂર તરીકે ચાર્લ્સને બહુ ઝાઝા દિવસ મજૂરી તો કરવી ન પડી, પણ માતાના વલણને તે કદી માફ કરી શક્યો નહીં! બીજી બાજુ ચાર્લ્સ ડિકન્સ સફળ નવલકથાકાર બનીને ખૂબ ધન કમાયો અને તેના પિતા પુત્ર (ચાર્લ્સ ડિકન્સ)ને કશું કહ્યા વગર તેના પ્રકાશકો પાસેથી પૈસા લઈ આવવા માંડ્યા. ત્યારે કોઈએ ડિકન્સને સલાહ આપી કે 'તમારા પિતાને કોઈએ પૈસા આપવા નહીં, એવી સૂચના લાગતાવળગતાઓને આપી દો!' ચાર્લ્સ ડિકન્સે ત્યારે એવું કરવાની સાફ ના પાડી- માયાળુ પિતાનું અપમાન એવી રીતે કઈ રીતે કરી શકાય? 'સમસ્યા'રૂપી પિતા માત્ર ઈર્ષ્યા અર્થમાં 'સમસ્યા' હતા-

સ્નેહની સમસ્યા નહોતા. માણસે પોતે જ માણસ કરતાં રૂપિયાને મોટો બનાવી દીધો છે અને હવે માણસ પોતે જ ફરિયાદ કરે છે કે રૂપિયો માણસ કરતાં બહુ મોટો થઈ પડ્યો- આવું તે હોય!

## તમને બહુ ક્રોધ ચડે છે? (કેલિડોસ્કોપ) - મોહમ્મદ માંકડ

ક્રોધ કરવો જ નહીં, એ વાજબી હોય તોપણ નહીં. કારણ કે ક્રોધ એ બ્રેક વગરની ગાડી છે. એક વાર ઊપડયા પછી એની ગતિ ગુણાકારમાં વધે છે. ક્રોધનું નિવારણ બહુ જ મુશ્કેલ છે. છતાં એના તરફથી થતું વ્યાપક નુકસાન જોતાં દરેક વ્યક્તિએ એના ઉપર કાબૂ રાખવો જરૂરી છે. ક્યારેય ક્રોધ ન ચડતો હોય એવી વ્યક્તિ શોધવી મુશ્કેલ છે. હું એક એવા માણસને ઓળખું છું જેમને ક્યારેય ગુસ્સે થતા મેં જોયા નથી, પરંતુ મને ખબર ન હોય એવા કોઈ સમયે એ ગુસ્સે થતા પણ હોય. ક્રોધ લગભગ બધાને ચડે છે. દુર્વાસા જેવા ઋષિ પણ ક્રોધી હતા. માણસ ઋષિ હોય, મુનિ હોય, વિદ્વાન હોય, એકાંતવાસી હોય. છતાં ક્રોધથી બચવાનું એના માટે મુશ્કેલ હોય છે. પ્રાણીઓને પણ આપણે ખિજાઈ જતાં જોઈએ છીએ.

ક્રોધ એ આપણા જાનવરપણાનું લક્ષણ છે. પ્રકૃતિથી જ આપણામાં ક્રોધ રહેલો છે. દરેક વ્યક્તિને વત્તાઓછા પ્રમાણમાં ક્રોધ ચડે છે, પરંતુ બહુ ક્રોધી હોવું, અતિશય ક્રોધી હોવું એ જુદી જ વાત છે. ક્રોધ આપણને બધાને ચડે છે. એટલે એ આપણા માટે અમુક હદ સુધી સ્વાભાવિક છે અને એને સહન કરવાની, જીરવવાની શક્તિ પણ કુદરતે આપણા શરીરને આપી છે, પરંતુ જો એ હદથી વધી જાય તો પરિણામ ખતરનાક આવે છે. ક્રોધથી મૃત્યુ થયાના પણ દાખલા છે.

ક્રોધ સિવાયની બીજી લાગણીઓ પણ શરીરને નુકસાન કરે છે, પરંતુ ક્રોધ એના કરનારને અને એની આસપાસના બીજાઓને, એમ બંને રીતે નુકસાન કરે છે. ક્રોધને વશ થઈને માણસ પોતાના પ્રિયજનને પણ મારી બેસે છે. (માબાપ જ્યારે પોતાનાં વહાલસોયાં બાળકોને મારે છે કે ભાઈ પોતાની બહેનને મારે છે ત્યારે એની પાછળ ક્રોધ જ કારણભૂત હોય છે.) એક માણસે ક્રોધમાં ને ક્રોધમાં પોતાના એકના એક પુત્રને એટલો માર્યો કે તે મરી ગયો! પાછળથી એ માણસે આપઘાત કર્યો.

એક હૃદયરોગના દર્દીને એના પાડોશીએ એટલો ગુસ્સે કર્યો કે એની સાથે ઝઘડો કરવા માટે દોડતાં એ પોતે જ પડી ગયો અને મૃત્યુ પામ્યો. ક્રોધના ચોપડે નોંધાયેલા આવા તો અનેક દાખલાઓ છે. આમ હોવા છતાં, ક્રોધ બધાને ચડે છે. કારણ કે, ક્રોધને જીતવાનું મુશ્કેલ, અતિ મુશ્કેલ છે, દુષ્કર છે. ધર્મશાસ્ત્રોએ બીજી જે લાગણીઓનો ઉલ્લેખ કર્યો છે એને જીતવાનું મુશ્કેલ હોવા છતાં ક્રોધ જેટલું એ કામ મુશ્કેલ નથી. લોભને માણસ જીતી શકે છે, મદને જીતી શકે છે, કામને જીતી શકે છે. કારણ કે એમાં એને પોતાના અહમના પ્રવાહ સાથે તરવાનું હોય છે. માત્ર રૂપપલટો કરીને પોતાના અહમને

અકબંધ રાખીને એ કામ એ કરી શકે છે. ક્રોધ જીતવો હોય તો એને સામા પૂરે તરવું પડે છે. એના અહમના પ્રવાહ સાથે રહીને ક્રોધને એ જીતી શકતો નથી.

લોભી માણસ દાનેશરી થઈને લોભને જીતી શકે છે. એમાં એને મુશ્કેલી તો બહુ જ પડે છે, પરંતુ દાનેશરી થવાથી એનો અહમ્ સંતોષાય છે. જે માણસ બધી વસ્તુઓનો મોહ છોડીને ત્યાગી બને છે એનો અહમ્ પણ સંતોષાય છે. કામવૃત્તિને તજી દેનાર પણ પોતાના અહમને સંતોષી શકે છે. અહંકાર અને મદ છોડીને નમ્રતાની મૂર્તિ તરીકે બહાર આવનાર વ્યક્તિ પણ અહમને સંતોષી શકે છે. આ બધી જ લાગણીઓ અને વૃત્તિઓને જીતનાર માણસ એના અહમના પ્રવાહ સાથે તરે છે. પોતાનું એક રૂપ છોડીને બીજું જે રૂપ એ ઓઢે છે એનાથી એના અહમને વધારે પોષણ મળે છે. પરંતુ ક્રોધ તજી દેનારને એવો કોઈ લાભ મળતો નથી. અમુક પરિસ્થિતિમાં ક્રોધ નહીં કરનાર માણસ માત્ર 'નમાલો' દેખાય છે. એટલે ક્રોધ તજી દેવો એ સામા પૂરે તરવા જેવું કામ છે. પોતાના અહમના પ્રવાહનો સાથ એમાં માણસને મળતો નથી. ક્રોધ તજી દેનારને અહમનો સાથે છોડી દેવો પડે છે. એનો અહમ્ તો ઘવાય છે અને ઘણી વાર તો એ અહમ્ એટલો ખંડિત થાય છે કે માણસ તરીકે ટકી રહેવાનું પણ મુશ્કેલ બની જાય છે.

આમ હોવાથી જ ક્રોધ તજી દેવાનું દુષ્કર હોય છે. ક્રોધ માણસના અહમ્ સાથે ઓતપ્રોત થઈ ગયો હોય છે. કોઈક મહાવીર જ તેને સંપૂર્ણપણે જીતી શકે છે.

ક્રોધ જીતવો અને ક્રોધ મનમાં ને મનમાં દબાવી દેવો તે બંને જુદી બાબત છે. ક્રોધ કરવાથી શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક ત્રણેય ક્ષેત્રે નુકસાન થાય છે. એ જ રીતે ક્રોધ દબાવવાથી પણ શરીર અને મનને નુકસાન થાય છે. ક્રોધ દબાવી રાખવાથી કેટલાંક બાહ્ય નુકસાનોથી બચી શકાય છે, પરંતુ શરીર અને મનને એથી ઘણું જ નુકસાન પહોંચે છે. મનમાં ને મનમાં દાબી રાખેલ ક્રોધ અનેક પ્રકારનું વિષ પ્રસરાવે છે. દાબી રાખેલ ક્રોધ દટાઈ જતો નથી કે નાશ પામતો નથી, તે બીજાં અનેક રૂપે ફૂટી નીકળે છે, ક્રોધને દાબી રાખવાથી માણસ એસિડિટી, લોહીનું ઊંચું દબાણ, હોજરીનાં યાંદાં જેવા અનેક રોગોનો ભોગ બને છે. હૃદયના ઘબકારા વધી જાય છે. છાતીમાં અને પેટમાં દુખાવાનો અનુભવ થાય છે. અનિદ્રા સતાવે છે. શરીર અને મનનું તંત્ર જાણે હયમચી જાય છે.

ક્રોધને દબાવી રાખવા કરતાં તો તેને વ્યક્ત કરવામાં વધુ સલામતી છે. ખરેખર તો ક્રોધનું શમન થવું જોઈએ. એક પ્રકારનું માનસિક સમાધાન અને શાંતિ પ્રાપ્ત થવાં જોઈએ. ગુસ્સે થનારને હંમેશાં એમ લાગે છે કે, ગુસ્સે થવા માટે એની પાસે વાજબી કારણો છે અને એ નહૂટકે ગુસ્સો કરી રહ્યો છે. ઘણા માણસો પોતાના નોકરો ઉપર ગુસ્સે થાય છે એથી નોકરો એમને જોઈને ધૂજે છે અને વધારે ભૂલો કરી બેસે છે. પરિણામે પેલાને વધારે ગુસ્સો ચડે છે. પોતાનાં બાળકો ઉપર ઘણા માણસો

એટલો ગુસ્સો કરે છે કે બહારથી એ ઘરમાં આવતાં જ ઘરમાં સોપો પડી જાય છે. ઘણા માણસો કશુંક ખોવાઈ જાય તો ગુસ્સે થઈને થાળી, વાટકા, ખુરશી કે ચોપડી પછાડે છે. ઘણા માણસો હવામાન ઉપર ગુસ્સો કરે છે. ઘણા સરકારના કાયદાઓ ઉપર, સમાજની રૂઢિઓ ઉપર, વસ્તીવધારા ઉપર, ટ્રાફિક ઉપર અને ઘણા તો વિશ્વમાં બનતા બનાવો ઉપર ક્રોધ કરીને નકામું પોતાનું લોહી બાબ્યા કરે છે. એવો ક્રોધ કે ગુસ્સો કશું જ પરિણામ લાવી શકતો નથી, માત્ર એના કરનારને જ નુકસાન કરે છે.

ગુસ્સો કરનારને એમ લાગે છે કે, એથી પોતાનું મહત્ત્વ પોતે સાબિત કરી શકે છે, પરંતુ મોટાભાગના કિસ્સાઓમાં મહત્ત્વ ઘવાય અથવા તો કોઈ કામને કે પરિસ્થિતિને માણસ પહોંચી વળી શકે તેમ ન હોય ત્યારે જ તે ગુસ્સે થઈ જાય છે.

જીવનના અટપટા વ્યવહારોમાં ઘણી વાર થોડો ગુસ્સો કરવાની જરૂર પડે છે, ખાસ કરીને બાળકો સાથે કામ લેવાનું હોય ત્યારે.

એવી કોઈક જ વ્યક્તિ હશે જેણે પોતાનાં બાળકો ઉપર ગુસ્સો કર્યો ન હોય. એવી કોઈક જ માતા કે પિતા હશે જેમણે પોતાનાં બાળકોને ગુસ્સે થઈને ટાપલી પણ મારી ન હોય. પ્રાણીઓ પણ પોતાનાં બચ્ચાંઓ ઉપર ખિજાઈને તેમને શિક્ષણ આપે છે. બાળકો માટેનો માબાપનો ક્રોધ એ જીવન અને શિક્ષણનો જ એક ભાગ છે, પરંતુ એ ક્રોધ માત્ર અમુક ક્ષણો કે અમુક સમય પૂરતો જ હોય છે. એનાં મૂળ ઊંડાં નથી હોતાં અને એ બેમાંથી કોઈ પક્ષને ખાસ નુકસાન કરતો નથી. પરંતુ ક્રોધ જો વધી જાય તો એનાં પરિણામો ભયંકર આવે છે.

એટલે સારામાં સારો રસ્તો એ છે કે ક્રોધ કરવો જ નહીં, એ વાજબી હોય તોપણ નહીં. કારણ કે ક્રોધ એ બ્રેક વગરની ગાડી છે. એક વાર ઊપડયા પછી એની ગતિ ગુણાકારમાં વધે છે. ક્રોધનું નિવારણ બહુ જ મુશ્કેલ છે. છતાં એના તરફથી થતું વ્યાપક નુકસાન જોતાં દરેક વ્યક્તિએ એના ઉપર કાબૂ રાખવો જરૂરી છે. આપણા જેવી સામાન્ય વ્યક્તિઓએ ધ્યાન આપવા જેવી કેટલીક અગત્યની સૂચનાઓ આ પ્રમાણે છે.

- ક્રોધ ચડે ત્યારે તરત જ એ પરિસ્થિતિ અને વાતાવરણથી દૂર ચાલ્યા જવું. એમ કરવાથી ક્રોધની વિનાશક અસરોથી બચી શકાય છે.

- ક્રોધ ચડે ત્યારે મનમાં એ વખતે ચાલતા વિચારોને પકડી પાડવા અને એના ઉપર વિચાર કરવો કે, એ વિચારોનો અમલ કરવા માટે કે અભિવ્યક્ત કરવા માટે ક્રોધ સિવાયનો બીજો રસ્તો છે કે નહીં?

- ક્રોધ ચડે ત્યારે ઘણા માણસો ઈશ્વરનું સ્મરણ કરે છે, ઘણા કોઈ જાપ કે શ્લોક બોલે છે, ઘણા કશુંક પઢવાનું શરૂ કરે છે, ઘણા સહેજ દૂર જઈને પાણી પી લે છે. આનાં પરિણામો ચોક્કસ સારાં આવે છે,



કારણ કે, ક્રોધની ગાડી જ્યારે ઢાળ પરથી ગબડતી હોય ત્યારે કોઈ પણ રીતે એને અટકાવવાની જરૂર હોય છે. જો એને અટકાવવામાં આવે તો જ તે ખાઈમાં પડતી નથી, બને એટલા અવરોધોથી એની ગતિને ભાંગી નાખવી જોઈએ.

- ક્રોધ પણ બીજી ટેવો જેવી એક ટેવ છે અને અને છોડી શકાય છે. બીજી સારી ટેવો પાડવાથી આપોઆપ જ એ ટેવ છૂટી જાય છે.

- જે માણસને હસવાની ટેવ હોય છે એ જલદી ગુસ્સે થઈ શકતો નથી. કોઈ વાતની અભિવ્યક્તિ કરવાની જ હોય ત્યારે ગુસ્સાથી એ કરવાના બદલે હાસ્યથી કરવાની ટેવ પાડવી જોઈએ.

- વિન્સ્ટન ચર્ચિલનું એક સુંદર વાક્ય છે: **It is my belief, you cannot deal with the most serious things in the world, unless you understand the most amusing.**

જિંદગીને બહુ ગંભીરતાથી લેવાના બદલે, એનો બધો બોજ પોતાના ઉપર ઉપાડવાના બદલે, થોડી રમૂજવૃત્તિ રાખવી સારી, કારણ કે જીવનની ગંભીરમાં ગંભીર બાબતોમાં પણ ક્યાંક રમૂજ છુપાયેલી હોય છે.

- આપણે જ સાચા છીએ એવો દુરાગ્રહ ઓછો રાખવો. સાચા હોઈએ તોપણ બીજા આપણને એ રીતે જ સ્વીકારે એવો આગ્રહ ન રાખવો. આસપાસના માણસો પાસે બહુ અપેક્ષાઓ ન રાખવી, બાળકોને આપણા પોતાના વિચારોના બીબામાં ઢાળવાનો મિથ્યા પ્રયત્ન ન કરવો, દુનિયાને ધરમૂળથી પલટી નાખવાની મહત્ત્વાકાંક્ષા ન સેવવી, વ્યવહારમાં મિતાચારી થવું. કારણ કે દરેક બાબતનો અતિયાર ક્રોધ જન્માવે છે.

- જે માણસ સહિષ્ણુ હોય, હસમુખો હોય, ગમ ખાવાની ટેવવાળો હોય, નમ્ર હોય, આનંદી હોય એને ક્રોધ ઓછો ચડે છે.

- હાસ્ય અને ક્રોધ, રમૂજ અને ગુસ્સો એકસાથે રહી શકતાં નથી.

- વિખ્યાત એક્ટર હેન્ડરસન માટે એમ કહેવાય છે કે તેને ભાગ્યે જ ક્રોધ ચડતો હતો. એક દિવસ ઓક્સફર્ડમાં એક ચર્ચામાં તે ભાગ લેતો હતો ત્યારે એક વિદ્યાર્થીએ ખિજાઈને તેના ચહેરા પર પોતાના ગ્લાસમાંથી શરાબ છાંટ્યો. હેન્ડરસને ખિસ્સામાંથી રૂમાલ કાઢ્યો અને પોતાના ચહેરો લૂછીને કહ્યું, “મિત્ર! આપણે જરા આડા રસ્તે ચાલ્યા ગયા, ચાલો ફરી ચર્ચાના મુદ્દા પર આવીએ! (સૌજન્ય:સંદેશ)

## માનવ માત્ર ભૂલને પાત્ર - હાર્દિક પટેલ

તમારી આજુબાજુ તમે એવો કોઈ માણસ નહીં હોયજેણે જીવનમાં ક્યારેય ભૂલ જ ના કરી હોય, જો જોયો હોય તો તેના ચરણો ધોઈ ચરણામૃત પીવું જોઈએ કેમ કે તે ઈશ્વર જ હોઈ શકે. ભૂલ એ

માણસની સ્વાભાવિક ક્રિયા છે. જો માણસ ભૂલ કરવાનું જ બંધ કરીદે તો તેનો વિકાસ સ્થગિત થઈ જાય અને તે કંઈ નવું શીખીજ ન શકે. કંઈક નવું શીખવા કે કરવા ભૂલ તો કરવી જ પડે. ભૂલ કર્યા વિના સત્ય ન જ મેળવી શકાય. કોઈ વિજ્ઞાનીએ કહ્યું છે કે હું મારા પ્રયોગોમાં 1000 વખત નિષ્ફળ ગયો કારણકે મેં 1000 ભૂલો કરી હતી, પણ એ ભૂલોથી, એ નિષ્ફળતાઓથી હું હાર્યો નહીં. દરેક વખતે હું મારી ભૂલ સુધારી ફરીથી પ્રયત્ન કરતો. 1000 વખત નિષ્ફળતા મળ્યા બાદ મને સફળતા મળી. આમ મને ખ્યાલ આવ્યો કે નિષ્ફળતાના 1000 રસ્તાઓ છે, અને દરેક વખતે મારી ભૂલો જ મને સફળતા તરફ લઈ ગઈ અને સફળતા મેળવવામાં મને સહાયભૂત બની.

ઘણા એવા લોકો હોય છે જે ભૂલ કરે, અને પોતાની ભૂલ સમજાતા નિરાશ થઈ જાય કે, હવે શું કરીશ? લોકો શું વિચારશે? મારું શું થશે? આવી નકામી ચિંતા કર્યા કરે છે, પણ પોતાની ભૂલ સુધારવાનો પ્રયત્ન કરતા નથી. અરે ભાઈ, આવી નાહકની ચિંતા કર્યા કરવાથી થોડો કોઈ ઉકેલ આવવાનો છે. તમે ભૂલ કરી, કોઈ વાંધો નહીં ! તમને પોતાની ભૂલ સમજાઈ એ જ મહત્વની વાત છે. તો હવે એનો સ્વીકાર કરો અને જરૂર પડે તો જેતે વ્યક્તિની માફી માંગી લો અને ફરીથી આવી ભૂલ ન કરવાનું વચન આપો, અને પોતાના વચન પ્રત્યે વફાદાર રહો. હવે ભૂલી જાઓ ભૂલને! અને નવેસરથી શરૂઆત કરો. ભૂલી જજો ભૂલને, પણ ભૂલેયુકે એના બોધને ન ભૂલતા !

જે લોકો પોતાની ભૂલનો નથી સ્વીકાર કરતા, ન એને સુધારવા કે ન ફરી એનું પુનરાવર્તન ન થાય એવા પ્રયત્ન કરતા, ઉલટું પોતાની ભૂલને પોતાની બહાદુરી કે હોંશિયારી સમજે છે, એવા લોકો ખરેખર બીજી ભૂલ કરી રહ્યા હોય છે.

બે મિત્રો હતાં. એક વાર એક મિત્રથી ભૂલ થઈ ગઈ બીજા મિત્રને એનું માહું લાગ્યું. થોડા સમયબાદ પહેલા મિત્રને પોતાની ભૂલ સમજાઈ અને એનો ખુબ પસ્તાવો થયો. એણે બીજા મિત્રની માફી માંગી બીજા મિત્રે એને માફ કરવાના બદલે પોતાનો ગુસ્સો કાઢ્યો, એની હાંસી ઉડાવી અને ન કહેવાનું કહ્યું, પહેલો મિત્ર ચુપચાપ ત્યાથી ચાલ્યો ગયો. બાદમાં તેને અફસોસ થયો કે પોતે માફી માંગી બીજી ભૂલ કરી બેઠો.

માફી માંગવી કોઈ કાયરોનું કામ નથી, માફી માંગવા માટે અદ્ભુત સાહસની જરૂર હોય છે. વળી માફી સામેવાળી વ્યક્તિ કે બીજા કોઈ માટે નહીં, પરંતુ પોતાના માટે જ માંગવાની હોય છે. કારણ કે ભૂલ સમજાયા બાદ મનમાં ઉઠતી અપરાધભાવના અને પશ્ચાતાપની આગ મનને અશાંત અને બેચેન કરી મુકે છે. માફી માંગવાથી જ આ અગનજ્વાળાઓને શાંત કરી શકાય છે. આપણા મનની શાંતિ માટે તો આપણે પ્રયત્ન કરવો જ રહ્યો. માફી આપવી ન આપવી સામેવાળી વ્યક્તિના હાથમાં છે. અહીં એક સ્પષ્ટતા કરી લઉં કે આપણે ભૂલની વાત કરી રહ્યા છીએ, નહિ કે ગુનાહની.

બાકી ભુલો તો થાય અને કરતાં પણ રહેવું જોઈએ, કેમ કે ભૂલ માણસથી જ થાય કંઈ પશુઓ ભૂલ ન કરે. ક્યારેય સાંભળ્યું કે કૂતરાએ ભૂલથી બચકું ભર્યું કે ભેંસે ભૂલથી શિંગડું માર્યું. ક્યારેય ભુલોથી ડરવું જોઈએ નહીં. ભુલો તો કરતા જ રહેવું જોઈએ. ભુલો તો કરવી જ પડે, દરેક વખતે કોઈક નવી ભૂલ કરવી જોઈએ અને એને સુધારીને આગળ વધવું જોઈએ. ભુલો કરવાથી જ નવું શીખી શકાય. રવિન્દ્રનાથ ટાગોરે ખુબ સરસ કહ્યું છે, ‘જો તમે ભુલોને રોકવા દરવાજા બંધ કરી દેશો તો, સત્ય પણ બહાર રહી જશે.’ પોતાની ભૂલને લીધે નિરાશાની ગર્તામાં ધકેલાઈ ગયેલા કોઈ એકાદને બેહો કરવા પણ આ લેખ મદદરૂપ થશે, તો મારો પ્રયત્ન સફળ ગણાશે.

“ઘણી બધી અને મોટી ભુલો કરીને જ માણસ મહાન બને છે” -

## ગમે એવો છે, મારી સાથે સારો છે ને!

ચિંતનની પળે - કૃષ્ણકાંત ઉનડકટ

લૂંટ એણે ગણતરી મૂકીને કરી, હાથ મૂકી ગયો તો નમન લઈ ગયો.

આવડત દાદને પાત્ર સાબિત કરી, ફૂલ માગ્યાં હતાં ને કવન લઈ ગયો.

-ગુલામ અબ્બાસ 'નાશાદ'

સંબંધ માણસના આધારે નક્કી થાય છે અને માણસ એની પ્રકૃતિના આધારે. વેવલેન્થ એક ન હોય ત્યારે સંબંધ સીધી દિશામાં ચાલતો નથી. સંબંધમાં અપડાઉન સ્વાભાવિક છે. બે માણસ હોય તેમાંથી એક સીધી રીતે ચાલતો હોય અને બીજો કુદાકા મારીને ચાલતો હોય તો થોડી જ વારમાં બંને થાકી જાય છે. કાં તો સરળ રીતે ચાલતા માણસે કુદાકા મારવા પડે છે અથવા તો કુદાકા મારનારે શાંતિથી ચાલવાની પ્રકૃતિ કેળવવી પડે છે. એડજસ્ટમેન્ટ એ સંબંધનો સૌથી મોટો આધાર છે. જોકે એડજસ્ટમેન્ટનું પણ એવું છે કે એક હદથી વધારે કોઈ માણસ સમાધાન કરી શકતું નથી. પોતાની પ્રકૃતિ ગમે તેવી હોય તોપણ એક સમયે તો એ છતી થઈ જ જાય છે. દરિયા અને ઝરણાં વચ્ચે દોસ્તી ન થાય, કારણ એકની પ્રકૃતિ વહેવું છે અને બીજાની બંધાઈ રહેવું. દરિયો છલકી શકે છે, પણ વહી નથી શકતો.

સુખી થવા માટે બે જ રસ્તા હોય છે. કાં તો એકબીજાને એડજસ્ટ થાવ અથવા છૂટા પડી જાવ. મોટાભાગના લોકો એટલા માટે દુઃખી હોય છે કે એ આ બેમાંથી કંઈ જ કરી શકતા નથી. આવું ન કરે ત્યારે એ એકબીજાને વખોડવાનું અને વગોવવાનું શરૂ કરે છે. આક્ષેપો કરવા એ બળાપો ઠાલવવાનો સૌથી સહેલો રસ્તો છે. આપણને ન ગમતી વ્યક્તિ માટે કોઈ ને કોઈ આક્ષેપ, ફરિયાદ, વાંધા અને નારાજગી તૈયાર જ હોય છે. મોકો મળ્યો નથી કે આપણે ઉતારી પાડવાનું શરૂ કરી દઈએ છીએ.

દરેક સંબંધમાં આપણી પાસે ચોઇસ હોતી નથી. અમુક સંબંધોનો નિર્ણય આપણા હાથમાં હોય છે. દોસ્તી કે સાથે કામ કરનારા સાથેના સંબંધની માત્રા આપણે નક્કી કરવાની હોય છે. દોસ્તીની દુનિયામાં દુહાઈ અપાતી રહે છે. દોસ્તી મહાન છે. હર એક દોસ્ત જરૂરી હોતા હૈ. રાઇટ, જિંદગીમાં દોસ્ત જરૂરી હોય છે, પણ આપણે જેને દોસ્ત સમજીએ છીએ એ દોસ્ત છે કે નહીં એ ઘણી વખત નક્કી કરી શકતા નથી. માનો કે દોસ્ત હોય તોપણ એ દોસ્ત દોસ્તીને લાયક છે કે નહીં એ નક્કી કરવું પડતું હોય છે. સંબંધોના માર્ગ ઉપર સાવધાનીનાં બોર્ડ નથી હોતાં, એ તો આપણે ખુલ્લી આંખો રાખીને નિહાળવાં પડતાં હોય છે.

ઘણી વખત આપણને ખબર હોય છે કે આ માણસ સારો નથી. આપણે એટલા માટે સંબંધ ચાલુ રાખીએ છીએ કે દુનિયા સાથે એ ગમે તેવો હોય, મારી સાથે સારો છેને. આપણે એવું પણ માનવા લાગતા હોઈએ છીએ કે એ બીજા સાથે ભલે ગમે તેવું વર્તન કરે પણ મારી સાથે એવું નહીં કરે. ક્યારેક આપણો સ્વાર્થ પણ આપણને સંબંધ ચાલુ રાખવા માટે લલચાવતો હોય છે. આપણે એ ભૂલી જતાં હોઈએ છીએ કે કેટલાક માણસોની પ્રકૃતિ ક્યારેય બદલાતી નથી. જે માણસ સારો હોય એ સારો જ રહે છે પણ ખરાબ માણસ જ્યારે સારો દેખાવવા મથતો હોય ત્યારે એનાથી સાવચેત રહેવું પડે છે. દરેક માણસમાં સિક્સ્થ સેન્સ હોય છે. એ અંદાજ અને અણસાર આપતી જ હોય છે કે આ સંબંધ જોખમી છે. જોકે આપણે એને ગણકારતા નથી.

ઉપયોગી હોય એનાથી પણ ઘણી વખત સાવચેત રહેવું પડે છે. એક દોસ્ત માટે પતિ-પત્નીને બોલવાનું થયું. પત્નીએ કહ્યું કે તમારો એ મિત્ર સારો નથી. તેની સાથે વધુ સંબંધ રાખવામાં તમે ધ્યાન રાખો. પતિએ ઉદાહરણો આપ્યાં કે આટલા સમયે એ આપણને કામ લાગ્યો છે. પત્નીએ ત્યારે એક સરસ ઉદાહરણ આપ્યું. તેણે કહ્યું કે, હું કિચનમાં રોજ રસોઈ બનાવું છું. ગેસ વગર રસોઈ થતી નથી. ગેસનો ઉપયોગ કરવો જ પડે છે. ગેસ કામનો છે એટલે તમે એનો આંખો મીંચીને ઉપયોગ ન કરી શકો. ગેસની વધુ નજીક જાવ તો દાઝવાનો જ વારો આવે. આપણે બધા આગનો ઉપયોગ કરીએ છીએ, પણ તેનાથી સલામતી તો જાળવતાં જ હોઈએ છીએ. કેટલાક સંબંધો આગ જેવા હોય છે. જો સલામતી ન રાખીએ તો બાળી નાખે.

જેની પ્રકૃતિ બદમાશ છે એ બદમાશ જ રહેવાની છે. દરેક માણસ ઉપર શંકા કરવાનો અર્થ નથી, પણ દરેક માણસ ઉપર આંધળો વિશ્વાસ કરવામાં પણ ડહાપણ નથી. આપણે સમાજમાં કે ઓફિસમાં ઘણાં એવા લોકોને સાથ આપતાં હોઈએ છીએ જે ક્યારેય કોઈની સાથે સારી રીતે વર્ત્યાં ન હોય. આપણે એવું વિચારીએ છીએ કે મારી સાથે ક્યાં કંઈ ખોટું કે ખરાબ કર્યું છે? હું શા માટે સંબંધ બગાડું? અમુક વ્યક્તિઓને આવું કહીને જ આપણે મોકા આપતા હોઈએ છીએ. અનુભવ થયા વગર આપણે સમજતા નથી. સંબંધોની સ્પષ્ટતા જરૂરી હોય છે. કોઈનો અહેસાન હોય તોપણ

વધુ પડતા ઢળી જવામાં ખતરો મંડાયેલો હોય છે. ઘણા લોકો અહેસાન પણ એ માટે જ કરતા હોય છે કે સમય આવ્યે એની કિંમત વસૂલ કરી શકે.

પ્રેમ વિશે એવું કહેવાય છે કે પ્રેમ આંધળો છે. પ્રેમ કરાતો નથી પણ થઈ જાય છે. પ્રેમમાં હોઈએ ત્યારે પ્રેમના દરેક ઉદાહરણો ગ્રેટ જ લાગતા હોય છે. દરેક પ્રેમી મહાન જ લાગતો હોય છે. એક છોકરીની વાત છે. એને એક યુવાન સાથે પ્રેમ થયો. થોડા સમય પછી ખબર પડી કે એ માણસ તો કિમિનલ છે. તેના ફેન્ડ્સે સમજાવી કે એ માણસ બરાબર નથી. છોકરીએ ફિલ્મી સ્ટાઇલથી દલીલો કરી કે કેમ કિમિનલને દિલ નથી હોતું? એને પ્રેમ કરવાનો અધિકાર નથી હોતો? એ દુનિયા માટે ગુનેગાર હશે, પણ મારી પાછળ તો પાગલ છે. મારા માટે એ ગમે તે કરી શકે છે. સાચો પ્રેમ એ હોય છે કે જે સાચું હોય એ કરે, ગમે તે નહીં. એ બંનેનો સંબંધ આગળ વધ્યો. એક દિવસ પ્રેમિકાએ કહ્યું કે આપણા મેરેજ માટે મારા ઘરના હા નહીં પાડે તો? પ્રેમીએ કહ્યું, હા શું ન પાડે? તારા માટે ગમે તે કરી છૂટીશ. જો નહીં માને તો તારા ઘરના લોકોને જ પતાવી દઈશ. તારા અને મારા આડે કોઈ આવે એ મને મંજૂર નથી. એ સમયે પ્રેમિકાને સમજાયું કે માત્ર આપણા માટે સારો હોય એ સારો જ હોય એ જરૂરી નથી. એણે ધીમે ધીમે એ સંબંધનો અંત આણી દીધો. અનુભવ થવાની રાહ જોવી એના કરતાં અગાઉથી જ આપણે જેની સાથે સંબંધ બાંધવા જઈ રહ્યા હોય એની ઓળખ મેળવી લેવામાં વધુ શાણપણ છે. ફિલ્મોમાં કે વાર્તામાં સાડું લાગતું હોય એ વાસ્તવિકતામાં અધડું હોય છે. હા, દરેક પ્રેમ અયોગ્ય કે ગેરવાજબી નથી હોતો, પણ દરેક પ્રેમ પરફેક્ટ જ હોય એ જરૂરી નથી.

દુર્યોધન અને કર્ણ મિત્ર હતા. દુર્યોધન દુષ્ટ હતો. કર્ણ દુર્યોધનની પ્રકૃતિ જાણતો હતો. મિત્ર હતો એટલે કર્ણ દુર્યોધનને છોડી શકતો ન હતો. ગમે એવો છે પણ મારો મિત્ર છે, એને હું કેવી રીતે છોડી શકું? સારો મિત્ર હોય અને એ કોઈ મુશ્કેલીમાં સપડાઈ ગયો હોય તો એને મદદ કરવામાં સાચી દોસ્તી છે, પણ આપણને મિત્રની મથરાવટી જ ખબર હોય ત્યારે એટલી પણ સમજ હોવી જોઈએ કે આ માણસ વહેલો કે મોડો એના પગ પર કુહાડો મારવાનો જ છે. કર્ણે દુષ્ટ દુર્યોધનની દોસ્તીનું પરિણામ ભોગવવું પડ્યું હતું. દોસ્તી તો કૃષ્ણ અને સુદામાની પણ હતી. સુદામા કંઈ બોલ્યા નહીં તોપણ કૃષ્ણ મિત્ર સુદામાના મૌનનો મર્મ જાણી ગયા હતા. ફૂલને કાંટો મારો તો પણ એ સુગંધ આપવાની પ્રકૃતિ છોડતું નથી અને કાંટા ઉપર ગમે તેટલું ફૂલ ફેરવો તોપણ તેની તીક્ષ્ણતા ઘટતી નથી. સંબંધ સો ટકા નિભાવો, પણ થોડુંક એ પણ વિચારો કે એ સંબંધ નિભાવવા જેવો છે કે નહીં. આંધળા રહીને આગળ વધતા રહીએ તો વહેલા મોડા અથડાવવાનો જ વારો આવે છે.

છેલ્લો સીન :

સંબંધ, દોસ્તી અને પ્રેમ એની સાથે જ રાખો જે હાસ્ય પાછળની વેદના, ગુસ્સા પાછળનો પ્રેમ અને મૌન પાછળનાં કારણો સમજી શકે. -અજ્ઞાત  
(‘સંદેશ’, તા. 14 જુલાઈ, 2013. રવિવાર. સંસ્કાર પૂર્તિ, ‘ચિંતનની પળે’ કોલમ)

## માણસ દિવસે ને દિવસે વધુ સુખી થતો જાય છે કે દુઃખી?

ચિંતનની પળે - કૃષ્ણકાંત ઉનડકટ

હાથ ખુલ્લા હોય તો પણ કોઈ ના પામી શકે, છે ખરેખર બંધ મુઠ્ઠીની કરામત જિંદગી, લાભ લે ઇન્સાન એનો, છે ખુદાઈ હાથમાં, ચાર દી' તો ચાર દી', પણ છે હકૂમત જિંદગી - 'શૂન્ય' પાલનપુરી

માણસ દિવસે ને દિવસે વધુ સુખી થતો જાય છે કે દુઃખી? સુખી અને ખુશ થવા માટે આપણી પાસે સેંકડો કારણ છે છતાં પણ આપણે કેમ વધુ ને વધુ ઉદાસ, નિરાશ અને હતાશ થતાં જઈએ છીએ? દરેકના ચહેરા ઉપર એક અજાણ્યો અજંપો છવાયેલો રહે છે. બધાંનાં મોઢે એક પ્રશ્ન સાંભળવા મળે છે કે કોણ જાણે ક્યારે શાંતિ મળશે? કામ પૂરું જ થતું નથી, જવાબદારી ઘટતી જ નથી.

જંજાળમાંથી જેમ બહાર નીકળવા જઈએ એમ વધુ ને વધુ અંદર ખૂંપતા જઈએ છીએ. ક્યાંય મજા નથી આવતી. ખુશ થવા માટે બહાનાં શોધીએ છીએ, પ્લાનિંગ્સ કરીએ છીએ, ખર્ચ પણ કરવામાં બાકી રાખતા નથી, છતાં મજા કેમ નથી આવતી?

જેમ જેમ સાધનો અને સુવિધા વધતાં જાય છે તેમ તેમ એ વાત વધુ ને વધુ સાબિત થઈ રહી છે કે સાધનો, સુવિધા કે સંપત્તિ સુખ આપતાં નથી. સુખ અને ખુશી જો અંદર નહીં હોય તો એ બહારથી ક્યારેય મળવાનાં નથી. માણસ બહારથી ભરાયેલો રહે છે પણ અંદરથી ખાલી થતો જાય છે. ચાલીસ વર્ષથી સાઈકિયાટ્રિસ્ટની પ્રેક્ટિસ કરતા એક તબીબે હમણાં સરસ વાત કરી. તેણે કહ્યું કે લોકોનાં માનસ સાથે મારે ચાર દાયકાનો સંબંધ છે. દરેક દાયકો નવા નવા પ્રશ્નો લઈને આવે છે. નવા પ્રશ્નો આવે એમાં વાંધો હોઈ ન શકે પણ જૂના પ્રશ્નો ઘટતા નથી, એ તો ત્યાંના ત્યાં જ છે અને નવા નવા ઉમેરાતા જાય છે.

તેમણે કહ્યું કે અગાઉના સમયમાં જવાબદારીઓ પૂરી કરવાનું લોકોને ટેન્શન હતું. ખર્ચનું ટેન્શન હતું. હવે એ નથી. હવેના પ્રશ્નો સંબંધો આધારિત છે. રિલેશનશિપ એ આજે માનસિક તણાવ માટે સૌથી મોટું કારણ બની ગઈ છે. દરેકને પોતાના સંબંધો સામે સવાલ છે. કોઈ કોઈને ફ્રીડમ આપતું

નથી અને બધાંને ફ્રીડમ જોઈએ છે. રિલેશનશિપમાં કમિટમેન્ટનું તત્ત્વ પાતળું અને ફિક્કું પડી જાય છે. જ્યાંથી મળે ત્યાંથી મજા કરવી છે, મજા અને આનંદ માટે લોકો ભટકી રહ્યા છે અને તેને એ ખબર જ નથી રહેતી કે એ દિશા જ ભૂલી ગયા છે.

મારા સંબંધો સતર્ક, સાર્થક અને સુદૃઢ છે એવો ખ્યાલ જીવતો રાખવા માણસ ભ્રમ ઊભા કરતો થઈ ગયો છે. સોશિયલ મીડિયામાં એક્ટિવ રહી માણસ એવું સમજવા લાગ્યો છે કે તેના રિલેશન લાઈવ છે. હસતાં ફોટા અપલોડ કરીને એ બધાને બતાવવા મથે છે કે હું મજામાં છું. રીઅલ સ્ટેટસ કોઈ અપલોડ કરતું નથી. પાર્ટીઝ અને ફનના ફોટા વોલ ઉપર ચીપકતા રહે છે અને દિલની દીવાલો જર્જરિત થતી રહે છે. લોકો ઓનલાઈન આપઘાત કરતાં થઈ ગયા છે. 'મન' વગરના 'ફન'નું પ્રમાણ વધતું જ જાય છે. લોકો તો હવે પોતાના લોકોનું સ્ટેટસ એ ચેક કરવા માટે કરવા લાગ્યા છે કે એ શું કરે છે? કોની સાથે ફરે છે? કોઈ સાથે મજા કરે એ આપણાથી સહન નથી થતું. હું નથી ને એ જલસા કરે છે. મને જેની સાથે ફાવતું નથી એની સાથે એ ફરે છે. ફોન અને નેટની મદદથી આપણે જાસૂસી કરવા લાગ્યા છીએ. તને મારા માટે ટાઈમ નથી અને બીજું બધું કરવા માટે પૂરતો સમય છે. ફરિયાદો વધતી જાય છે અને સંબંધો ઘટતાં જાય છે.

આપણે બંધાયેલા રહી શકતા નથી અને છૂટા પડી ગયા પછી મુક્ત થઈ શકતા નથી. એક કપલની વાત છે. બંને વચ્ચે બ્રેકઅપ થઈ ગયું. બંનેએ નક્કી કર્યું કે હવે આપણે એકબીજાંની જિંદગીમાં દખલ નહીં કરીએ. એ પછી પણ બંને એકબીજાંના સ્ટેટસ દરરોજ ચેક કરતાં રહે છે. એ વિશે ચર્ચા કરતાં રહે છે, ફરિયાદ કરતાં રહે છે અને ગુસ્સો વધી જાય ત્યારે આડીટેડી કમેન્ટ્સ પણ કરતાં રહે છે.

પ્રેમની વ્યાખ્યાઓ બદલાતી જાય છે. લાગણીનો મતલબ ચેન્જ થઈ ગયો છે. કેર, ઇમોશન, સેન્ટિમેન્ટ, અફેક્શન જેવા શબ્દોનો યુગ વધી ગયો છે પણ હવે જીવવાનું ઘટી ગયું છે. રિલેશનશિપ બદલાતી રહે છે. એની સાથે ફાવતું નથી એટલે બ્રેકઅપ કર્યું. ફાઈન, કંઈ ખોટું નથી. નવી જનરેશનમાં સૌથી સારી વાત હોય તો એ જ છે કે એ સંબંધોની બાબતમાં ઓનેસ્ટ છે. ન ફાવે તો છુટાં. પણ બે-ત્રણ રિલેશનશિપ પછી પોતાના સંબંધો ઉપર જ શંકા જાગવા માંડે છે. આ પણ એવો જ નીકળશે તો? એ પણ બીજી છોકરીઓ જેવી હશે તો? સંબંધો પણ જ્યારે ટ્રાયલ અને એરર પર આવીને ઊભા રહી જાય છે ત્યારે જોખમો મોટાં ને મોટાં થતાં જાય છે. ભરોસા વગરનો સંબંધ ટકતો નથી અને ભરોસો શોધ્યે પણ મળતો નથી.

પોતાની વ્યક્તિ પર શંકાના કારણે લોકો પોતાના ઉપરથી વિશ્વાસ ગુમાવતા જાય છે. એ સાયકિયાટ્રિસ્ટે કહ્યું કે મારી પાસે એક છોકરી આવી હતી. તે લવમેરેજ કરવા જઈ રહી હતી પણ સતત ડરતી હતી કે અમારું સરખું નહીં ચાલે તો? તેને પૂછ્યું કે તને કેમ એવું લાગે છે? તો એણે કહ્યું કે ઘણાં કારણો છે. એક તો મારાં મમ્મી-ડેડીને બનતું જ નથી. એ લોકોને જોઈ ઇં તો એમ થાય છે કે આવા દાંપત્યનો કોઈ અર્થ ખરો? બંને એકબીજાંને પ્રેમ ન કરે તો કંઈ નહીં પણ એકબીજાંને હેટ કરે છે. આજુબાજુમાં નજર ફેરવું છું તો પણ બધી જગ્યાએ પ્રોબ્લેમેટિક રિલેશન જ અસ્તિત્વમાં છે. મારે પણ અગાઉ એક બ્રેકઅપ થઈ ગયું છે. હવે જેની સાથે લવમેરેજ કરવાની છું એને દોઢ વર્ષથી ઓળખું છું પણ હું તેને હજુ પૂરેપૂરો ઓળખી શકી નથી. ડર લાગે છે કે અમારું બરાબર નહીં ચાલે તો? શું અમારા રિલેશન પણ બીજા જેવા જ થઈ જશે.

જે રિલેશનશિપ હજુ આકાર જ નથી પામી એના પાયા આટલા નબળા હોય તો શું થાય? એ છોકરીને કહ્યું કે તું કમિટેડ છે? તો તેણે જવાબ આપ્યો કે હા. તો પછી શંકા ન કર. પહેલાં તો તારે તારી જાતને ભરોસો આપવો પડશે કે અમારા સંબંધો સારા રહેશે. બધા જ લોકો સરખા નથી હોતા. જેમ તારે સંબંધ ટકાવવો છે એમ તારા લવરે પણ સંબંધ ટકાવવો હશે. કોઈ શોર્ટ પિરિયડ માટે કંઈ નથી કરતું. તકલીફ ત્યારે થાય છે જ્યારે બંનેને એકબીજાં પર ભરોસો હોતો નથી.

કમ્યુનિકેશન ઘટતું જાય છે અને ઝઘડા વધતાં જાય છે. પતિ પત્ની ફરવા, ફિલ્મ જોવા, હોટેલમાં જમવા અને ફોરેન ટ્રાવેલમાં જાય છે પણ સાથે બેસીને શાંતિથી વાત કરતાં નથી. વિચારોમાં જરાયે ચેન્જ આવે તો માર્ક કરતાં નથી કે તું કેમ અચાનક આવું વિચારવા માંડી? તને શું વિચાર આવે છે? કેમ આજે તું મજામાં નથી? આપણી નજર સામે જ જો આપણી વ્યક્તિ ડિપ્રેશનમાં સરી જાય તો તેનું એક કારણ આપણે ખુદ હોઈએ છીએ. તમારી વ્યક્તિમાં આવતા બદલાવને તમે પકડી શકો છો? માત્ર પકડવાથી નહીં પણ તેનાં કારણોમાં ઊંડા ઊતરીને તેને મદદ કરવાનો પ્રયત્ન કરો છો? તું હવે પહેલાં જેવી નથી રહી કે તું હવે અગાઉ હતો એવો નથી રહ્યો એવું આપણે બધાં કહીએ છીએ પણ એવું વિચારીએ છીએ ખરાં કે એ હવે અગાઉ જેવો કેમ નથી રહ્યો અથવા તો એ હવે કેમ જુદી લાગે છે? માણસમાં કોઈ બદલાવ રાતોરાત નથી આવતો, ધીમે ધીમે માણસ બદલાતો જતો હોય છે. જો પહેલેથી જ આપણું ધ્યાન હશે તો આપણી વ્યક્તિ હંમેશાં હતી એવી ને એવી રહે છે. જરાક ચેક કરજો, તમારી વ્યક્તિ એવી ને એવી છે કે નહીં? ન હોય તો એક વાત યાદ રાખજો કે



ક્યારેય કંઈ એટલું મોડું નથી હોતું કે પાછું ન વળી શકાય. ઘણી વખત તો આપણે જ પ્રેમ કરવાનું ભૂલી ગયા હોઈએ છીએ.

છેલ્લો સીન

જંગલના સિંહને જબરદસ્તીથી વશ કરી શકાય છે, પણ ગમે તેટલી જબરદસ્તીથી એક ફૂલ ઉગાડી શકાતું નથી. જબરદસ્તીથી તમે કોઈને વશ કરી શકો, પ્રેમ નહીં. સાભાર: સંદેશ

## સમયની સાથે તમે કેટલા 'ગ્રો' થાવ છો?

ચિંતનની પળે - કૃષ્ણકાંત ઉનડકટ

આંખના પોલાણમાં જોયું નથી, એ રીતે જીવન અમે ખોયું નથી, શું એ પાળિયા હવે બેઠા થશે? જેમની પાછળ કોઈ રોયું નથી. - આતિશ જામનગરી.

સમયનો શ્વાસ ક્યારેય રૂંધાતો નથી. બધું જ નશ્વર છે, એકમાત્ર સમય અમર છે. સમયમાં 'સમ' છે અને 'મય' છે. સમય સાથે જે 'સમ' એટલે કે સરખો અને 'મય' એટલે કે મઝન રહે છે તેને ઉંમરનો થાક લાગતો નથી. ઘડિયાળની દરેક ટિક ટિક સાથે માણસ તસુ તસુ મોટો થતો જાય છે. દરેક શ્વાસની સાથે શરીર થોડું થોડું બદલતું રહે છે. સમયની સાથે માણસ કેટલો બદલાય છે? શરીરનો આકાર અણસાર ન આવે એમ બદલાતો રહે છે, પણ વિચાર કેટલા બદલાય છે?

આપણે ત્યાં એક કહેવત છે, બારે બુદ્ધિ અને સોળે સાન આવી તો આવી. આપણે સાન કરતાં વાનને ઓલવેઝ વધુ ઇમ્પોર્ટન્સ આપતા હોઈએ છીએ. સારા દેખાવવા માટે માણસ શું નથી કરતો? આપણે વટ મારવો હોય છે. દરેક વ્યક્તિ એકબીજાને ઇમ્પ્રેસ કરવા મથતો રહે છે. બહારથી બેસ્ટ દેખાવવા માટે આપણે જેટલા પ્રયત્નો કરીએ છીએ એનાથી અડધા પ્રયત્નો પણ સારા બનવા માટે કરીએ છીએ ખરા? સારા દેખાવામાં કંઈ જ ખોટું નથી. દરેકને સારા દેખાવાનો સંપૂર્ણ અધિકાર છે.

જોકે, માત્ર મોંઘાં બ્રાન્ડેડ કપડાં કે કોસ્ટલી કારથી માણસ સારો નથી દેખાતો, સાચી સુંદરતા ઇન્ટરનલ છે. એના માટે જરૂરી છે કે સમયની દરેક ક્ષણ સાથે આપણે 'ગ્રો' થતાં રહીએ.

આપણે સૌ જાણીએ છીએ કે સર એડમંડ હિલેરીએ સૌથી પહેલાં એવરેસ્ટ સર કર્યો હતો. અલબત્ત, તેમણે પહેલે જ ઝાટકે એવરેસ્ટ સર કરી લીધો ન હતો. અનેક પ્રયાસો નિષ્ફળ ગયા હતા. ઘણી વખત સફર અધૂરી છોડવી પડી હતી. તેમણે જ્યારે હિમાલય સર કર્યો ત્યારે એક પત્રકારે તેમને પૂછ્યું કે તમે કેમ નિષ્ફળતા સામે થાકી ન ગયા? હિલેરીએ કહ્યું કે જ્યારે નિષ્ફળ જતો ત્યારે હું મારી

જાતને મનાવતો હતો, પટાવતો હતો. દર વખતે હું એક જ વિચાર કરતો હતો કે હિમાલય તો એવડો ને એવડો અને ત્યાંનો ત્યાં જ છે, હિમાલય 'ગ્રો' નથી થતો, હું તો 'ગ્રો' થાઉં છું ને? દરેક નિષ્ફળતા વખતે હું થોડો થોડો ગ્રો થતો ગયો અને છેવટે હું સફળ થયો. કોઈ પણ સફળતા માટે તમારે સમય સાથે ગ્રો થવું પડતું હોય છે. જો તમે ગ્રો ન થાવ તો તમે આગળ વધી શકતા નથી. માણસ ઘણી વખત ઉંમરના અમુક તબક્કે અટકી જતો હોય છે. એ એવું સમજવા માંડે છે કે મને બધી ખબર પડે છે. હું ઘણું જાણું છું. બધા તેને પૂછે એવો એ આગ્રહ રાખવા માંડે છે. એટલું જ નહીં બધા માને એવો દુરાગ્રહ પણ ક્યારે મનમાં ઠસી જાય છે એનો અંદાજ આવતો નથી. પોતાના વિશે માન્યતા બાંધી લેવા જેવી ભૂલ કોઈ નથી. એ માન્યતા નબળી હોય કે સબળી, માન્યતા એ માન્યતા છે. માન્યતામાં બંધાઈ ગયા પછી તેમાંથી છૂટવું સહેલું નથી. તમે કોઈને બહુ પકડવા જશો તો એ બહુ ઝડપથી તમારાથી દૂર થઈ જશે. તમારી માન્યતાઓ કોઈને જોઈતી હોતી નથી, કારણ કે દરેક પાસે પોતપોતાની માન્યતાઓ હોય જ છે.

સમય અને ઉંમરની સાથે માણસના વિચારોમાં પણ પરિવર્તન આવતાં રહે છે. નાના હોઈએ ત્યારે આપણે બધું શીખવું હોય છે, બધું જાણવું હોય છે. એક તબક્કો એવો આવે છે કે માણસ પોતે જ એવું માનવા લાગે છે કે મને આવડી ગયું. કાર ડ્રાઇવિંગ સ્કૂલના એક ઇન્સ્ટ્રક્ટરે સરસ વાત કરી. જેને કાર ચલાવતાં જ નથી આવડતું એની બાજુમાં બેસી કાર ચલાવવાનું શીખવાડતા તમને ડર નથી લાગતો? એવો સવાલ ઇન્સ્ટ્રક્ટરને કરાયો હતો. ઇન્સ્ટ્રક્ટરે કહ્યું કે, જે લોકો કાર શીખી ગયા હોય છે એ જ લોકો એક્સિડન્ટ કરે છે, શીખવાવાળા નહીં. કાર શીખી ગયા પછી એ બિન્ધાસ્ત અને બેફિકર થઈ જાય છે. શીખવાવાળા તો હંમેશાં એલર્ટ હોય છે. જિંદગીનું પણ એવું જ છે. મને આવડી ગયું એવું લાગવા માંડે પછી જ એક્સિડન્ટના ચાન્સીઝ વધી જાય છે.

કેટલાં પેરેન્ડસ પોતાનાં સંતાનો હવે ઇનફ સમજું થઈ ગયાં છે એવું માનવા તૈયાર હોય છે? એક સાવ સાચી ઘટના છે. એક પિતાએ તેના પુત્રને ખૂબ ભણાવ્યો. દીકરાને ડોક્ટર બનાવ્યો. ડોક્ટર બની ગયેલા દીકરાએ પિતાને અમુક આદત બદલવાનું કહ્યું. પિતાએ કહ્યું કે બસ રહેવા દે હવે, ખબર છે બહુ મોટો ડોક્ટર થઈ ગયો છે.. મોટાભાગનાં પેરેન્ડસ એનાં સંતાનોને એટલે જ કામ, ધંધા અને સામાજિક વ્યવહારો સોંપી નથી શકતાં, કારણ કે એ તેમને કાયમ નાના અને અણસમજું જ સમજતાં રહે છે. તું રહેવા દે, તને આમાં ખબર ન પડે એવું મોટાભાગનાં મા-બાપે ક્યારેક તો એનાં સંતાનોને કહ્યું જ હોય છે. બહુ ઓછા લોકો સમય સાથે એટલા ગ્રો થયા હોય છે કે એ પોતાનાં સંતાનોને કહી શકે કે હવે બધા ડિસીઝન તમે લો. યુ આર નાઉ ઇનફ મેચ્યોર. ખબર હોય કે સંતાનો સમજુ થઈ ગયાં છે છતાં પોતે કંઈ છોડી શકતાં નથી. ઉંમરના દરેક તબક્કે માણસે કોઈ ને કોઈ નિર્ણયો કરવા પડતા હોય છે અને આપણે કેવા નિર્ણયો કરીએ છીએ તેના પરથી જ નક્કી થતું

હોય છે કે આપણે કેટલા ગ્રો થયા છીએ. સંતાનો સામા થાય કે જુદા થઈ જાય તેનું એક કારણ એ પણ હોય છે કે સંતાનો ગ્રો થઈ ગયાં હોય છે, પણ આપણે ગ્રો થયા હોતાં નથી.

સમયની સાથે સુખની ચાવીઓ પણ બદલતી રહેવી પડે છે. કારણ કે સમય તાળાં બદલાવી નાખતો હોય છે. આપણે એકને એક ચાવી લગાડવાની મથામણ કરતા રહીએ છીએ. આખરે એવું કહીએ છીએ કે તાળું ખૂલતું નથી. આપણને તાળું જ ખોટું લાગે છે, ચાવી ક્યારેય ખોટી લાગતી જ નથી. કારણ કે એ આપણી ચાવી હોય છે. ઇગો છોડવા માટે ઘણું બધું લેટ ગો કરવું પડે છે.

એક મહિલા ભગવાન બુદ્ધ પાસે ગઈ. બુદ્ધને તેમણે કહ્યું કે, આઈ વોન્ટ હેપીનેસ. બુદ્ધે કહ્યું કે સાવ સહેલું છે. તમે જે વાત કરી તેમાં સૌથી પહેલાં 'આઈ' કાઢી નાખો, પછી 'વોન્ટ' કાઢી નાખો, એ પછી જે બચશે એ હેપીનેસ જ છે. 'હું' જ્યાં સુધી ન જાય ત્યાં સુધી સુખ શક્ય જ નથી અને ઇચ્છાઓનો અંત ન આવે ત્યાં સુધી શાંતિ મળતી નથી.

નાનો હોય ત્યારથી માણસ બધું ભેગું જ કરતો હોય છે. માત્ર સાધન કે સંપત્તિ જ નહીં, વિચારો પણ મનમાં જમા થતા રહે છે. વિચારો બદલતાં રહેવા જોઈએ. એકના એક વિચારો પણ ઘણી વાર મનમાં ગાંઠ બનીને જામી જતાં હોય છે. માત્ર મોટી ઉંમરના જ અમુક વિચારો પર અટકી જાય છે એવું નથી, ઘણી વખત નાની ઉંમરના લોકો પણ તેના વિચારોને જડની જેમ વળગેલા રહે છે.

નાનપણમાં ઠસાવી દેવાયેલી અમુક વાત આખી જિંદગી સાચી જ માનતા છે. યુવાન થયા પછી ક્યારેય એ તપાસવાનો કે ચકાસવાનો પ્રયાસ જ નથી કરતા કે મને જે કહેવાયું છે એ કેટલું સાચું છે. કોઈ કડવાશ એક જ ઝાટકે નથી બંધાઈ જતી, તેના પર થરના થર લગાવાયા હોય છે. એ ક્યારેક હટાવીને તો જોઈ જોજો, અંદરથી જે નીકળશે એ કદાચ જુદું પણ હોય!

સમય સાથે ગ્રો થવું એટલે દરેક વાતને તટસ્થતાથી અને સ્વસ્થતાથી સમજવી અને સ્વીકારવી. દરેક ભૂલ સુધરતી હોય છે. દરેક માણસ બદલતો હોય છે, ગ્રો થતો હોય છે. જો એની સાથે આપણે પણ ગ્રો ન થઈએ તો આપણે ઘણી વખત કોઈને અન્યાય કરતા હોઈએ છીએ. આવું કરીને સરવાળે તો આપણે આપણને પણ અન્યાય જ કરતાં હોઈએ છીએ. માત્ર વર્ષો ઉમેરાવાથી માણસ મોટો નથી થતો, મોટા થવા માટે મનથી અને વિચારોથી ગ્રો થવું પડે છે. તમે જેવડા છો એટલા ગ્રો થયા છો ખરાં?

છેલ્લો સીન : જો આપણે સૌ એકબીજાની પ્રાર્થનાઓ સાંભળી શકીએ તો પ્રભુના માથેથી થોડો બોજ જરૂર ઓછો થાય. -અજ્ઞાત. ('સંદેશ', તા. 24 નવેમ્બર, 2013. રવિવાર. સંસ્કાર પૂર્તિ, 'ચિંતનની પળે' કોલમ)

## આપણે જીવવા માટે કમાઈએ છીએ કે કમાવા માટે જીવીએ છીએ

યે જો હૈ ઝિંદગી - ગીતા માણેક

સફળ વ્યક્તિઓ પાસે પોતાના સંતાન સાથે બેસીને કાગળ પર રંગોના લપેડા કરવાની કે રેસિંગ કાર સાથે વ્રૂમ કરવા જેવી 'નિર્રથક' પ્રવૃત્તિ માટે સમય નથી હોતો. એટલે જ કદાચ તેમનાં બાળકો જ્યારે મોટાં થાય છે ત્યારે તેમની પાસે પણ તેમનાં મા-બાપનાં ધૂંટણના દુખાવાની કે અનિદ્રાની ફરિયાદ જેવી 'ફાલતુ' વાતો માટે સમય નથી હોતો

બેંગ્લોરની નેશનલ ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ મેન્ટલ હેલ્થ એન્ડ ન્યુરોસાયન્સના સાઇક્યાટ્રિસ્ટ અને કાઉન્સેલિંગ વિભાગમાં એક વર્ષની ઉંમરના એક પેશન્ટને લાવવામાં આવ્યો. આ એક વર્ષનું ટાબરિયું તેનાં મમ્મી, પપ્પા કે પરિવારના કોઈ સભ્યોના ચહેરાઓ ઓળખતું નથી. આ છોકરું એટલું કેન્કી છે અને એટલા તોફાન કરે છે કે તેને માનસિક ઉપચાર માટે હોસ્પિટલમાં લાવવામાં આવ્યું છે. આ બાળક વિશે જાણકારી મેળવતા માનસચિકિત્સકોના ધ્યાનમાં આવ્યું કે આ છોકરાનાં મા-બાપ બંને બહુ ઊંચા પગારની નોકરી ધરાવે છે અને સ્વાભાવિકપણે એ પદવી અને પગાર ટકાવી રાખવા માટે તેમનો બધો સમય કામકાજમાં જ વીતે છે. તેમની પાસે તેમના બાળક સાથે વીતાવવા માટે થોડાક કલાકો તો શું મિનિટો પણ નથી. બાળક દાદા-દાદી, નાના-નાની કે પછી નોકરો અથવા ડે-કેરમાં એમ એક હાથમાંથી બીજા હાથમાં ફરતું રહ્યું છે. તેને જેની-જેની પાસે મૂકવામાં આવતું તે દરેક વ્યક્તિની બાળઉછેરની પોતપોતાની રીત હતી.

આ દંપતી દુન્યવી અર્થમાં જોઈએ તો ખૂબ જ સફળ હતું. મોટો ફ્લેટ, ત્રણ કાર, તગડું બેન્કબેલેન્સ અને તમામ પ્રકારની સમૃદ્ધિ ધરાવતું હતું. આ રીતે કામ કરતી અને સફળ વ્યક્તિઓ પાસે ક્યારેય સૂર્યાસ્ત સમયે આકાશમાં પથરાતી લાલીમા જોવાનો 'ફાલતુ' સમય નથી હોતો. દરિયાકિનારે બેસીને પાણીનાં મોજાંના આવનજાવનથી સર્જાતો મધુર રવ સાંભળવાની ફૂરસદ નથી હોતી. તેમના પોતાના સંતાન સાથે બેસીને કાગળ પર રંગોના લપેડાં કરવાની કે રેસિંગ કાર સાથે ભૂરફૂમ કરવા જેવી 'નિર્રથક' પ્રવૃત્તિ માટે સમય નથી હોતો. એટલે જ કદાચ તેમનાં બાળકો જ્યારે મોટાં થાય છે ત્યારે તેમની પાસે પણ તેમનાં મા-બાપના ધૂંટણના દુખાવાની કે અનિદ્રાની ફરિયાદ જેવી 'ફાલતુ' વાતો માટે સમય નથી હોતો. પ્રશાંત દળવી લિખિત નાટક 'ગેટ વેલ સૂન' નાટકમાં એક સરસ સંવાદ હતો કે પહેલાં લોકોનું સપનું હતું કે હું જોઈન્ટ ફેમિલીમાંથી જુદો થાવ કે પછી મારું પોતાનું એક ઘર હોય, પણ હવે સેકન્ડ હોમ, ફાર્મ હાઉસ, દુબઈમાં કે પેરિસમાં એક ઘર... ઇચ્છાઓ, આકાંક્ષાઓનો કોઈ અંત જ નથી.

થોડાક સમય અગાઉ અમારા એક પત્રકાર મિત્ર જે અત્યારે અમદાવાદ ઝી ન્યૂઝ ચેનલમાં બ્યુરો ચીફ છે તેમણે કહ્યું હતું કે હવે આપણે લોકો દાળ-ચોખા માટે કમાતા નથી. આપણે ફીઝ, ટેલિવિઝન, કાર, ફર્નિચર, લેપટોપ, લેટેસ્ટ મોબાઈલ ફોન, ઇલેક્ટ્રોનિક ગેજેટ્સ, મોલમાં જઈ જોઈતી કે ન જોઈતી વસ્તુઓ, ફોરેન ટૂર્સ એ બધા માટે કમાઈએ છીએ. ક્યારેક જો આપણા સર્વસામાન્ય ઉચ્ચ મધ્યમ પરિવારના ઘર ખર્ચ પર નજર કરીશું તો ખ્યાલમાં આવશે કે જીવનજરૂરિયાતની વસ્તુઓ માટે આપણે એટલો ખર્ચ નથી કરતા જેટલી લક્ઝરી વસ્તુઓ માટે કે સામાજિક પ્રતિષ્ઠા અથવા દેખાદેખી માટે કરીએ છીએ. યાદ કરો આજથી ૩૦-૪૦ વર્ષ પહેલાં આપણા કબાટમાં રોજબરોજનાં ત્રણ-ચાર જોડી કપડાં અને લગ્ન સમારંભોમાં પહેરવા માટે એકાદ સફારી કે સૂટ હતાં અને સ્ત્રીઓ પાસે બે-ત્રણ કોટનની કે નાયલોનની સાડીઓ તેમ જ સગાઈ-લગ્નમાં પહેરવા માટે બે-ત્રણ સેલાં રહેતા હતા. આજે આપણો વોર્ડરોબ સમર વેઅર, વિન્ટર વેઅર, કેઝ્યુલ્સ, પાર્ટી વેઅર, પિકનિક વેઅર, ડિઝાઈનર ડ્રેસિઝ, ટ્રેડિશનલ અને વેસ્ટર્ન કપડાંઓથી ખીચોખચ ભરાયેલો હોય છે.

આ બધું મેળવવા માટે પછી આપણે વહેલી સવારથી કૂતરું પાછળ પડ્યું હોય એમ દોડવા માંડીએ છીએ અને મોડી રાતે પથારીમાં પડીએ છીએ ત્યારે હાંફતા જ હોઈએ છીએ. આ ગાંડી દોટમાં આપણી પાસે એ વિચારવાનો પણ સમય નથી હોતો કે આપણે શા માટે દોડી રહ્યા છીએ? છેલ્લાં થોડાં વર્ષોમાં કોર્પોરેટ કલ્ચરનો જે ઉદય થયો છે એમાં ૨૪-૭ કામ કરવાનો મહિમા છે પણ આ કામ અને આટલું બધું કામ કરવાનું જ શા માટે એ કોઈ પૂછતું નથી? વેલ, કોઈ કહેશે સફળ થવા માટે, પૈસા કમાવવા માટે. બરાબર પણ પછી આ પૈસાનું કરવાનું શું? કબૂલ છે કે મોંઘવારી વધી રહી છે અને માણસને પોતાની જરૂરિયાતો પૂરી કરવા માટે પૈસા અનિવાર્ય છે પણ ઘરના દરેક રૂમમાં સ્પિલિટ એરકન્ડિશનર હોય અને આરામદાયક પલંગો હોય પણ એના પર લંબાવીને જો મનગમતું પુસ્તક વાંચી ન શકતા હોઈએ કે મનપસંદનું મ્યુઝિક સાંભળી શકવા જેટલો સમય ન હોય તો અસલ કાઠિયાવાડી ભાષામાં કહીએ તો એ બધી સગવડોને શું ઘોઈ પીવાની?

બહુ વખત પહેલાં એક વાર્તા વાંચી હતી.

દિલ્હીના ચાંદની ચોક વિસ્તારમાં ઉનાળાની એક બપોરે એક કુંભાર ઝાડ નીચે સૂતો હતો. માટલા લૂછવાના કપડાની ઘડી કરીને તેણે માથા નીચે મૂક્યું હતું અને સામે માટીનાં માટલાં અને કુંજાનો ઢગલો પડ્યો હતો. એ કુંભાર તો બપોરનું જમણ કરીને એ..યને આરામથી લંબાવીને ઊંઘ ખેંચી રહ્યો હતો. એ જ વખતે એક મલ્ટિનેશનલ કંપનીનો ઉચ્ચ પદાધિકારી ત્યાંથી પસાર થઈ રહ્યો હતો. પોતાની એરકન્ડિશનર કારમાંથી તેણે આ કુંભારને સૂતેલો જોયો અને એક મિનિટ માટે તેને આ કુંભારની ઈર્ષા પણ આવી. જાણે કેમ તેણે આ કુંભારને જોઈને કાર બાજુ પર ઊભી રખાવી.

તે યુવાન કારમાંથી નીચે ઊતર્યો અને તેણે કુંભારને જગાડ્યો અને કહ્યું કે, તારા માટલાં તો બહુ સરસ છે. તું એનું માર્કેટિંગ કેમ નથી કરતો? પહેલાં તો તે કુંભારને સમજાયું નહીં કે આ યુવાન કહી શું રહ્યો છે ત્યારે એ યુવાને તેને કહ્યું કે 'ભાઈ, તું આમ સૂતો રહેવાને બદલે મોટે-મોટેથી બોલીને આ માટલાંની ખાસિયતો વિશે લોકોને કહે તો તારી પાસે ગ્રાહકો આવેને!'

કુંભારે પૂછ્યું, 'અચ્છા, એવું કરવાથી શું ફાયદો થશે?'

યુવાન કહે, 'અરે, તારા આ બધાં માટલાં ફટાફટ ખપી જશે.'

કુંભારે કહે, 'એમ, પછી શું કરું?'

યુવાને કહ્યું, 'એના પૈસામાંથી તું વધુ માટલાં બનાવજે.'

કુંભાર કહે, 'એ તો બરાબર પણ પછી શું?'

યુવાનને લાગ્યું કે હવે આ અભણ-ગમાર માણસને મારી બિઝનેસ સ્ટ્રેટેજીમાં રસ પડવા માંડ્યો છે એટલે તેણે ઉત્સાહમાં આવીને કહ્યું કે 'પછી એના નફામાંથી તું તારું પોતાનું એક વર્કશોપ અને ધીમે-ધીમે માટલાં બનાવવાની એક ફેક્ટરી નાખજે.' કુંભાર કહે, 'તમારો આઈડિયા તો બહુ સરસ છે. આ ફેક્ટરી નાખી દીધા પછી હું શું કરું?'

યુવાન તો એકદમ ખુશખુશાલ થઈ ગયો કે હવે આ માણસમાં અક્કલ આવી છે. તેણે તેને વધુ આઈડિયાઝ આપવા માંડ્યા, 'તારાં માટલાંઓ એક ચોક્કસ બ્રાન્ડનેમ હેઠળ વેચવા માંડજે અને એ બ્રાન્ડને પ્રમોટ કરવાના પણ હું તને ઘણાં આઈડિયાઝ આપીશ. એ બ્રાન્ડની પેટન્ટ પણ કરાવી લેજે.' યુવાન જરા થોભ્યો એ જોવા માટે કે બ્રાન્ડ અને બ્રાન્ડ પેટન્ટ કરાવવી એ બધી બાબતો આ કુંભાર સમજે છે કે નહીં. યુવાને કહ્યું કે 'આ બધામાં હું તારી મદદ કરીશ કારણ કે આ બધું મને બહુ સારી રીતે આવડે છે. અલબત્ત, મને તારે તારા ધંધામાં ભાગ આપવો પડશે.'

કુંભાર કહે, 'એ તો બરાબર પણ પછી હું શું કરું?'

યુવાન હવે એકદમ ઉત્તેજિત થઈ ગયો હતો. તે કહે, 'આપણી પ્રોડક્ટ આપણે એક્સપોર્ટ પણ કરી શકીએ. એટલે કે આપણે એને પરદેશમાં વેચીશું તો બહુ બધો નફો થશે.'

કુંભાર કહે, 'તમારી વાત તો બરાબર છે પણ...'

યુવાન તો એકદમ તોરમાં આવી ગયો હતો અને બોલ્યે જ જતો હતો, 'તું એકવાર આ બધું કરીશ એટલે તારું તકદીર જ ફરી જશે. તારી ગણતરી એકદમ સફળ માણસમાં થવા માંડશે. અહીં સામે આ બંગલો છે ને એવો જ તારો પોતાનો એક બંગલો હશે અને એમાં તું હિંડોળે હીંચકતો હોઈશ અને એરકન્ડિશન્ડ બેડરૂમમાં એ...યને આરામથી સૂતો હોઈશ...' કુંભારે કહ્યું, 'ભાઈ, તમે અહીં આવ્યા ત્યારે હું શું કરી રહ્યો હતો? આરામથી સૂતો જ હતોને? તો આરામથી સૂવા માટે જ આ બધી દોડધામ કરવાનીને? રહેવા દોને ભાઈ, તમને એકાદ માટલું જોઈતું હોય તો લઈ લો પણ મને સૂવા દો.'

આટલું કહીને કુંભારે ફરી લંબાવી દીધું. જીવન જરૂરિયાતની વસ્તુઓ રોટી, કપડાં અને મકાન છે એવું પ્રાથમિક ધોરણમાં ભણ્યા હતા. શરીરને થોડીક સગવડતાઓ અને મનને મોજ પડે એટલું હોવું જોઈએ એની ના નહીં પણ આજુબાજુ વસ્તુઓના ખડકલા કરતા રહીએ અને એ વસ્તુઓ વાપરવાનો સમય જ ન હોય કે પછી જ્યારે એટલી નિરાંત મળે ત્યારે શરીરે જવાબ દઈ દીધો હોય છે.

માનવી પાસે કેટલું હોવું જોઈએ એનો જવાબ સંત કબીરે આપ્યો છે:

સાંઈ ઈતના દીજિયે જિસ મેં કુટુંબ સમાય, મેં ભી ભૂખા ના રહું સાધુ ન ભૂખા જાય

## તમને તમારી પોતાની કેટલી કદર છે?

ચિંતનની પળે - કૃષ્ણકાંત ઉનડકટ

જિંદગી તન્હા સફર કી રાત હૈ, અપને અપને હૌસલે કી બાત હૈ - -જાનિસાર અખ્તર  
દરેક માણસને પોતાનું નામ થાય એવી ઇચ્છા હોય છે. લોકો કદર કરે, બધાં ઓળખતા હોય, પોતાનું સન્માન થાય એવી તમન્ના દરેકના દિલમાં રમતી હોય છે. આવી મહેચ્છા હોય એમાં કંઈ ખોટું નથી. બલકે દરેક માણસના મનમાં આવી ખ્વાહિશ હોવી જ જોઈએ. સારા અને સન્માનનીય બનવાની ઇચ્છા જ માણસને સારો બનાવતી હોય છે. લોકોમાં પ્રિય બનવાનો સૌથી સરળ ઉપાય શું હોય છે? એ જ કે તમે જે કરો છો એ પૂરી સતર્કતા અને સંનિષ્ઠા સાથે કરતાં રહો. ઘણા લોકો માત્ર પ્રતિષ્ઠા માટે કામ કરતા હોય છે અને અમુક લોકો એવાં કામ કરે છે, જેનાથી પ્રતિષ્ઠા સામે ચાલીને મળે છે. કોઈ સફળતા અચાનક નથી મળતી. બહુ મહેનત પછી સફળતા મળે છે. તમને તમારી મહેનત ઉપર શ્રદ્ધા હોવી જોઈએ. તેના માટે એ જરૂરી છે કે તમને તમારી પોતાની પૂરતી કદર હોવી જોઈએ.

તમે તમારા વિશે શું માનો છો? તમારી પોતાની જાત માટે તમને કેટલી કદર છે? તમારા વિચારો સબળ છે કે નિર્બળ? તમારું ઘડતર, તમે તમારા વિશે શું માનો છો? અને તમારી માન્યતા સાર્થક કરવા કેટલા પ્રયાસો કરો છો? તેના આધારે જ નક્કી થતું હોય છે. એક સાયન્ટિસ્ટ હતો. ત્રણ વર્ષથી એ એક શોધ પાછળ મહેનત કરતો હતો. આખરે એ સફળ થયો. સાયન્ટિસ્ટને ઈનામ મળ્યું. એ વખતે તેમને પૂછવામાં આવ્યું કે તમને ખબર છે કે આ ત્રણ વર્ષ દરમિયાન દુનિયામાં શું બની ગયું? સાયન્ટિસ્ટે કહ્યું કે ના, મને કંઈ જ ખબર નથી. હું તો મારી લેબોરેટરીમાં પુરાયેલો હતો. હું શું કરું છું, શા માટે કરું છું, એની જ મને ખબર હતી. ત્રણ વર્ષમાં શું બન્યું, એની ભલે મને ખબર ન હતી પણ મને એટલી ખબર હતી કે જ્યારે આ મારી શોધ પૂરી થશે ત્યારે આ વર્ષો દરમિયાન શું બન્યું, એની યાદીમાં મારી શોધની પણ નોંધ હશે. કોણ શું કરે છે, એનું જ ધ્યાન રાખ્યું હોત તો હું

એ યાદ ન રાખી શકત કે મારે શું કરવાનું છે. હું જ્યારે મારી રીતે કામ કરતો હતો ત્યારે મને મારા કામનું ગૌરવ હતું, મને મારી કદર હતી. સફળતાની કોઈ ગેરંટી ન હતી પણ મને એવો વિશ્વાસ જરૂર હતો કે હું એક દિવસ સફળ થઈશ. તમે જે કામ કરતા હોવ તેને વળગી રહો તો સફળતા મળવાની જ છે.

મોટા ભાગના લોકોનો પ્રોબ્લેમ એ હોય છે કે એને પોતાનું જ ગૌરવ હોતું નથી. પોતે જે કરતા હોય એ કામને જ નાનું અને નકામું ગણતાં હોય છે. એક સોસાયટીમાં એક માણસ વોચમેનનું કામ કરતો હતો. એ પોતાનું કામ એન્જોય કરતો સતત હસતો રહેતો. સોસાયટીના એક સજ્જનને સમજાતું ન હતું કે આ માણસ સાવ સામાન્ય ગણી શકાય એવી વોચમેનની નોકરી કરે છે છતાં આટલો ખુશ કેવી રીતે રહી શકે છે? એક દિવસ એ સજ્જને વોચમેનને પૂછ્યું કે તું ખુશ છે એની પાછળનું રહસ્ય શું છે? વોચમેને કહ્યું કે આખી સોસાયટીના રક્ષણની જવાબદારી મારી છે. શું આ કામ કંઈ નાનું છે? હું તો મારી જાતને આ સોસાયટીનો સેનાપતિ માનું છું. મને મારા કામનું ગૌરવ છે. તમને ખબર છે, જ્યારથી હું આ સોસાયટીનો વોચમેન બન્યો છું ત્યારથી આ સોસાયટીમાં એકેય ચોરી નથી થઈ. મારા માટે આ નાની વાત નથી. ભલે મને આખું ગામ ઓળખતું નથી, ભલે હું મહાન નથી પણ મારા કામ પૂરતો તો હું મહાન છું જ. એ સજ્જને સોસાયટીના પ્રમુખને વાત કરી વોચમેનનું સન્માન કર્યું. અને બધાંને કહ્યું કે પોતાનું ગૌરવ હોવું એટલે શું એનું ઉદાહરણ આ માણસ છે અને તેની ખુશી અને સુખનું કારણ પણ એ જ છે.

ઘણાં લોકોને પોતાની જ ઈજ્જત નથી હોતી. એવું જ માનતા હોય છે કે હું કંઈ કરી ન શક્યો. બીજાને જોઈને એ જીવ જ બાળતા રહે છે અને દુઃખી થતાં રહે છે. આપણો ફેરો ફોગટ ગયો. જિંદગી નકામી ગઈ. ઘણાં લોકો વળી રૂપિયા અને કમાણીને ધ્યાનમાં રાખીને જ પોતાની સફળતા કે નિષ્ફળતા નક્કી કરતા હોય છે. અમીરી અને રઈસીમાં ફર્ક છે. તમે તમારી સ્થિતિમાં કેવી રીતે રહો છો તેના પરથી રઈસી નક્કી થતી હોય છે. રૂપિયા કે સંપત્તિથી નહીં. રોયલનેસ સ્વભાવમાં હોય છે. સુખ, સગવડ કે સંપન્નતામાં નહીં.

બે મિત્રો હતા. એક અમીર અને બીજો મધ્યમ વર્ગનો હતો. સામાન્ય વર્ગના મિત્રની એક ઇચ્છા હતી કે હું એક દિવસ લકઝરી કાર ખરીદીશ. જોકે એની ક્યારેય એટલી ત્રેવડ ન થઈ કે એ લકઝરી કાર ખરીદી શકે. અમીર મિત્ર માટે લકઝરી કાર ખરીદવી એ મોટી વાત ન હતી. પોતાના મિત્રની લકઝરી કાર ખરીદવાની ઇચ્છા તેને ખબર હતી. એક દિવસ તેણે નક્કી કર્યું કે હું મારા મિત્રની ઇચ્છા પૂરી કરીશ. મિત્રનો બર્થ ડે હતો ત્યારે અમીર મિત્ર તેને લકઝરી કારના શો રૂમમાં લઈ ગયો. મિત્રને જે કાર ગમતી હતી એની યાવી આપીને કહ્યું કે લે, આ કાર તારી. હું તને બર્થ ડે ગિફ્ટ આપું છું.



કારના શો રૂમનો સેલ્સમેન આ બંને મિત્રને ઓળખતો હતો. અમીર મિત્રની સંપત્તિ અને મધ્યમ વર્ગના મિત્રની લકઝરી કાર ખરીદવાની ઇચ્છા વિશે તેને ખબર હતી. દોસ્તીનો આખો નજારો તે નિહાળતો હતો. અમીર મિત્ર એ સેલ્સમેન પાસે ગયો અને કહ્યું કે "મને ખબર છે કે અત્યારે તારા મનમાં શું ચાલી રહ્યું છે." સેલ્સમેને પૂછ્યું કે "તમે જ કહો મારા મનમાં શું ચાલે છે?" અમીર મિત્રએ સેલ્સમેનને કહ્યું, "તને એમ થતું હશે કે મારે પણ આવો અમીર મિત્ર હોત તો કેવું સાડું હતું, મને પણ એ લકઝરી કાર ગિફ્ટમાં આપત." અમીરની વાત સાંભળી સેલ્સમેને કહ્યું, "આઈ એમ સોરી પણ હું તમે વાત કરો છો એવો વિચાર જરાયે નહોતો કરતો. હું તો એવો વિચાર કરતો હતો કે હું ક્યારે મારા મિત્રને એને મનગમતી અને મોંઘી ગિફ્ટ આપી શકીશ." સેલ્સમેનની આ વાત સાંભળીને અમીર વ્યક્તિએ કહ્યું કે "દોસ્ત, તું મારા જેટલો જ અમીર છે. તારા વિચારોને હું દાદ આપું છું. ભલે તારી પાસે સંપત્તિ નથી પણ દિલથી તું ધનવાન જ છે." માણસ પોતાના વિશે જેવું વિચારતો હોય એવો જ એ હોય છે. તમારા કામને, તમારી સ્થિતિને, તમારા સંજોગોને તમે કેવી રીતે લો છો એ જ વસ્તુ નક્કી કરે છે કે તમે કેવા છો. તમારી જિંદગીને નક્કામી ન ગણો. તમારી પોતાની જાતનું ગૌરવ કરો. તમારી લાઈફનું મહત્ત્વ છે. તમે સૌથી પહેલાં તમારા માટે મહત્ત્વના છો. જો તમે જ તમને મહત્ત્વના ન સમજો તો લોકો તો ક્યાંથી સમજવાના? હા, દરેક માણસ મહાન નથી થઈ શકતો, દરેક માણસ સેલિબ્રિટી નથી બની શકતો પણ તમે તમારી જગ્યાએ તો મહાન રહી શકો. તમારી સરખામણી કોઈની જોડે ન કરો. તમે તમારા કામમાં અને તમારી લાઈફમાં બેસ્ટ રહો. તમારા વિશેની તમારી માન્યતા જ તમને ખુશ અને સુખી રાખી શકશે. કોઈ કામ નાનું કે ઓછું મહત્ત્વનું નથી, આપણે જ આપણા કામને નાનું કે મોટું, ઉપયોગી કે નકામું, વાજબી કે ગેરવાજબી માની લેતા હોઈએ છીએ. વેઠ ત્યારે જ ઊતરતી હોય છે જ્યારે આપણને આપણાં કામમાં રસ ન હોય. રસ ત્યારે જ ન હોય જ્યારે આપણને આપણી જ કદર ન હોય. બધું જ મહત્ત્વનું છે અને તમે પણ મહત્ત્વના છો, જો તમે પોતાને મહત્ત્વના સમજતા હોવ તો. વિચારજો કે મને માડું ગૌરવ છે ખરું?

છેલ્લો સીન :

કોઈ તમારા માટે શું વિચારે છે એના કરતાં તમે તમારા વિશે શું વિચારો છો એ વધુ અગત્યનું છે. - સેનેકા

('સંદેશ', તા. 27 ઓક્ટોબર, 2013. રવિવાર. સંસ્કાર પૂર્તિ, 'ચિંતનની પળે' કોલમ)

**લાંબુ જીવવાની જડીબુટ્ટી સંયમ અને તપસ્યા જ છે**

આત્મા અમર છે તેવી ફિલોસોફીની વાત માત્ર ભ્રમ છે

તમારી જાતને ઈશ્વરના પરમભક્ત પુરવાર કરવા માટે લાયક બનાવવાનો માર્ગ આશાવાદ છે ઈટાલિયન ફિલસૂફ સિસેરોએ કહેલું કે 'આત્મા અમર છે તેવી ફિલોસોફીની વાત માત્ર ભ્રમ છે એમ છતાં મને લાગે છે કે ૧૦૦ વર્ષથી ઉપર જીવવાની વાત ભ્રમ હોય તોય મને એ ભ્રમ ગમે છે અને હું છેલ્લા ત્રાસ સુધી માનીશ કે લાં...બું જીવવું શક્ય છે.'

એ લાંબા જીવવાની વાત જવા દો પણ ૯૦ વર્ષની ઉપરની ઉંમરે ધબકતું વૈદ્ય કરવું. આયુર્વેદના ઓસડિયા ખેતરમાં ઉગાડવા અને આરોગ્ય શિબિરો યોજી આરોગ્યનું મેગેઝિન જે અમે પ્રગટ કરી શકતા નથી તે જૂનાગઢ પાસેના શાપુર નામના ગામડામાં રહેતા વૈદ રવજીભાઈ વિસાવડિયા વિચારી શકે છે.

તે છાતી ઠાકીને કહે છે કે તેઓ ૧૦૦ વર્ષ જીવશે અને ત્યારે પણ વૈદ્ય કરતા હશે અને આયુર્વેદની શિબિરો યોજતા હશે ચીની ધર્માત્મા-ફિલસૂફ લાઓ ત્સેએ તો કહેલું 'અરે બચ્ચાઓ કોઈ લાં...બું અગર અમર જવાની કોશિષ કરે કે વાત કરે તેની મજાક નહીં કરતા.

કારણ કે જે માણસ બધું જ વિધાતા ઉપર છોડી દે છે તે અમરત્વ પામી ગયો સીસેરોના વખતથી આજ સુધીમાં એટલે કે ૧૯૭૦ વર્ષોમાં માનવી અમર થવાની વાતો કરતો થયો એટલું જ.

ટૂંકમાં આપણે આયુર્વેદથી, તંદુરસ્ત ખાનપાનથી, નિસર્ગોપચાર-નેચરોપથી અને નેચરલ હાઈજીનના જ્ઞાનથી મેં ૮૩ વર્ષે કામ કર્યું તેમ ૧૦૦ની ઉંમર સુધી કડેઘડે કામ કરતા હશો.

તો પછી ૧૦૦ વર્ષ કોણ જીવશે? બાઇબલમાં એક કિંમતી વાત કહી છે-લેટ અસ ઈટ એન્ડ ડ્રિંક, ફોર ટુમોરો વી શેલ ડાય.

'અર્થાત ખાઈ-પીને જલસા કરો, પણ ઈશ્વર સમર્પિત જીવન કરીને બીજાને ઉપયોગી થઈને બીજા માટે જીવો તો તમે ૧૦૦ વર્ષ જીવી ગયા'

આપણે ગયા લેખમાં આદમ લીથ ગોલનરના પુસ્તક 'ધ બુક ઓફ ઈમ્મોટાલિટી ધ સાયન્સ, બિલીફ એન્ડ મેજિક બિહાઈન્ડ લિવિંગ ફોર એવર'ની ચર્ચા શરૂ કરી અધૂરી છોડી હતી. ડેવિડ હ્યુમ નામના સ્કોટીશ ફિલસૂફની ફિલસૂફી મને આજે ૩૦૦ વર્ષ પછી પણ બહુ જ પ્રેક્ટિકલ લાગે છે.

તેમણે કહેલું કે તમે ખૂબ લાંબું અને તંદુરસ્ત જીવન જીરૂ જીવી શકો છો. ક્યારે? જ્યારે તમે કબૂલ કરો કે માનવ હોવું એટલે જ આળવીતરા હોવું, સેન્સિટિવ હોવું. તેનું આ અંગ્રેજી વાક્ય લખી લેજો- 'ઓલ ડોક્ટરીન આર ટુ બી સસ્પેક્ટેડ વિય ઈઝ ફેવર્ડ બાય અવર પેશન.'

અર્થાત માનવો અમુક મત, વિચાર, પંથ, માર્ગ, સિદ્ધાંત કે નીતિ ઘડે છે, તે સિદ્ધાંત પણ તેના પેશનને કારણે છે. પેશન એટલે આવેગ, સંમ્મમ, ભાવાવેગ, મનોવેગ, સંક્ષોભ, સંતાપ અને પ્રણયોન્માદ અર્થ પણ થાય છે.

મહાત્મા ગાંધીજીથી માંડીને ટોલસ્ટોય સુધીના લોકોને આવો પેશન હતો. ગાંધીજીએ તેમના નિસર્ગોપચારના અદ્ભુત-અમૂલ્ય જ્ઞાન સાથે ઉરૂલીકાંચનમાં નિવૃત્ત થવાને બદલે પોલિટિકલ પેશન રાખીને જાન ખોયો.

નહીંતર ગાંધીજી જરૂર તેની જે તંદુરસ્ત ખાનપાન, અવારનવાર ઉપવાસ અને સાત્વિકતાની ટેવને કારણે ૧૦૦થી વધુ વર્ષ જીવ્યા હોત.ઈમ્પ્રોટાલિટી અર્થાત અમર થવાના અભરખાને બદલે બસ જિંદગીની પરવાહ કર્યા વગર લાંબું જીવી જનારાની વાતો પણ ડો. ગોલનરે લખી છે.

દા.ત. જાપાનનાં શતાયુ જીવવાની પ્રેક્ટિકલ ઈચ્છા રાખનારા આર્કિટેક્ટે તો એવાં ઘરો જંગલોમાં બાંધ્યાં હતાં જ્યાં તેમને નિર્મળ હવા મળે. સૂર્યનો પૂરતો પ્રકાશ મળે અને ઘરમાં દાખલ થયા ભેગાં જ નિર્મળ વિચારો આવે. ખાવાનું ભૂલી જાય.

બીજા એક વિજ્ઞાની ડો. ડેનિયલ રૂડમેને એન્ટી-એજિંગ ડ્રગ પણ શોધી કાઢેલું. તે પછી એસ્ટ્રોલોજર મેડમ લિંડા ગુડમેને સાવ સિમ્પલ વાત કહેલી કે બસ ફળના રસો પીતા રહો. બીજું કંઈ નહીં. શાપુરવાળા ૯૦ વર્ષના વૈદ્ય રવજીભાઈ પણ આહારમાં ૮૦થી ૯૦ ટકા ફ્રુટ રાખવાનું કહે છે. ભલે તમને ૧૦૦ વર્ષ ઉપર જીવવાનો કે અમર થઈ જીવવાનો આઈડિયા પાગલપન લાગે પણ તમારે જાણવું તો જોઈએ જ કે વિજ્ઞાનીઓએ અમર થવાના કેવા કેવા અખતરા કર્યા છે.

દા.ત.. ડો. ગોલનરે તેના પુસ્તકમાં લખ્યું છે કે એક રસાયણશાસ્ત્રીનાં મિત્ર ટેડ વિલિયમ્સ જે વોલિબોલના ખેલાડી હતા તેને જીવવાથી ધરવ થતો નહોતો. તેણે ઘણા મેડલો મેળવેલા, પણ તેને તમામ રમતમાં અને ક્રિકેટમાં પાવરધા થવું હતું એટલે તેણે તેની દીકરીને કહ્યું કે તેના એરીઝોના નામના અમેરિકન ગામમાં એક કેમિસ્ટે અને ઈમ્પ્રોટાલિટીમાં માનનારાએ નાઈટ્રોજનના રસાયણવાળી સુપરકુલ ટાંકી બનાવી છે તેમાં તેનાં શબને ડુબાડી રખાય દટાય નહીં કે બળાય નહીં.

ટેકનોલોજી શોધાય કે અમરતાની જડીબુટ્ટી શોધાય ત્યારે તેને જીવતો કરવો વાહ.

આવા કાયોનિક્સ-સાયન્સના ઘણાં કેન્દ્રો અમેરિકામાં ખૂલ્યાં છે. મોટરકારના શહેર ડેટ્રોઈટ અને એરિઝોનામાં મળીને આજ સુધીમાં ૯૬૭ જેટલા સભ્યોએ 'લાઈફ એક્સ્ટેન્શન ફાઉન્ડેશન' રચ્યું છે. આ લોકોના શબને નાઈટ્રોજનની ટાંકીમાં ડુબાડાશે.

ઉપરાંત ઘણા લોકોએ તો ઓલરેડી તેમના વહાલા પાળેલાં કૂતરા, બિલાડા અને પોપટને પણ આવી ટાંકીમાં ડુબાડ્યાં છે. એક ડો. રેચ કર્ઝવેલ નામનાં ડિજિટલ ટેકનોલોજીસ્ટ માને છે કે આજથી ૩૦ વર્ષ ૨૦૪૩ સુધીમાં માણસ અમરત્વની ટેકનિક જાણી લેશે ચીનથી યુરોપ સુધીના ઘણા દેશો તલવારના બળે જીતનારા ચંગીઝખાને ૭૮૬ વર્ષ પહેલાં મરતાં અગાઉ અમર થવાની કે લાંબું જીવવાની અભરખા બતાવેલી.

તેમણે ત્યારે ચાયનીઝ સાધુ કૂચ ઈ ચુજીને જડીબુટ્ટી શોધવા કહેલું. સાધુએ કહેલું, લાંબું જીવવા જડીબુટ્ટી નથી, માત્ર સંયમ અને તપસ્યા જ છે.

ડો. આદમ ગોલનર 'ધ બુક ઓફ ઈમ્પ્રોટાલિટી' લખવા માટે હાર્વર્ડ યુનિ.માંડી ડઝનબંધ દેશો અને હિમાલય સુધી ફર્યો હતો. ડેવિડ કોપર ફિલ્ડે પણ બહામા ટાપુમાં એક મહારસાયણ શોધ્યું જે લાંબું જીવાડતું હતું તેનો રિપોર્ટ પણ ગોલનરે લીધો.

ફ્લોરિડામાં સંત ઓગસ્ટાઈનની મુલાકાત લીધી જેણે 'ચૌવનના કુવારા' શોધેલા. આ બધા વિશ્વસફર પછી ભગવાન બુદ્ધની થિયરી તેને ગળે ઉતરી કે માનવ જો તેના આહાર, વિહાર અને વિચારોમાં ઉપભોગવાદી ન બને અને વિચારોમાં પણ આક્રમક ન બને તો લાંબું જીવી શકે. મારા વૈદ્ય મિત્ર જે તિબેટ થઈ આવ્યા છે તે 'ન્યુ સાયન્ટિસ્ટ'ના ૧૮-૨-૨૦૧૨ના અંકમાં લખેલી વાતને સાચી માને છે કે તિબેટમાં એક એવા ફૂલવાળો છોડ થાય છે જે ખાવાથી તમારા શરીરના કોષો હંમેશાં તમને મિતાહારી રાખે અને બુઢાપો નિવારે.

આ બધી ૧૦૦થી વધુ વર્ષ જીવવાની વાત ભલે વાર્તા જેવી લાગે છે, પણ તમે ડો. સોનિયા એરિસોન નામની ફ્યુચરિસ્ટનું પુસ્તક 'વનહંડ્રેડ પ્લસ' વાંચશો તો ખબર પડશે કે ગાંધીજીની ૧૦૦ વર્ષથી વધુ જીવવાની અભરખા સાયન્ટિફિક હતી.

ડો. મેટ રીડલીએ કહ્યું કે આશાવાદી બનવું તે ગુનો નથી પણ ઈશ્વરના પરમભક્ત પુરવાર કરવા માટે તમારી જાતને લાયક બનાવવાનો માર્ગ આશાવાદ છે.

હજી તમારે નિસર્ગોપચારનો જાદુ અને ડો. સોનિયા એરીસોનના પુસ્તક 'વનહંડ્રેડ પ્લસ'માં વેરેલા વિચારોના રત્નો વાંચવાના છે. - કાન્તિ ભટ્ટ

## મારી વ્યક્તિ મને જ પ્રેમ કરતી હોવી જોઈએ

ચિંતનની પળે - કૃષ્ણકાંત ઉનડકટ

માત્ર હૈયું જ બોલવાનું છે, જીભ દ્વારા ક્યાં બોલવાનું છે?

ત્રાજવું લઈને કેમ આવ્યા છો? કોના હૈયાને તોલવાનું છે?

-ડો. એસ.એસ. રાહી

ગમે તેવો ગાઢ હોય તો પણ પ્રેમ ક્યારેય એકસરખો રહેતો નથી. પ્રેમ ક્યારેક અપ હોય છે, ક્યારેક ડાઉન હોય છે. પ્રેમ ક્યારેક ઘટ્ટ હોય છે, ક્યારેક પાતળો હોય છે. પ્રેમ ક્યારેક ઉગ્ર હોય છે, ક્યારેક શાંત હોય છે. પ્રેમ ક્યારેક તીવ્ર હોય છે, ક્યારેક શુષ્ક હોય છે. પ્રેમ અને લાગણી ક્યારેય એકસરખી રહેતી નથી, કારણ કે માણસ ક્યારેય એકસરખો હતો નથી. દરેક પ્રેમીને એક વખત તો એવું થતું જ હોય છે કે હવે તું મને પહેલાં જેવો પ્રેમ કરતો નથી.

પ્રેમ માણસને પઝેસિવ બનાવી દે છે. મારી વ્યક્તિ મને જ પ્રેમ કરતી હોવી જોઈએ. હું એને ખૂબ જ પ્રેમ કરું છું એટલે એણે પણ મને અનહદ પ્રેમ જ કરવો જોઈએ. પ્રેમ ડિમાન્ડિંગ હોય છે. દરેક પ્રેમીને એમ જ થતું હોય છે કે મારા પ્રેમીનું 'સેન્ટર પોઈન્ટ' હું જ હોવી કે હોવો જોઈએ. કોઈ માણસ કોઈને ક્યારેય એક જ રીતે, એક પ્રમાણમાં અને એક જ સરખો પ્રેમ કરી શકતો નથી. માણસનું મન તરલ છે, એમાં ક્યારેક ઉભરો આવે છે અને ક્યારેક તળિયું દેખાઈ જાય છે.

અતિશય પ્રેમ માણસને શંકાશીલ બનાવી દે છે. તું આખો દિવસ શું કરે છે? કોને મળે છે? કોની સાથે વાત કરે છે? પઝેસિવ માણસ એવું પણ વિચારવા માંડે છે કે મારી વ્યક્તિ મારા સિવાય બીજા કોઈના વિચાર પણ ન કરે. આવું થઈ શકતું નથી અને એટલે જ પ્રેમના પતનની શરૂઆત થાય છે. પ્રેમમાં દરેક માણસે પઝેસિવ હોવું જોઈએ, એમાં કંઈ ખોટું નથી પણ તમે તમારી પઝેસિવનેસ કેવી રીતે સમજો છો અને કેટલી ઠોકી બેસાડો છો એના ઉપર પ્રેમનો આધાર હોય છે.

એને છૂટો મૂકી દઉં તો તો એ મારા હાથમાં જ ન રહે, થોડીક તો નજર રાખવી જ પડે. જેને છૂટા નથી મૂકતા એ છટકી જતા હોય છે. શંકા અને શ્રદ્ધા વચ્ચે પ્રેમ હાલકડોલક થતો રહે છે. હમણાં બે પ્રેમીઓ વચ્ચે બેકઅપ થઈ ગયું. કારણ શું હતું? પ્રેમિકાની એક ફેન્ડે તેનો ફોટો ફેસબુક પર અપલોડ કર્યો. છોકરાએ કમેન્ટ કરી કે, યુ લુક બ્યુટીફૂલ. આ વાતથી પ્રેમિકા નારાજ થઈ ગઈ. મારા સિવાય બીજું કોઈ બ્યુટીફૂલ લાગે જ કેવી રીતે? એ તને બ્યુટીફૂલ લાગે છે ને, તો રાખ દોસ્તી એની સાથે. કેવી નાની નાની બાબતોમાં આપણે જજમેન્ટલ બની જતા હોઈએ છીએ. નારાજગી એક વાત હોય છે અને નફરત બીજી. હમણાંની વાત છે. એક મિત્રને એની પત્ની સાથે એક બાબતે ઝઘડો થયો. ઝઘડો લાંબો ચાલ્યો. પતિના મિત્રએ કહ્યું કે, કેમ હમણાં બરાબર નથી ચાલતું? પતિ ચાર્ટર્ડ એકાઉન્ટન્ટ છે. તેણે કહ્યું, ચાલ્યા રાખે. થઈ જશે. તેણે પછી સરસ વાત કરી. તેણે કહ્યું કે હું કેટલીય કંપનીઓના ચોપડા તપાસું છું. દરેક મહિનો સરખો નથી હોતો. ક્યારેક નફો હોય છે તો ક્યારેક ખોટ. પ્રેમનું પણ એવું જ હોય છે. હું વર્ષે નફાનો હિસાબ કાઢું છું. સરેરાશ કેવી છે? સરેરાશ સરખી હોવી જોઈએ. મને ખબર છે કે હું ખોટમાં નથી. દરેક સમય એકસરખો રહેતો નથી અને દરેક પ્રેમ પણ.

હમણાં એક સાઈકિયાટ્રિસ્ટે સંબંધ બાબતમાં સર્વે કર્યો. પ્રેમમાં ભરતી અને ઓટ શા માટે આવે છે? પ્રેમના અનેક પ્રકાર છે. માણસના સંબંધ અને લાગણી એકસરખાં હોતાં નથી. એક મિત્ર પ્રત્યે વધુ લાગણી હોય છે અને બીજા પ્રત્યે ઓછી. ઘણી વખત ઓછી લાગણી હોય તેને પણ આપણે વધુ મદદ કે પ્રેમ કરતા હોઈએ છીએ, કારણ કે જેને વધુ પ્રેમ કરીએ છીએ તેને મદદની જરૂર હોતી નથી. આવા સમયે એક મિત્ર એવું પણ માનવા લાગ્યો કે હવે મારા કરતાં એ તને વધુ વ્હાલો લાગે છે. પ્રેમી અને પતિ-પત્નીના પ્રેમમાં પણ વધઘટ થતી રહે છે. પ્રેમના અનેક માર્ગો હોય છે. અનેક

મંઝિલ હોય છે. પતિ હોય કે પત્ની, બંનેને માતાપિતા હોય છે, ભાઈ-બહેન હોય છે, ક્લીગ હોય છે. ફ્રેન્ડ્સ હોય છે. પડોશી હોય છે. પ્રેમ વહેંચાતો રહે છે. આ વહેંચાતો પ્રેમ ઘણી વખત પ્રેમ માટે જ ઉપાધિરૂપ બનતો રહે છે.

માણસને એક જ વ્યક્તિ વહાલી હોય એવું હોતું નથી. હા, પ્રેમી કે પત્ની અથવા તો પ્રેમી કે પતિ પોતાને જ પ્રેમ કરે એવું દરેક ઇચ્છતા હોય છે. કોઈ વ્યક્તિને પોતાની વ્યક્તિ 'શેર' કરવી ગમતી નથી. પ્રેમીઓ અને દંપતીઓ બીજાં અફેર ન કરે એ ચિંતા સમજી શકાય એવી છે પણ બીજા સંબંધોનું શું? તને તારા મિત્રો જ ગમે છે, મારી કંઈ પડી જ નથી. મિત્રો મળે એટલે તું મને ભૂલી જાય છે. પત્ની આવી ફરિયાદ કરતી રહે છે. તો પતિને પત્નીનાં પિયરિયાં'વ સાથે પ્રોબ્લેમ હોય છે. તારાં ભાઈ-બહેન આવે એટલે તને બીજું કંઈ જ યાદ રહેતું નથી.

પત્ની અને માતા વચ્ચે દરેક માણસ થોડો ઘણો તો પિસાતો જ હોય છે. મોટા ભાગના પુરુષોએ બંને તરફથી ટોણા સાંભળવા પડતા હોય છે. પત્નીએ ક્યારેક તો માવડિયો કહ્યો જ હોય છે અને મોટાભાગની માતા ક્યારેક તો એવું કહેતી જ હોય છે. બૈરી આવી પછી તું એનો થઈ ગયો છે. પુરુષને બંને પ્રત્યે લાગણી હોય છે. મજાની વાત એ હોય છે કે પત્ની અને માતા બંનેને પતિ અને દીકરા પ્રત્યે પ્રેમ હોય છે પણ બંનેની દાનત એવી જ હોય છે કે એ વ્યક્તિ માત્ર ને માત્ર મારા પ્રત્યે જ લાગણી રાખે. પુરુષ બેલેન્સ કરવામાં હાંફી રહેતો હોય છે. એક કો મનાઓ તો દુજા રૂઠ જાતા હૈ.

પ્રેમ માત્ર કરવાની ચીજ નથી, સમજવાની પણ ચીજ છે. તમે તમારી વ્યક્તિને એની રીતે એની સાથે જોડાયેલા લોકોને પ્રેમ કરવા દો છો? ના. મોટેભાગે આપણે એવું ઇચ્છતા હોઈએ છીએ કે આપણી વ્યક્તિ એની વ્યક્તિઓને આપણે ઇચ્છીએ એટલો જ પ્રેમ કરે. આનું આટલું જ રાખવાનું, આના માટે આટલું જ કરવાનું. એનાથી વધુ નહીં. એવું થતું નથી. જો એની સમજણ ન હોય તો પ્રોબ્લેમ થાય છે. અરે, સંતાનોને પણ એવું હોય છે કે, મારા ડેડીને મારા કરતાં બહેન પ્રત્યે વધુ લાગણી છે.

સંબંધો ઘણા હોય છે. થોડાક લોહીના હોય છે. થોડાક પારકા હોય છે. થોડાક સાવકા હોય છે અને થોડાક એવા હોય છે જેનાં કોઈ કારણો હોતાં નથી. એ બસ હોય છે. પ્રેમ પામવો હોય તો પ્રેમને માપવાનું છોડી દો. આપણે પ્રેમ માપતા રહીએ છીએ. પ્રેમની ટકાવારી નથી હોતી. પ્રેમ પર્સન્ટેજમાં થતો નથી. પત્નીને આટલા ટકા, દોસ્તને આટલા ટકા, બહેન માટે આટલા ટકા કે ભાઈ માટે આટલા ટકા એવું માપ નીકળતું નથી. પ્રેમ ક્યારેક દરેકમાં સેન્ટ પર્સન્ટ હોય છે અને ક્યારેક એ જ માઈનસ થઈ નફરતમાં પલટાઈ જતો હોય છે.

સૌથી સાચી વાત એ જ હોય છે કે એ માણસ કેવો છે? બધાંને પ્રેમ કરે એવો છે કે કોઈને પ્રેમ ન કરી શકે એવો? જે કોઈને પ્રેમ ન કરી શકતો હોય એ તમને પણ પ્રેમ નહીં કરી શકે અને જે બધાને પ્રેમ કરતો હશે એની પાસે તમારા માટે પણ પૂરતો પ્રેમ હશે. મને જ પ્રેમ કરે, મારા વિચારો જ કરે, મારામય જ રહે, મારા સિવાય એને કંઈ જ ન દેખાય એવું ઇચ્છવું ઘણી વખત જોખમી હોય છે. જો પ્રેમ હોય તો ઘણી વખત માણસ એવું પણ કરતો હોય છે. પણ એ એની અંદર બીજા પ્રેમનું ગળું ઘોંટતો હોય છે. એના પ્રેમમાં પ્રેમ હશે પણ હળવાશ નહીં હોય. સંબંધોમાં ભીનાશ અને હળવાશ વર્તાવી જોઈએ. પ્રેમને બાંધી ન રાખો. તમે કોઈ ફૂલ લઈ આવ્યા હોય, એ ફૂલ તમારું જ હોય છતાં તમે એવી અપેક્ષા ન રાખી શકો કે એ ફૂલની સુગંધ માત્ર તમને જ આવે. ફૂલની સુગંધ કાબૂમાં રાખવા જશો તો કદાચ એની સુગંધ તમને પણ નહીં આવે.

છેલ્લો સીન : દુશ્મનને સરળતાથી ખતમ કરી દેવો છે? એને મિત્ર બનાવી દો.. -અજ્ઞાત

## તારી અને મારી વાત

- હંસલ ભયેય

એકબીજાના મિત્ર થવું એ લાગણીઓ ઉપર નહીં પરંતુ પરસ્પર સન્માન અને જવાબદારીની ભાવના ઉપર આધારિત છે

સહજીવનની મજબૂતાઈ માટે માત્ર પ્રેમ ઉપર આધાર રાખી શકાય એમ નથી પોતાનો સંબંધ વધુ મજબૂત અને સુખી બનાવી શકે તેવી અન્ય બાબતો અંગે વિચારવું પણ જરૂરી છે

'હું તને પ્રેમ કરું છું' એ લાગણીઓથી છલોછલ એકરાર છે અને 'તું જેવો (જેવી) છું તેવો (તેવી) મને ગમે છે' એ સમજદારીપૂર્વકના સહજીવનમાંથી જન્મેલો ખ્યાલ છે. સાથીને પ્રેમ કરતા હોઈએ એટલે

આપોઆપ જેવો છે તેવો યાહવા માંડીએ એ શક્ય નથી. વ્યવહારમાં તો ઉલટું બને છે, પ્રેમ એટલે જેવો છે તેવો યાહવાને બદલે તેની ઉપર હક ધરાવીને આપણી જરૂરીયાત કે પસંદગી પ્રમાણે

બદલવા સંઘર્ષ કરીએ છીએ! ઘણા યુગલો તો એકબીજા ઉપર 'જો તું' મને પ્રેમ કરતો (કરતી) હોય તો' નો પોતાની રીતે ઇચ્છનીય બદલાવ લાવવાના શસ્ત્ર તરીકે ઉપયોગ કરતા હોય છે. મસમોટું

સત્ય તો એ છે કે મજબૂત અને સુખમય સંબંધો માટે પોતાની જાતને યાહવી જેટલી જરૂરી છે એટલી જ કે એથીય વધારે સાથી જેવો છે તેવો યાહવા યોગ્ય છે તેવી સમજ અગત્યની છે.

મહત્વની વાત એ છે કે પ્રેમ તો ઘાસની જેમ આપોઆપ અને રાતોરાત કુટી નીકળે શકે છે પરંતુ આ સમજ તો સંભાળપૂર્વક વાવીને ઉછેરવી પડે છે.

પ્રેમ કરતા શીખવું ના પડે પરંતુ સાથીને જેવો છે તેવો યાહવા માટે તો અમુક પાયાની સમજ કેળવવી પડે. પ્રાણીઓને કુદરતે અનેક લાગણીઓ આપે છે. આ લાગણીઓનો મુળ ગુણધર્મ ચઢ-

ઉત્તરનો છે, એટલે કે તે સ્થિર નથી. કોઇપણ લાગણી શાશ્વત નથી, પરંતુ ઘડીયાળના લોલકની જેમ એક સીમામાં ઉપર- નીચે થયા કરે છે. કોઇપણ લાગણીની દિશા, પ્રમાણ, તીવ્રતા, અનુભૂતિ વગેરે કશુંય સ્થિર નથી. તે વ્યક્તિ, સમય, સંજોગ, મનની સ્થિતિ વગેરે પ્રમાણે બદલાતી રહે છે. પ્રેમ પણ આ લાગણીઓના સમુહ પૈકી એક લાગણી છે અને તે પણ લાગણીઓના આ ગુણધર્મને અનુસરે તે સહજ કુદરતી છે. પરિણામે , તેમાં ચઢાવ- ઉતાર આવવા સામાન્ય છે. એનો અર્થ એ થયો કે તમે કોઇના'ય પ્રત્યે પ્રેમની લાગણીઓ ધરાવતા હોવ અને તે ગમે તેટલી મજબૂત, એકધારી કે પવિત્ર (જે વિશેષણો આપવા હોય તે) હોય તેમ છતાં'ય તે એકધારી કે એકસરખી રહે તે જ્યાર'ય શક્ય નથી. પહેલા તબ્બકે યુગલો કે પ્રેમીઓને સહેજપણ ના ગમે તેવી વાતો થાય છે પરંતુ સમય અને સહજીવન સાથે ડહાપણ બની જશે તે નક્કી છે. જીવનમાં એકવાર આ ડહાપણ આવી જાય તે ખૂબ જટૂરી છે. કારણ કે, જ્યારે યુગલ એવું સ્વીકારતું થાય કે સાથે જીવવા માટે અને સહજીવની મજબૂતી માટે માત્ર પ્રેમ ઉપર આધાર રાખી શકાય એમ નથી ત્યારે તે પોતાના સંબંધને વધુ મજબૂત અને સુખી બનાવી શકે તેવી બાબતો અંગે વિચારતા કે ધ્યાન કેન્દ્રીત કરતાં થાય. એવી બાબતો કે જે સાચા અર્થમાં અવિચલિત હોય, સ્થિર હોય અને સમયની સાથે પણ બાત ભીડી શકે! સંબંધમાં જે કામ લાગણીઓ નથી કરતી તે કામ આ સમજ કરી જાય છે.

ક્યારેય વિચાર્યું કે આપણે 'પ્રેમ- સંબંધ કે લગ્ન સંબંધ' કરતા 'દોસ્તી'ને કેમ મહત્વની ગણતા હોઇએ છીએ? આ બાબતમાં મારી સ્પષ્ટ સમજ એટલી એ કે પ્રેમ- સંબંધ કે લગ્ન સંબંધ મહદઅંશે એકબીજા પરત્વેની પ્રેમની લાગણીઓ ઉપર ઊભો હોય છે જ્યારે દોસ્તીનો સંબંધ લાગણીઓ કરતાં એક બીજા માટે કોઇપણ સંજોગમાં ઉપલબ્ધ હોવાની પરસ્પર જવાબદારીની ભાવના ઉપર ઊભો હોય છે. સ્વાભાવિક છે, પ્રેમ- સંબંધો કે લગ્ન સંબંધોનો મૂળ આધાર જ સ્થિર નથી ત્યાં સંબંધ કેવીરીતે સ્થિર અને મજબૂત રહે?! પ્રેમ અપેક્ષાઓને જન્મ આપે છે જ્યારે જવાબદારી ફરજને જન્મ આપે છે. અપેક્ષાઓ પૂરી કરવા કરતાં ફરજ નિભાવતી ઓછી સંઘર્ષમય હોય છે. પરિણામે દોસ્તીમાં સંઘર્ષ હોઇ હોય!

હવે મજાની વાત , વર્ષોના મારા અનુભવમાં મેં તમાચો મારીને ગાલ લાલ રાખીને ફરતા અસંખ્ય યુગલો જોયા છે. આ યુગલો એકબીજાના મિત્રો હોવાનું દાવો અને વર્તન બધાની સામે કરતા હોય છે પરંતુ તેમના બેડટ્ટમમાં જોઇ શકો તો ખબર પડે કે તેમના ગાલ પોતાના તમાચો કારણે લાલ નથી હોતા પણ એકબીજાએ મારેલા તમાચોને કારણે લાલ હોય છે! (ના સમજ્યા હોવ તો ફરી વાંચો!!!) માત્ર પ્રેમ હોવાથી સંબંધ મૈત્રીપૂર્ણ નથી થઇ જતો, એકબીજાના મિત્ર થવું એ લાગણી ઉપર આધારિત નથી પરંતુ લાગણીઓથી અલગ અળગી પરસ્પર સન્માન અને જવાબદારીની



ભાવના ઉપર આધારીત છે. જો સહજીવનમાં પ્રેમની લાગણીઓથી આગળ વધીને આ સમજ વિકસાવી શકો તો જાહેરમાં તમે એક બીજાના મિત્રો છો એવો દાવો કરતાં ફરતું નહિ પડે. સો વાતની એક વાત, જાતને યાદા વગર અન્યને યાદવું શક્ય નથી અને અન્યને જેવો (જેવી) છે તેવો યાદા વગર સુખી સહજીવન શક્ય નથી. દ્રાફિકમાં આપણે કોઈ અન્ય ડ્રાઇવરને આપણા ડ્રાઇવિંગથી સસડાવી દઈએ પછી છાનામાના એના રિએક્શન 'રીઅર મિરર'માં જોતા હોઈએ છીએ. જો તે ડ્રાઇવર ગુસ્સો કરે તો આપણી ભૂલ હોવા છંતા'ય આપણે સામા ધૂરક્રિયા કરીએ છીએ પણ જો એ ડ્રાઇવર આપણેને 'સ્માઇલ'આપે તો શક્ય છે આપણે શરમ અનુભવીએ. બસ, આ જ રીતે દરેક વ્યક્તિને પોતાના અવગુણો કે ના યાહી શકાય તેવી બાબતો ખબર જ હોય, જ્યારે આપણે સતત એના ઉપર ધ્યાન દોરીને સુધારવાનો પ્રયન્ત કરીએ ત્યારે એ વ્યક્તિ ધૂરક્રિયા કરે છે પરંતુ તેને સ્વીકારી લઈએ તો કદાચ આપમેળે બદલાવા પણ માંડે! આ બધું જાણે કે બરાબર સાથીને જેવો છે તેવો યાદવા યોગ્ય છે તેવી સમજ કેવી રીતે વિકસાવી શકાય?!! આવતા સપ્તાહે.....

પૂર્ણવિરામ

દોસ્તી કરતાં લગ્ન સંબંધો વધુ તનાવગ્રસ્ત હોય છે. કારણ કે, આપણે દોસ્ત જેવો છે તેવો સહજતાથી સ્વીકારી લેતા હોઈએ છીએ પરંતુ સાથીને તો પોતાની ઇચ્છા અનુસાર બદલાવા સતત પ્રયન્તશીલ રહેતા હોઈએ છીએ.

## તું હતો તો દુનિયા કંઈક જુદી જ હતી

ચિંતનની પળે - કૃષ્ણકાંત ઉનડકટ

રોજ આવે છે એ જ ચકલી છે, માત્ર બારી જ એણે બદલી છે.

એ જ દૃશ્યો છે 'ખલીલ' આજે, મેં ફક્ત મારી નજર બદલી છે.

-ખલીલ ધનતેજવી

માણસને સૌથી વધુ ઝંખના શેની હોય છે? માણસની. પોતાની વ્યક્તિ વગર માણસ અધૂરો છે.

માણસ બધા વગર રહી શકે છે પણ માણસ વગર રહી શકતો નથી. તમને કોની ગેરહાજરી સતત

સાલે છે? ગેરહાજરી બે પ્રકારની હોય છે. એક તો કોઈ હોય જ નહીં અને સતત ગેરહાજરી વર્તાય.

બીજું કોઈ હોય અને યાલ્યું જાય એ પછી વર્તાતી ગેરહાજરી. બીજા પ્રકારની ગેરહાજરી વધુ આકરી

છે, કારણ કે હાજરીમાં આપણી વ્યક્તિ કંઈક છોડી ગઈ હોય છે. થોડીક યાદો, થોડીક ઘટના, થોડાંક

સપનાં, થોડાક શબ્દો, થોડુંક સાંનિધ્ય,

થોડીક સ્પર્શ અને અઢળક આત્મીયતા.

સતત કંઈક યાદ આવતું રહે છે, સતત કંઈક પડઘાતું રહે છે, અજાણ્યો ખાલીપો આપણને ગૂંગળાવતો રહે છે, એક અસ્તિત્વ સતત મોટું થતું રહે છે અને પછી છમ્મ થઈને ગૂમ થઈ જાય છે. બાકી રહે છે ફક્ત ગેરહાજરી, ઉદાસી, ઝૂરાપો અને શૂન્યાવકાશ. સુખ હોય જ નહીં તો દુઃખ એટલું આકરું લાગતું નથી, પણ સુખના ગયા પછીનું દુઃખ વધુ આકરું હોય છે. માણસનું પણ એવું જ છે. હોય ત્યારે એ બહુ જ સહજ અને સાહજિક લાગે છે, ગયા પછી જ એનો અહેસાસ થાય છે. માણસની હાજરીનું મહત્ત્વ તેની ગેરહાજરીથી જ વર્તાતું હોય છે. કોઈ જાય છે ત્યારે જાણે આખું ઘર સાથે લેતું જાય છે. કોઈ જાય ત્યારે આખું શહેર સાથે લેતું જાય છે. એના વગર બધું જ ખાલીખમ લાગે છે, પોતાનું અસ્તિત્વ પણ ભ્રમ લાગે છે.

તારા વગર મારું જાણે કોઈ જ અસ્તિત્વ નથી. તું નથી તો હું ક્યાં હોવ છું? મને તો એવું લાગે છે કે અસ્તિત્વ તારું નથી હોતું કે અસ્તિત્વ મારું નથી હોતું, અસ્તિત્વ તો આપણું હોય છે. હવે મને સમજાય છે કે પાનખરમાં બગીચો કેમ ઉદાસ લાગે છે. હા, એવું કહેવાય છે કે દરેક પાનખર પછી વસંત આવે છે, પણ એ પહેલાં કેટલું તૂટવાનું, કેટલું ખરવાનું અને કેટલું ઝૂરવાનું હોય છે? ખરી પડેલાં પાંદડાંનો ખાલીપો ડાળથી કેમ સહન થતો હશે? ઓટના સમયે દરિયાને ભરતીનો વિરહ સાલતો હશે? ચંદ્રને અમાસ અઘરી લાગતી હશે? માળીને ફૂલની ગેરહાજરી વર્તાતી હશે? એ પતંગિયાનું શું જે ડાળીએ ડાળીએ ફૂલ શોધતું હશે અને માત્ર કાંટાઓની હાજરી મળતી હશે? તારા વગર હવા પણ સૂકી લાગે છે, હવામાં ભીનાશ હતી કે તું? પાણી આગને ઠારે છે, પણ આંસુ આગને વધુ દાહક બનાવી દે છે. એક વ્યક્તિ ન હોય ત્યારે કેટલું બધું ચાલ્યું જતું હોય છે!

એક અંધ છોકરી હતી. દુનિયા જોવાનું એના નસીબમાં ન હતું. તેની સાથે વાત કરવાવાળું કોઈ ન હતું. તેને એવું જ લાગતું કે દુનિયા બ્લેક છે, કંઈ છે જ નહીં, બધું ખાલી જ છે. એ બીમાર પડી. તેને લાગવા માંડ્યું કે હવે હું મરી જઈશ. તબિયત લથડતી ગઈ. બીમારી ગંભીર ન હતી, પણ માનસિકતા કમજોર હતી. જિજીવિષા તો એને હોય જેની પાસે જીવવાનો કોઈ મતલબ હોય. એનું હાલવા, ચાલવાનું બંધ થઈ ગયું. ગામની બહાર આવેલી એક હોસ્પિટલમાં એને દાખલ કરી દેવાઈ. તેને એવું લાગવા માંડ્યું કે હવે હું ક્યારેય અહીંથી બહાર જ નહીં નીકળું.

હોસ્પિટલના રૂમમાં બે પથારી હતી. થોડા દિવસોમાં એક યુવાન દર્દીને એ રૂમમાં દાખલ કરાયો. તેની બીમારી ગંભીર હતી. ધીમે ધીમે બંને વચ્ચે દોસ્તી થઈ. એક દિવસ છોકરીએ પૂછ્યું કે, હોસ્પિટલની રૂમની બહારનું દૃશ્ય કેવું છે? છોકરાએ વર્ણન કર્યું કે બારીની બહારનું વાતાવરણ અદ્ભુત છે. તું જોઈ શકતી હોત તો તને ખબર પડત કે રૂમની બહારનું દૃશ્ય કેટલું આહ્લાદક છે. બહાર બગીચો છે. બગીચામાં ફૂલ છે. થોડાંક બાળકો હીંચકે છે. એક માળી બગીચાની માવજત કરે છે. દરરોજ એ બગીચાની સુંદરતાની વાતો કરવા લાગ્યો. આજે બગીચામાં એક ગુલાબી ફૂલ ઊગ્યું

છે. પાંદડાંનો રંગ અસલ તારા કુમળા હોઠ જેવો છે. છોકરી હોઠને અડી. ગુલાબી રંગ કેવો હોય એની એને ખબર ન હતી. પહેલી વખત તેને એવું લાગ્યું કે ગુલાબી રંગ દિલને ઠંડક આપે એવો હોતો હશે.

દરરોજ નવું વિવરણ થતું અને છોકરીની કલ્પનાઓ ખીલવા લાગતી. એ ઊભી થઈ શકતી ન હતી. છોકરાએ હાથ પકડીને કહ્યું કે, એવી કલ્પના કર કે હું તને બગીચામાં ફરવા લઈ ગયો છું. આપણે બાંકડે બેઠાં છીએ. થોડાંક પતંગિયાં ઊડાડ કરે છે અને ફૂલની સુગંધ પ્રસરે છે. છોકરીને થયું જાણે કોઈ અજાણી સુગંધથી આખો રૂમ ભરાઈ ગયો છે.

એક દિવસ છોકરાએ કહ્યું કે, જો વરસાદ પડે છે. એક મેઘધનુષ રચાયું છે. જુદા જુદા રંગ છે. જિંદગી જેવા રંગ. અલગ અલગ રંગ. ધીમે ધીમે છોકરીને જિંદગી જીવવા જેવી લાગી. મરવાનો ડર ચાલ્યો ગયો. છોકરીની તબિયત સુધરતી હતી. બરાબર એ જ સમયે છોકરાની બીમારીએ ઊથલો માર્યો. તેને સમજાઈ ગયું કે હવે વધુ સમય નથી. એક રાતે એ ઊભો થયો, છોકરીના કપાળ પર હળવું ચુંબન કર્યું. છોકરી ઊંઘમાંથી જાગી ગઈ. પૂછ્યું કે, શું થયું? છોકરાએ સામો સવાલ કર્યો કે, જિંદગી સુંદર છેને? છોકરીએ કહ્યું, હા, ખૂબ સુંદર છે. છોકરાએ પૂછ્યું, તું થાકીશ નહીંને? હારીશ નહીંને? છોકરીએ કહ્યું, ના. હવે ક્યારેય નહીં થાકું. છોકરો પોતાની પથારીમાં જઈને સૂઈ ગયો.

સવારે ડોક્ટરે આવીને છોકરીને કહ્યું કે, તારી સાથે જે યુવાન હતો એ ગુજરી ગયો. હવે એ નથી. છોકરી ધીમે ધીમે ઊભી થઈ. છોકરાના માથા પર હાથ મૂક્યો. જિંદગીથી દૂર જતાં પહેલાં તું મને જિંદગીની નજીક મૂકતો ગયો. એ દોસ્ત તારામાં કંઈક ખૂબી હતી. હું જીવીશ અને તને મારામાં કાયમ જીવતો રાખીશ.

હવે બારીની બહારના દૃશ્યનું વર્ણન કરવાવાળું કોઈ જ ન હતું. થોડા દિવસોમાં એક બીજો યુવાન એ જ રૂમમાં દાખલ કરાયો. હવે કોઈ હતું પણ જે ચાલ્યો ગયો એ યુવાન ન હતો. આમ છતાં છોકરીથી એક દિવસ પુછાઈ ગયું કે, બારીની બહારનું દૃશ્ય કેવું છે? યુવાને બારીની બહાર નજર કરી અને કહ્યું કે, બહારનું વાતાવરણ એકદમ ડરામણું છે, ભયાવહ છે, બહાર માત્ર ખીણ છે ખીણ, સુંદરતાનું કોઈ તત્ત્વ નથી. નરક કદાચ હશે તો આના જેટલું ખરાબ નહીં હોય. ખીણની દીવાલોમાં ચામાચીડિયા લટકે છે. છોકરીએ બૂમ પાડી બસ, હવે એક શબ્દ ન બોલીશ. બારીની બહાર જે દૃશ્ય હોય તે પણ મારી આંધળી આંખોમાં જે દૃશ્ય છે એને તું બરબાદ ન કર. બગીચો, ફૂલ, પતંગિયાં, મેઘધનુષ અને હીંચકે ઝૂલતાં બાળકો. આ દૃશ્યો જ સાચાં છે.

હવે પછી તું ક્યારેય મારી સાથે વાત ન કરીશ. છોકરીએ કહી દીધું. છોકરાએ કહ્યું કે, નહીં કરું પણ મારી પહેલાંના દર્દીએ એક પત્ર મૂકી રાખ્યો છે, એ સાંભળી લે. પત્રમાં લખ્યું હતું, પ્રિય તું, હવે હું

નથી. હું તો જવાનો જ હતો. મેં રચેલાં દૃશ્યો કદાચ ખોટાં પડી ગયાં હશે. જિંદગીને તો આપણે માનીએ એવી હોય છે. મારું માનજે, તું જીવજે. મારાં દૃશ્યોને તારામાં જીવતાં રાખીને. હું ઉપર તારી રાહ જોઈશ અને તું જેટલી મોડી આવીશ એટલું મને ગમશે. હું સમજીશ કે તું જીવે છે અને મને તારામાં જીવાડે છે. મારે જીવવું છે. મને જીવાડીશને તારામાં? બારીની બહાર ફરીથી મેઘધનુષ રચાયું છે, એક ફૂલ ખીલે છે, એક પતંગિયું ઊડે છે અને તું જીવે છે. તને જિંદગી મુબારક! તારો દોસ્ત. છોકરીએ કહ્યું, હા, જિંદગી સુંદર છે, બધું જ છે, મેઘધનુષ, ફૂલ, પતંગિયાં બસ તું નથી. કોઈની ગેરહાજરીમાં તમને કયાં દૃશ્ય અધૂરાં લાગે છે? ઘર કેટલું ખાલી લાગે છે? શહેર કેટલું સૂનું લાગે છે? કયો દોસ્ત, કયો સાથી, કયો સ્વજન અને કયો સંગાથી તમારા માટે મહત્વનો છે? જેની સાથે મજા આવતી હોય એની સાથે જીવી લો. કોઈ ફરિયાદ વગર, કોઈ અધૂરપ વગર, કોઈ ચિંતા વગર એની હાજરીને માણો. નાની નાની ખુશીઓ ચાલી જાય પછી જ એ સમજાતું હોય છે એ ખુશી કેટલી મોટી હતી! માત્ર એટલું વિચારો કે જે વ્યક્તિ આજે તમારી સાથે છે એ ન હોય તો જિંદગી કેટલી ખાલી થઈ જાય! દુનિયામાં કંઈ જ અને કોઈ જ કાયમી નથી, આજે જેટલું જીવી લેશો એટલું જ સાથે રહેવાનું છે. તમને ગમતી વ્યક્તિની આંખમાં આંખ પરોવીને કહેજો કે તું છે તો બધું જ છે, તું નથી તો કંઈ નથી. તું નથી તો હું પણ નથી. આપણે છીએ તો તું છે અને હું છું. છેલ્લો સીન : ભૂતકાળમાં મેં જે આંસુ પાડયાં હતાં એ અત્યારે યાદ કરું છું તો હસવું આવે છે, પરંતુ મને એ ખબર નહોતી કે ભૂતકાળમાં આપણે જે હસ્યાં હતાં એ યાદ કરવાથી આંસુ આવી જશે. -

અજ્ઞાત

('સંદેશ', તા. 8 સપ્ટેમ્બર, 2013. રવિવાર. 'ચિંતનની પળે' કોલમ)

## તમારા સિવાય તમને કોઈ સુખી કરી શકે નહીં

બધાં લોકોને સુખી થવું છે પણ સુખી કેમ થવું, એ બહુ ઓછા લોકોને ખબર હોય છે. આપણે બધા જ આપણા સુખની ચાવી કોઈના હાથમાં આપીને ફરીએ છીએ. કોઈ હસાવે તો હસીએ અને કોઈ ફસાવે તો ફસાઈએ. કોઈ જરાક છંછેડે અને આપણો પારો સીધો સાતમા આસમાને પહોંચી જાય. કંઈક થાય એટલે આપણે એવું કહીએ છીએ કે એણે તો મારો મૂડ બગાડી નાંખ્યો. મૂડ બગાડ્યો કોણે? આપણે જ તો વળી. આપણા મૂડ માટે કોઈને દોષ દેવાની સારી ફાવટ આપણને હોય છે. સુખ અને દુઃખની વાત ચાલતી હતી ત્યારે એક સોફ્ટવેર એન્જિનિયરે સરસ વાત કહી. તેણે કહ્યું કે મારા જીવનમાં કોઈ ઘટના બને એટલે તેને હું સીધી જ કમ્પ્યુટર સિસ્ટમ સાથે જોડીને વિચારું છું. કમ્પ્યુટર ઉપર તમે કંઈ કામ કરો અને એ પ્રોગ્રામ સીધો બંધ કરો ત્યારે કમ્પ્યુટર સવાલ કરે છે કે ડુ યુ વોન્ટ ટુ સેવ યેન્જીસ? આપણે યસ કહીએ તો જ એ સેવ થાય છે. તમે જિંદગીની કેટલી

ઘટના પછી તમારા દિલને પૂછો છો કે ડુ યુ વોન્ટ ટુ સેવ? જે સેવ કરવા જેવી ન લાગે તેને જવા દો તો જિંદગીનું અડધું સુખ આપોઆપ મળી જશે. આપણને તો બધું સંઘરવાની આદત પડી ગઈ છે. કમ્પ્યુટરમાં એક જ ફર્ક છે, ત્યાં પ્રોગ્રામ રન કરવા માટે 'સોફ્ટવેર' છે અને તેને સંઘરવા માટે 'હાર્ડડિસ્ક' છે. સોફ્ટ અને હાર્ડ વચ્ચેનો સંબંધ વિચિત્ર છે. જિંદગીમાં હાર્ડને હાઈડ ન કરો તો સોફ્ટ ડિસ્ટર્બ થઈ જાય છે. સુખી થવાનું કોઈ શાસ્ત્ર નથી. સુખના કોઈ સિદ્ધાંત કે થિયરી નથી. સુખ તો માણસે પોતે જ પેદા કરવાનું હોય છે. અલબત્ત, આપણે સુખને બદલે દુઃખ જ પેદા કરતા રહીએ છીએ. સુખ માટે આપણે અઢળક સાધનો વસાવીએ છીએ. મજાની વાત એ છે કે સુખનાં સાધનો વધતાં જ જાય છે અને સુખ ઘટતું જ જાય છે. તમે માર્ક કરજો, મજા માટે તમારી પાસે કેટલાં સાધનો છે. ખુલ્લી હવામાં ફરવાનું મન થાય તો કાર કે બાઈક છે, વરસાદનો અહેસાસ માણવાનું મન થાય તો શાવર છે. એરકન્ડિશન્ડ ઠંડીની ગરજ સારે છે. ફીજ જોઈએ ત્યારે ચિલ્ડ કોલ્ડિંગ્સ હાજર કરી દે છે, મ્યુઝિક તો હવે મોબાઈલમાં છે. ગેઈમ રમવા માટે પ્લે સ્ટેશન છે, ટીવી છે. મૂવિ છે. ફન માટે બધું જ છે, પણ ફન માટે મન છે?

આપણાં દિલમાં હળવાશ ન હોય તો કોઈ વસ્તુ કે કોઈ વ્યક્તિ આપણને સુખ આપી શકતી નથી. આપણે મજામાં ન હોઈએ ત્યારે કોઈ આપણા માથે પ્રેમથી હાથ ફેરવે તોપણ આપણે ચીડાઈ જઈએ છીએ. રેવા દેને, એક તો મને મજા નથી આવતી અને માથેથી તું અડાઅડ કરે છે! સુખ માટે આપણે આખો દિવસ દોડધામ કરીએ છીએ અને પછી રાતે શાંતિથી સૂઈ પણ નથી શકતા.

ઘણાં લોકો વળી એવી સલાહ આપતા ફરે છે કે ન ગમે એવું ન કરવું. સાંભળવામાં આ વાત સારી લાગે પણ આપણે એવું કરી શકતા નથી. ન ગમે એવું પણ ઘણું કરવું પડતું હોય છે. જિંદગીના દરેક પરિબળો ચેલેન્જ કરતા જ રહે છે અને આ બધા વચ્ચે આપણે સુખી અને ખુશ રહેવાનું હોય છે. તમે દુઃખને જેટલું ટાળી શકશો એટલા સુખી થઈ શકશો, ઉદાસીને જેટલી દૂર રાખશો એટલી ખુશી નજીક રહેશે. મોટા ભાગે તો આપણે નકામી ચિંતાઓ કરીને જ દુઃખી થતાં હોઈએ છીએ. મોટાભાગના લોકો કોઈ ને કોઈ આભાસી ડરમાં જીવે છે. મને સફળતા નહીં મળે તો? સફળતા મળી ગઈ હોય તો વળી એવો ભય લાગે છે કે સફળતા નહીં ટકે તો? મારો ધંધો નહીં ચાલે તો? મને નોકરીમાંથી કાઢી મૂકશે તો? મારી સાથે કોઈ દગો કરશે તો? હું જેને પ્રેમ કરું છું એ મને પ્રેમ કરવાનું બંધ કરી દેશે તો? જે થયું નથી તેનો ભય રાખીને આપણે દુઃખી થતાં રહીએ છીએ. નબળા વિચારો જ માણસને વધુ ને વધુ નબળો બનાવતા રહે છે.

હમણાં જ થયેલો એક અભ્યાસ એવું કહે છે કે જે વ્યક્તિ પોતે એવું માને છે કે હું સુખી છું એ ખરેખર સુખની વધુ નજીક હોય છે. મોટાભાગે તો માણસ પોતાને દુઃખી સમજવાનું જ પસંદ કરતો હોય છે. દુઃખ માટે એ કારણ શોધતો ફરે છે. આવા લોકોને આખી દુનિયા સુખી લાગે છે અને પોતે દુઃખી હોય એવું જ અનુભવે છે. આપણે એવી જ ફરિયાદ કરતાં રહીએ છીએ કે ક્યાંય મજા જ નથી આવતી, પગાર કે આવકમાં પૂરું જ થતું નથી, આખો દિવસ દોડધામ કરીએ તો પણ કામ પૂરાં જ થતાં નથી, દરરોજ ઊઠીને એકનું એક કામ કરવાનું. તમે વિચારજો તમને આવા વિચાર આવે છે કે નહીં? આવતા હોય તો એટલું વિચારજો કે દુઃખી થવાથી આ પરિસ્થિતિ બદલાઈ જવાની છે? બધાંને ફરિયાદ જ છે. કોઈને બોસ સાથે ફાવતું નથી, તો કોઈને ક્લીગ ગમતાં નથી. ઘરમાં પત્નીને પતિ સામે અને પતિને પત્ની સામે ફરિયાદ છે. કંઈ ન હોય તો છેલ્લે માણસને સિસ્ટમ સામે પ્રોબ્લેમ હોય છે. જે હોય એ આપણે સ્વીકારી જ નથી શકતા. ઘણું બધું એવું હોય છે, જેને આપણે બદલાવી નથી શકતા. જે બદલાવી શકાય એમ ન હોય એનો સ્વીકાર કરવામાં જ સમજદારી છે. જિંદગી સતત બદલાતી રહે છે. આપણે સહુ કહેતાં રહીએ છીએ કે પરિવર્તન એ સંસારનો નિયમ છે. સાથોસાથ એ વાત પણ યાદ રાખવા જેવી છે કે દરેક પરિવર્તન સુખદ નથી હોવાનાં, મોટાભાગનાં પરિવર્તનો ચેલેન્જિંગ હોય છે. તકલીફ પડવાની જ છે એવી માનસિક તૈયારી રાખનારને તકલીફનો સામનો કરવામાં ઓછી તકલીફ પડે છે. જિંદગીમાં ક્યારેક 'જોયું જશે' નો સિદ્ધાંત પણ અપનાવવા જેવો હોય છે. એવું કંઈ થશે તોની વાત છેને? તો જોયું જશે. માણસે કોઈ મુદ્દે વધુ પડતાં વિચારો પણ ન કરવા જોઈએ. ઘણી વખત વિચારો જ માણસને મુશ્કેલીમાં મૂકતા હોય છે. જો આમ થશે તો તેમ થશે અને તેમ થશે તો એવું થશે એવા જ વિચારો કરીને માણસ ક્યાંયનો ક્યાંય પહોંચી જાય છે. સરવાળે એ પાછળ જ જતો હોય છે.

યાદ રાખો, તમે જેવું વિચારશો એવું જ થવાનું છે. સારું વિચારશો તો સારું અને બૂરું વિચારશો તો બૂરું. તમને કોઈ વિચાર જેટલી વધુ વખત આવશે એ એટલું ઝડપી થશે. ચમત્કારો માત્ર વિચારવાની શક્તિથી જ થાય છે. તમારા વિચારોને નબળા ન પડવા દો. તમે જે વાતથી દુઃખી થતાં હોવ છો તેના વિશે એટલો જ વિચાર કરો કે ખરેખર આ વાત આટલી બધી દુઃખી થવા જેવી છે ખરી?

સુખી થવાનાં બહાનાં શોધો. દુઃખ કદાચ નકલી હોય છે પણ સુખ ક્યારેય નકલી હોતું નથી. જેને સુખી થવું હોય છે એને કોઈ દુઃખી કરી શકતું નથી. જિંદગી ઉપર એટલી શ્રદ્ધા પણ રાખવી જ જોઈએ કે સારું જ થવાનું છે. જે વાત વધુ સતાવતી હોય, જે ઘટના સૌથી વધુ પીડા આપતી હોય, જેનાથી ખૂબ જ ભય લાગતો હોય તેને જેટલી બને એટલી ઝડપથી છોડી દો. તમારા દુઃખી થવાથી

દુનિયાને કોઈ ફક ડવાનો નથી. દુઃખી લોકોથી લોકો પણ દૂર ભાગે છે. એની પાસે જવામાં મજા નથી, એ તો રોડણાં જ રડતો હોય છે. લોકો પણ મજા આવતી હોય ત્યાં જ જાય છે.

સૌથી પહેલાં એ જ વિચારો કે તમને તમારાથી મજા આવે છે ખરી? જિંદગીને હળવી બનાવી રાખો. ભારે રહેવાથી થાક જ લાગવાનો છે. હસવાનું થોડુંક વધારી દો અને નક્કી કરો કે મારે ખુશ રહેવું છે, મારે સુખી રહેવું છે. ચેક કરતાં રહેજો કે તમારાં સુખ, આનંદ, ઉત્સાહ, ખુશી અને જિંદગીની ચાવી તમારા હાથમાં જ છે ને?

છેલ્લો સીન : મૂરખ માણસ એક જ દુખનો અનુભવ ત્રણ વખત કરે છે. (1) દુઃખ આવવાનું છે તેની કલ્પના કરીને, (2) દુઃખ ખરેખર આવી પડે ત્યારે એ વેઠીને અને (3) દુઃખ ચાલ્યું જાય પછી એને વાગોળ્યા કરીને.- અજ્ઞાત.

## જીવનસાથી

પત્નીની પસંદગી વખતે મુખ્યત્વે તો આપણે એનો દેખાવ જ જોઈએ છીએ. ઉંચાઈ, સ્કીન કલર, વાત કરવાની રીત વગેરે પર ધ્યાન આપીએ છીએ. આપણે જાણીએ છીએ કે બાહ્ય દેખાવથી વ્યક્તિનું માનસ જાણી નથી શકાતું, છતાં પસંદગી કરતી વખતે બીજાની પત્ની સાથે સહજમાં સરખામણી થઈ જાય છે. વળી પસંદગી કરતી વખતે વિચાર આવે છે કે મિત્રો અને સગાં-સંબંધીઓનો આ પસંદગી ગમશે?

ભણેલી પત્ની જોઈએ પણ પોતાના કરતા વધુ ભણેલી નહિ. વધુ દેખાવડી ચાલે કારણ કે બધે વધુ પોપ્યુલર થાય, પાર્ટી કે સમારંભમાં બધા એની પૂછા કરે.

અગાઉ આ ચાલી જતું કારણ કે આગલી પેઢીની મહિલાઓમાં સહનશીલતા વધુ હતી. આજે જો યુવતિ કામે જતી હોય ને કમાતી હોય તો વારંવાર ચળભળ થાય છે. 'તમે જેમ કામે જાવ છો ને કમાવ છો તેમ હું પણ જાઉં છું ને ઘરમાં પૈસા લાવું છું. બેઉ જણા સાથે મળીને ઘરનું કામ કરીએ.' વાસણો તો આગલી પેઢીમાં પણ ખખડતા હતા પણ 'ગોબા' નો'તા પડતા. આજના પરણેલામાં ગોબા પડતાં વાર નથી લાગતી.

આજની સ્ત્રીઓ માત્ર બોલીને જ અટકતી નથી, છૂટાછેડા ધમકી નથી હોતી, વાસ્તવમાં થાય છે. ત્રીજા ભાગના યુગલોમાં છૂટાછેડા થાય છે, ને તે પણ લગ્નના બે-ત્રણ વર્ષની અંદર. પહેલા

છૂટાછેડા લીધેલી યુવતિનો હાથ ઝાલવા બીજો યુવક જલ્દી તૈયાર નહોતો થતો. આજે છૂટાછેડા એ કાળીટીલી નથી. નિઃસંતાન છૂટાછેડા થયેલાને અપનાવવા યુવક કે યુવતિ બેઉ તૈયાર હોય છે.

આજે પણ પુર્ણ સંવાદિતા વગરના લગ્નો ટકી જાય છે, પણ એમા નભાવી લેવાની ભાવના વધારે હોય છે. આવા લગ્નોમા પતિ અને પત્ની એક બીજાની કંપની કરતાં ઓળખિતા પાળખિતાની કંપનીમાં વધારે આનંદ મેળવે છે. બહારગામ જતી વખતે લોકો મિત્રોનો સાથ શોધતા હોય છે, કારણ કે અંદરખાને ડર લાગે છે કે આખો દિવસ એકબીજા સાથે અથડાયા કરીશું તો બહારગામમાં પણ વાસણો ખખડશે. બે જ જણા હશું તો વાત શું કરશું ? સમય કેમ જશે ?

પત્નીની સાથે જ મિત્રતા હોય તો બીજા કોઈની જરૂર જ ન પડે. સ્વાભાવિક છે કે પતિ-પત્નીની પસંદગી એક સરખી ન હોય, એકને હીલ-સ્ટેશન ગમે તો બીજાને દરિયો કાંઠો. સાથે જન્મેલા જોડકા પણ સ્વભાવે એક સરખા હોતા નથી તો આ તો બે અલગ અલગ કુટુંબની વ્યક્તિઓ. લગ્નજીવન એ બાંધ-છોડની રમત છે. આટલું સમજીએ તો દરેકનો બુઢાપો સુધરી જાય. કોમ્પ્રોમાઈઝ જીવનનો મહામંત્ર છે.

જીવનમાં જેને આપણે માટે લાગણી હોય એને હક્ક છે કે આપણી ખામી બતાવે. પતિ-પત્ની એકબીજા માટે પૂરક છે. પણ નાની નાની બાબતોમાં જો એકબીજાને ટોકીએ તો અણગમો પેદા થાય છે. પતિ કે પત્ની સિવાય સમતોલ અભિપ્રાય બહારના નહિ આપી શકે પણ જો એકબીજાને સાચા હૃદયથી મિત્ર માન્યા હોય તો, આમાં વિવાદ ન હોવો જોઈએ, દલીલ ન હોવી જોઈએ, માત્ર સ્વીકાર જ હોવો જોઈએ. ઘણીવાર જોયું છે કે પતિ બોલતો હોય, કોઈ વાત ઉત્સાહપૂર્વક કહેતો હોય, ત્યારે જો પત્ની અધવચ્ચેથી જ ઝંપલાવી વાતમા ખલેલા નાખે તો પતિને હીણપત લાગે છે. આ એક ખરાબ મેનર્સ છે.

વીન્સ્ટન ચર્ચીલ વિશ્વ યુદ્ધ વખતે કહેતા કે લડો, જમીન પર લડો ને ડુંગર પર લડો, પાણી પર લડો, પણ એ પતિ પત્નીની વાત નહોતા કરતા!!! - પી. કે.દાવડા

**વિષયો વિપત્તિનું ઘર છે**



આપણને પ્રશ્ન થાય કે: તમામ મનુષ્યો એ જાણે છે કે: વિષયો વિપત્તિઓનું ધર છે તેમ છતાં તેઓ કૂતરાં.. ગધેડાં અને બકરાંઓની જેમ દુઃખ ભોગવીને પણ વિષયોને ભોગવે છે તેનું કારણ શું ? અજ્ઞાની પોતાના હૃદયમાં "હું" અને "મારું" આવી મિથ્યા આસક્તિ કરી લે છે તે જ તેમના દુઃખનું કારણ છે. વાસ્તવમાં મન સ્વરૂપથી સત્વપ્રધાન હોવાથી સ્વરૂપથી શુદ્ધ છે, પરંતુ અહંતા-મમતાના કારણે તેને ધોર રજોગુણ ઘેરી લે છે પછી રજોગુણ દ્વારા ઢંકાયેલું મન અનેક પ્રકારના સંકલ્પ વિકલ્પ કરવા માંડે છે..નિરંતર તે ગુણોનું ચિંતન થાય છે તેનાથી કામના ઉત્પન્ન થાય છે..બુદ્ધિ દૂષિત થાય છે.આ પ્રમાણે દૂષિત બુદ્ધિવાળો પોતાની ઇન્દ્રિયો પરનો કાબૂ ગુમાવી બેસે છે. કામનાઓના વશમાં થઈને તથા રજોગુણના વેગથી મોહિત થયેલો મનુષ્ય એવાં કર્મોમાં ફસાઈ જાય છે કે જેનું પરીણામ માત્ર દુઃખ જ દુઃખ છે.

વિદ્વાનોની પણ બુદ્ધિ રજોગુણ અને તમોગુણથી ચલિત થાય છે પરંતુ તે સાવધાની પૂર્વક મનને ભગવાનમાં જોડીને તે કર્મો પ્રત્યે દોષદષ્ટિ કરીને તેમાં આસક્ત થતા નથી.કલ્યાણની કામનાવાળા મનુષ્યોએ સાવધાન રહેવું જોઈએ.ક્રમશઃ અભ્યાસ દ્વારા મનને પરમાત્મામાં પરોવી સાધનામાં ધીરજ રાખી પ્રયાસ કરતા રહેવું..પ્રાણ અને આસન ઉપર કાબૂ રાખવો..બધા જ વિષયોમાંથી મનને સારી રીતે ખેંચી લેવાથી નિર્વિષય બનેલું મન પરમાત્મામાં દૃઢતાથી સ્થિર થઈ જાય છે.

વારંવાર વિષયોનું સેવન કરતા રહેવાથી ચિત્ત તે વિષયમાં ધુસી જાય છે.આ વિષયો ચિત્ત દ્વારા સંકલ્પ વિકલ્પ કરવાથી જ પેદા થાય છે.સાધકે પરમાત્મામાં તન્મય થઈને ચિત્તને સ્થિર કરવું અને વિષયોનું ચિંતન ન કરવું.સાધકે તૃષ્ણારહીત થઈને વિષયો પરથી દષ્ટિને હટાવીને અંતર્મુખ બની જવું જોઈએ.

તમામે એ વાતનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ કે: જે લોકો વિષયોના સેવન અને ઉદર પોષણમાં જ લાગેલા છે તેવા અજ્ઞાની મનુષ્યોનો ક્યારેય સંગ ના કરવો.સ્ત્રીએ જેનું મન હરી લીધું છે તેનું જ્ઞાન વ્યર્થ છે..તેની તપસ્યા..ત્યાગ શાસ્ત્રોના અભ્યાસથી કોઈ લાભ થતો નથી.આવા મનુષ્યનો એકાંતવાસ અને મૌન પણ વૃથા છે.જેમ આહૂતિઓ આપવાથી અગ્નિ તૃપ્ત થતો નથી તેવી જ રીતે પોતાનામાં ઉત્પન્ન થનારો કામ પણ તૃપ્ત થતો નથી.પોતાનું હીત ઇચ્છનારા વિવેકી મનુષ્યે સ્ત્રીઓ તથા સ્ત્રી લંપટ પુરૂષોનો સંગ ના કરવો.વિષયો અને ઇન્દ્રિયોના સંયોગથી જ મનમાં વિકાર પેદા થાય છે.જે લોકો વિષયો અને ઇન્દ્રિયોનો સંયોગ થવા દેતા નથી તેમનું આપમેળે નિશ્ચળ થઈ શાંત થઈ જાય છે.બુદ્ધિમાન પુરૂષે કુસંગ ત્યજીને સત્પુરૂષોનો સંગ કરવો જોઈએ. તેઓ પોતાના સદઉપદેશથી મનની આસક્તિ દૂર કરી દે છે.સંત મહાપુરૂષોનું ચિત્ત પરમાત્મામાં જોડાયેલું હોવાથી બીજી કશી વસ્તુની તૃષ્ણા હોતી નથી.તેમનું અંતઃકરણ સર્વથા શાંત હોય છે.તેઓ સર્વમાં અને

સર્વત્ર પરમાત્માને જુવે છે.મમતા અને અહંકારથી તેઓ પર હોય છે.ઠંડી-ગરમી,સુખ-દુઃખ..વગેરે દ્રવ્યો તેમને સ્પર્શી શકતા નથી અને તેઓ કોઇપણ પ્રકારનો સંગ્રહ કરતા નથી. જોને મોક્ષની ઇચ્છા છે તે પુરૂષે ભોગી પ્રાણીઓનો સંગ છોડી દેવો અને એક ક્ષણ માટે પણ પોતાની ઇન્દ્રિયો બર્હિમુખ થવા દેવી જોઇએ નહીં.એકાંતમાં પોતાના ચિત્તને સર્વશક્તિમાન પરમાત્મામાં જ પરોવી દેવું.જો સંગ કરવાની જરૂર જણાય તો ભગવાનના અનન્ય પ્રેમી નિષ્ઠાવાન મહાત્માઓનો જ સંગ કરવો.ક્યાંય કોઇની પણ સાથે વિશેષ સ્નેહ અથવા આસક્તિ કરવી જોઇએ નહીં....! વિનોદભાઈ મંગળભાઈ માછી "નિરંકારી"

## જિંદગી અને માનસિકતા

જિંદગી અને માનસિકતાને સીધો સંબંધ છે. માણસના વિચારો એની જિંદગીને સુખી કે દુઃખી બનાવે છે. સતત આવતાં વિચારો માણસને વેદના કે સંવેદના તરફ ખેંચતા રહે છે. કોઈક વખત માણસને કારણ વગર મજા આવતી હોય છે અને ક્યારેક મન વિના કારણે દુઃખી હોય છે. અમુક સમયે મન એવું વિચલિત થઈ જાય છે કે આપણે ડરવા લાગીએ છીએ. કંઈક અમંગળ બનવાનાં એંધાણ હોય એવો ડરામણો આભાસ ખડો થઈ જાય છે. ઘણી વખત સંજોગો અને પરિસ્થિતિ જ એવી સર્જાય છે કે માણસ મજામાં રહી શકતો નથી. આસપાસનું વાતાવરણ જ કાળું ડિબાંગ લાગવા માંડે છે. હમણાં એક સર્વે થયો. તનની મન પર અને મનની તન પર અસર વિશેનો આ સર્વે કહે છે કે માણસની ખુશી અને સ્વસ્થતા ઉપર મનનો પ્રભાવ તન કરતાં વધુ રહે છે. આપણે એવા ઘણાં કિસ્સાઓ વાંચીએ અને સાંભળીએ છીએ કે એણે પોતાના મક્કમ મનોબળથી બીમારી ઉપર જીત મેળવી. મોટા ભાગે એવું થાય છે કે માણસ વિપરીત સંજોગોને તાબે થઈ જાય છે. એને પોતાના ઉપર હાવી થવા દે છે. માણસને તાવ આવવાનો હોય એ પહેલાં જ તેને ખબર પડવા માંડે છે કે મને ઇઝી નથી લાગતું. આપણે ઘણાંનાં મોઢે સાંભળીએ છીએ કે મને તાવ આવે એવું લાગે છે. એ પછી મનની અસર તન ઉપર શરૂ થઈ જાય છે.

ઘણાં માણસો સ્વાસ્થ્યને લાઇટલી લઈ શકે છે. તબિયત છે, ક્યારેક બગડે પણ ખરી. તાવ તો આવે અને જાય. થોડોક આરામ અને થોડોક દવા કરીશું એટલે સાજા થઈ જઈશું. આવી

વિચારસરણીવાળો માણસ જલદીથી સાજો થઈ જાય છે. અમુક લોકો સામાન્ય તાવથી પણ ગભરાઈ જાય છે. હું કેમ બીમાર પડ્યો ? કોઈ ગંભીર બીમારી તો નહીં હોયને? આ તાવ હવે ક્યારે ઊતરશે? મારાં બધાં જ પ્લાનિંગ ઊંધાં ચત્તાં થઈ ગયાં. આવી વ્યક્તિ ઝડપથી બીમાર પડે છે અને

લાંબો સમય બીમાર રહે છે. સર્વે કહે છે કે તમારી માનસિકતા સાજા કે બીમાર થવામાં બહુ મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે.

દરેક બીમારી એવી નથી હોતી કે જીવન-મરણનો સવાલ થઈ જાય. આ સર્વે કહે છે કે તમે કંઈ કરી શકો તેમ ન હોવ ત્યારે જે સ્થિતિ હોય એને સ્વીકારો અને એન્જોય કરો. એની સામે હારી ન જાવ કે તેની સામે બળવો પણ ન કરો. ઘણાં લોકો બીમારીને ગણકારતાં નથી અને મોટું જોખમ વહોરે છે. તમારા મનને સમજો અને મજામાં રહેવાનો પ્રયત્ન કરો.

બીમારી હોય કે પછી વિપરીત સંજોગો હોય, તમારી માનસિક સ્વસ્થતા જ તમને એમાંથી બહાર લાવી શકશે. વિચારો એ કળણ જેવા છે. તમે જો એને આવવા દો તો એમાં ખૂંચતા જ જશો. તમને એવું લાગે કે હવે જોખમ છે એટલે એવા વિચારોને ટાળો. હતાશા એકદમ ત્રાટકતી નથી. એ ધીમે ધીમે માણસને સંક્રામાં લ્યે છે. એક નબળો વિચાર માણસને હળવે હળવે અંદર ખેંચે છે. માણસ પોતાના મનથી જ સર્જાયેલા અંધકારમાં ઘેરાઈ જાય છે અને એવું માનવા લાગે છે કે હવે આ અંધકાર સિવાય કંઈ બચ્યું નથી. મારામાં હવે કોઈ તાકાત રહી નથી. બધું ખતમ થઈ ગયું છે. હવે હું કાંઈ કરી શકીશ નહીં. આવું કંઈ જ હોતું નથી. માત્ર અને માત્ર આપણે ધારણાઓ બાંધી લીધી હોય છે. તમને આવા વિચારો આવે છે તો સાવધાન થઈ જાવ. તમારા વિચારોને નવી દિશા આપો. ઘણાં લોકો એવું કહેતા હોય છે કે થઈ થઈને શું થઈ જવાનું છે? જે થશે એ જોયું જશે. આ માનસિકતા સારી છે પણ સાથે એ પણ જરૂરી છે કે તમે સાવ બેફિકર ન થઈ જાવ. સાવ બિન્ધાસ્ત રહેવામાં પણ સાર નથી. અધ્યાત્મ એવો જ મેસેજ આપે છે કે માણસે દરેક ઘટનાને સાક્ષીરૂપે જ જોવી, સમજવી, સ્વીકારવી અને માનવી જોઈએ. સ્પીરિચ્યુઆલિટી કહે છે કે દરેક સ્થિતિમાં સ્વસ્થ રહો. તમારા મન પરનો કાબૂ ન ગુમાવો. માણસ આવું કરી શકતો નથી. માણસ ઘટના સાથે વહેવા લાગે છે. ઘટનાથી દોરવાઈ જાય છે. સુખ હોય ત્યારે અત્યંત સુખી થઈ જાય છે અને ક્યારેક છકી પણ જાય છે. દુઃખ હોય ત્યારે ડરી જાય છે. માણસ મજામાં રહેવા સર્જાયો છે.

હા, અમુક કરુણ પ્રસંગોએ મજામાં રહેવું શક્ય નથી પણ માનસિક રીતે મજબૂત તો રહી જ શકાય. હમણાંની જ એક નજરે જોયેલી ઘટના છે. એક ઘરમાં વડીલ બીમાર પડયા. ઉંમર મોટી હતી. એને જે બીમારી ડાયોઝનાઈઝ થઈ એ ગંભીર હતી. થોડા જ દિવસોમાં એને દવાખાને ખસેડવા પડયા. એ તો બીમાર હતા જ પણ આ ઘટનાથી એના ઘરના લોકોની હાલત એવી થઈ ગઈ કે બીમાર કરતાં એને સાચવવા અઘરા પડી જાય. બીમાર વ્યક્તિની કેર તો ડોક્ટર્સ લેતા હતા; પણ આ બધાનું શું કરવું એ કોઈને સમજાતું ન હતું. એક તબક્કે એવું લાગે કે કેવા ઇમોશનલ લોકો છે, જોકે ઇમોશન પણ થોડીક કંટ્રોલમાં રહેવી જોઈએ. આપણી ઇમોશન્સ કોઈ માટે આફત બની જવી ન જોઈએ.

આવા લોકો ગંભીર પરિસ્થિતિને વધુ ખરાબ બનાવતા હોય છે. તમે ખરાબ,ગંભીર, વિપરીત કે ચેલેન્જિંગ પરિસ્થિતિમાં કેટલા સ્વસ્થ રહી શકો છો તેના પરથી જ તમારી મેચ્યોરિટી નક્કી થતી હોય છે.

દરેક પરિસ્થિતિમાં એ જરૂરી હોય છે કે તમે તમારા મન, વિચારો, માનસિકતા અને ખુશી - નાખુશી ઉપર નજર રાખો. તમારે સાજું સાડું રહેવું હોય તો મજામાં રહેવાનો પ્રયત્ન કરો. મજા ન આવતી હોય ત્યારે આપણને ખબર હોય છે કે મને મજા નથી આવતી,આવા સમયે મજા આવે એવું કંઈક કરો. જો આવું નહીં કરો તો તમને મજા ન આવવામાં પણ મજા આવવા લાગશે અને પછી તમે મજામાં જ નહીં રહી શકો. સુખી અને સાજા રહેવાની પહેલી શરત એ છે કે મજામાં રહો.

જાપાનના એક ડોક્ટર છે. તેમનું નામ શીગૈકી હિનોહરા. આવતી તા. ૪ ઓક્ટોબરે ડો. હિનોહરા ૧૦૨ વર્ષના થશે. તેમણે સુખ અને સ્વાસ્થ્ય વિશે પંદર પુસ્તકો લખ્યાં છે. ૧૦૧ વર્ષના થયા ત્યારે 'લીવિંગ લોંગ, લીવિંગ ગૂડ' વિશે એક ઇન્ટરવ્યૂમાં કહ્યું કે એનર્જી માત્ર સાડું ખાવાથી કે પૂરતી ઊંઘ કરવાથી નથી આવતી; પણ ખરી એનર્જી માત્ર સાડું ફિલ કરવાથી આવે છે, મજામાં રહેવાથી આવે છે. તેમણે કહ્યું કે જિંદગીને છુટ્ટી મૂકી દો. જમવા અને સૂવા માટે બહુ નિયમો ન બનાવો. બાળકો આવા કોઈ નિયમોને અનુસરતાં નથી છતાં એ મસ્ત,ખુશ અને તંદુરસ્ત રહે છે, કારણ કે એ દરેક વસ્તુનો આનંદ ઉઠાવે છે. તમે મજામાં રહેશો તો સાજા રહેશો. મનને મજબૂત રાખો, નેગેટિવ વિચારો અને નકારાત્મક માનસિકતા જ માણસને બીમાર પાડે છે કે દુઃખી રાખે છે. શરીર દરેક પરિસ્થિતિમાં અનુકૂળ થતું હોય છે. માણસ મનથી પરિસ્થિતિને સ્વીકારતો નથી એટલે તેને આકડું લાગે છે.

માત્ર તમે મજામાં રહો એ પણ પૂરતું નથી. તમારી સાથેની વ્યક્તિને પણ મજામાં રાખો. તમે જેની સાથે જીવો છો તેની ખુશી કે તેની વેદના તમને સીધી અસર કરે છે. તમારી વ્યક્તિ મજામાં ન હોય તો તમે પણ મજામાં રહી શકશો નહીં. તમારી વ્યક્તિને મજામાં રાખવાની પહેલી શરત એ છે કે તમે મજામાં રહો. જે માણસ પોતે મજામાં ન હોય તે કોઈને મજામાં રાખી ન શકે. તમે મનથી નક્કી કરી લેશો કે મજા નથી આવતી તો તમને ક્યારેય મજા નહીં આવે. એવું લાગે કે મજા નથી આવતી ત્યારે સૌથી પહેલાં એ વિચારો કે શું કરું તો મજા આવે ? દરેક સ્થિતિમાં આવું કરવું સહેલું નથી પણ થોડુંક સકારાત્મક રીતે વિચારશો તો સમજાશે કે અશક્ય પણ નથી. મજામાં રહેવું કે ન રહેવું એ તમારા હાથમાં છે, સિવાય કે તમે તમારી મજા, આનંદ, ખુશી, સુખ કે હળવાશને તમારા હાથે જ મસળી નાખો.

છેલ્લો સીન: જીવનની મીઠાશને માણવા માટે આપણી પાસે ભૂતકાળને ભૂલવાની શક્તિ હોવી જોઈએ - અજ્ઞાત

## પરિવર્તન

મને યાદ છે કે જ્યારે હું નાનો હતો ત્યારે મારા ઘરથી શાળા સુધીના રસ્તામા ચાટની રેંકડી, જલેબીની દુકાન,બરફના ગોલાવાળો, બધું જ ખુલ્લું હતું. હવે ત્યાં મોબાઈલની દુકાન, વિડિયો પાર્લર, બેંક અને એ.ટી.એમ. બુથ છે, બધું બંધ બારણે છે. કેવું સુનુ સુનુ લાગે છે? જ્યારે હું નાનો હતો ત્યારે સાંજ બહુ લાંબી હતી. કલાકો સુધી રમતો, થાકી ને લોથપોથ થઈ ઘરે જતો. હવે સાંજ હોતી જ નથી. કોમ્પ્યુટર અને ટી.વી. સાથે દિવસ ઢળે છે અને રાત થઈ જાય છે. કદાચ સમય સંકોચાઈ રહ્યો છે.

જ્યારે હું નાનો હતો ત્યારે દોસ્તી બહુ ગહેરી હતી, સાથે મળીને ગપ્પા મારતા, એક બીજાને ઘરે નાસ્તા કરતા, એક બીજાનું સુખ-દુખ વાંટતા. આજે સામા મળિયે તો ચાલવાનું રોક્યા વગર “હાયા!” કહીએ છીએ, sms મોકલીએ છીએ અને તહેવારોમા શુભેચ્છાના ફોન કરીએ છીએ. પડોસીને પણ માત્ર લીફ્ટમાં જ મળીએ છીએ.

આજે પણ મારા ઘણા મિત્રો છે, કેટલાક ભારતમા તો કેટલાક અમેરિકામા છે તો કેટલાક યુરોપમા છે. રોજ ઈ-મેલથી મળીએ છીએ. સારી સારી વાતો કરીએ છીએ. એકબીજા પર સારી છાપ પાડવાનો સતત પ્રયત્ન કરીએ છીએ. ક્યારેય ઝગડતા નથી. ખબર નથી કે ઝગડા વગરની દોસ્તીને દોસ્તી કહેવાય કે નહિં?

લોકો કહે છે દુનિયા નાની થઈ ગઈ છે. આજે યુરોપ અમેરિકાના મિત્રો સાથે સહેલાઈથી અને સસ્તામા વાત થઈ શકે છે. યુરોપ અમેરિકા સહેલાઈથી જઈ શકાય છે. ખબર નથી દુનિયા નાની થઈ છે કે મન નાના થયા છે.

પરિવર્તનનું પરિણામ શું આવ્યું? હાઈ બ્લડ પ્રેસર, ડાયાબિટીસ અને ડીપ્રેશન.

-પી.કે.દાવડા

## મજા ન આવતી હોય તો સતર્ક થઈ જાવ

ચિંતનની પળે - કૃષ્ણકાંત ઉનડકટ.

હું જ દૃષ્ટિ, હું જ દર્પણ ને ડગર પણ હું જ છું, હું જ દર્પણ, હું જ પરદો ને નજર પણ હું જ છું. કોણ કોને આંતરે, ને કોણ કોને છેતરે? હું જ ચરણો, હું જ બેડી ને સફર પણ હું જ છું.

- બકુલેશ દેસાઈ.

જિંદગી અને માનસિકતાને સીધો સંબંધ છે. માણસના વિચારો એની જિંદગીને સુખી કે દુઃખી બનાવે છે. સતત આવતાં વિચારો માણસને વેદના કે સંવેદના તરફ ખેંચતા રહે છે. કોઈક વખત માણસને કારણ વગર મજા આવતી હોય છે અને ક્યારેક મન વિના કારણે દુઃખી હોય છે. અમુક સમયે મન એવું વિચલિત થઈ જાય છે કે આપણે ડરવા લાગીએ છીએ. કંઈક અમંગળ બનવાનાં એંધાણ હોય એવો ડરામણો આભાસ ખડો થઈ જાય છે.. ઘણી વખત સંજોગો અને પરિસ્થિતિ જ એવી સર્જાય છે કે માણસ મજામાં રહી શકતો નથી. આસપાસનું વાતાવરણ જ કાળું ડિબાંગ લાગવા માંડે છે.

હમણાં એક સર્વે થયો. તનની મન પર અને મનની તન પર અસર વિશેનો આ સર્વે કહે છે કે માણસની ખુશી અને સ્વસ્થતા ઉપર મનનો પ્રભાવ તન કરતાં વધુ રહે છે. આપણે એવા ઘણાં કિસ્સાઓ વાંચીએ અને સાંભળીએ છીએ કે એણે પોતાના મક્કમ મનોબળથી બીમારી ઉપર જીત મેળવી. મોટા ભાગે એવું થાય છે કે માણસ વિપરીત સંજોગોને તાબે થઈ જાય છે. એને પોતાના ઉપર હાવી થવા દે છે. માણસને તાવ આવવાનો હોય એ પહેલાં જ તેને ખબર પડવા માંડે છે કે મને ઇઝી નથી લાગતું. આપણે ઘણાંનાં મોઢે સાંભળીએ છીએ કે મને તાવ આવે એવું લાગે છે. એ પછી મનની અસર તન ઉપર શરૂ થઈ જાય છે.

ઘણાં માણસો સ્વાસ્થ્યને લાઇટલી લઈ શકે છે. તબિયત છે, ક્યારેક બગડે પણ ખરી. તાવ તો આવે અને જાય. થોડોક આરામ અને થોડીક દવા કરીશું એટલે સાજા થઈ જઈશું. આવી વિચારસરણીવાળો માણસ જલદીથી સાજો થઈ જાય છે. અમુક લોકો સામાન્ય તાવથી પણ ગભરાઈ જાય છે. હું કેમ બીમાર પડ્યો ? કોઈ ગંભીર બીમારી તો નહીં હોયને? આ તાવ હવે ક્યારે ઊતરશે? મારાં બધાં જ પ્લાનિંગ ઊંઘાં ચત્તાં થઈ ગયાં. આવી વ્યક્તિ ઝડપથી બીમાર પડે છે અને લાંબો સમય બીમાર રહે છે. સર્વે કહે છે કે તમારી માનસિકતા સાજા કે બીમાર થવામાં બહુ મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે.

દરેક બીમારી એવી નથી હોતી કે જીવન-મરણનો સવાલ થઈ જાય. આ સર્વે કહે છે કે તમે કંઈ કરી શકો તેમ ન હોવ ત્યારે જે સ્થિતિ હોય એને સ્વીકારો અને એન્જોય કરો. એની સામે હારી ન જાવ કે તેની સામે બળવો પણ ન કરો. ઘણાં લોકો બીમારીને ગણકારતાં નથી અને મોટું જોખમ વહોરે છે. તમારા મનને સમજો અને મજામાં રહેવાનો પ્રયત્ન કરો.

બીમારી હોય કે પછી વિપરીત સંજોગો હોય, તમારી માનસિક સ્વસ્થતા જ તમને એમાંથી બહાર લાવી શકશે. વિચારો એ કળણ જેવા છે. તમે જો એને આવવા દો તો એમાં ખૂંચતા જ જશો. તમને એવું લાગે કે હવે જોખમ છે એટલે એવા વિચારોને ટાળો. હતાશા એકદમ ત્રાટકતી નથી. એ ધીમે ધીમે માણસને સકંજામાં લ્યે છે. એક નબળો વિચાર માણસને હળવે હળવે અંદર ખેંચે છે. માણસ

પોતાના મનથી જ સર્જાયેલા અંધકારમાં ઘેરાઈ જાય છે અને એવું માનવા લાગે છે કે હવે આ અંધકાર સિવાય કંઈ બચ્યું નથી. મારામાં હવે કોઈ તાકાત રહી નથી. બધું ખતમ થઈ ગયું છે. હવે હું કાંઈ કરી શકીશ નહીં. આવું કંઈ જ હોતું નથી. માત્ર અને માત્ર આપણે ધારણાઓ બાંધી લીધી હોય છે. તમને આવા વિચારો આવે છે તો સાવધાન થઈ જાવ. તમારા વિચારોને નવી દિશા આપો. ઘણાં લોકો એવું કહેતા હોય છે કે થઈ થઈને શું થઈ જવાનું છે? જે થશે એ જોયું જશે. આ માનસિકતા સારી છે પણ સાથે એ પણ જરૂરી છે કે તમે સાવ બેફિકર ન થઈ જાવ. સાવ બિન્ધાસ્ત રહેવામાં પણ સાર નથી. અધ્યાત્મ એવો જ મેસેજ આપે છે કે માણસે દરેક ઘટનાને સાક્ષીરૂપે જ જોવી, સમજવી, સ્વીકારવી અને માનવી જોઈએ. સ્પીરિચ્યુઆલિટી કહે છે કે દરેક સ્થિતિમાં સ્વસ્થ રહો. તમારા મન પરનો કાબૂ ન ગુમાવો. માણસ આવું કરી શકતો નથી. માણસ ઘટના સાથે વહેવા લાગે છે. ઘટનાથી દોરવાઈ જાય છે. સુખ હોય ત્યારે અત્યંત સુખી થઈ જાય છે અને ક્યારેક છડી પણ જાય છે. દુઃખ હોય ત્યારે ડરી જાય છે. માણસ મજામાં રહેવા સર્જાયો છે.

હા, અમુક કઠુણ પ્રસંગોએ મજામાં રહેવું શક્ય નથી પણ માનસિક રીતે મજબૂત તો રહી જ શકાય. હમણાંની જ એક નજરે જોયેલી ઘટના છે. એક ઘરમાં વડીલ બીમાર પડયા. ઉંમર મોટી હતી. એને જે બીમારી ડાયોઝનાઈઝ થઈ એ ગંભીર હતી. થોડા જ દિવસોમાં એને દવાખાને ખસેડવા પડયા. એ તો બીમાર હતા જ પણ આ ઘટનાથી એના ઘરના લોકોની હાલત એવી થઈ ગઈ કે બીમાર કરતાં એને સાચવવા અધરા પડી જાય. બીમાર વ્યક્તિની કેર તો ડોક્ટર્સ લેતા હતા પણ આ બધાનું શું કરવું એ કોઈને સમજાતું ન હતું. એક તબક્કે એવું લાગે કે કેવા ઇમોશનલ લોકો છે, જોકે ઇમોશન પણ થોડીક કંટ્રોલમાં રહેવી જોઈએ. આપણી ઇમોશન્સ કોઈ માટે આફત બની જવી ન જોઈએ. આવા લોકો ગંભીર પરિસ્થિતિને વધુ ખરાબ બનાવતા હોય છે. તમે ખરાબ, ગંભીર, વિપરીત કે ચેલેન્જિંગ પરિસ્થિતિમાં કેટલા સ્વસ્થ રહી શકો છો તેના પરથી જ તમારી મેચ્યોરિટી નક્કી થતી હોય છે.

દરેક પરિસ્થિતિમાં એ જરૂરી હોય છે કે તમે તમારા મન, વિચારો, માનસિકતા અને ખુશી - નાખુશી ઉપર નજર રાખો. તમારે સાજું સાટું રહેવું હોય તો મજામાં રહેવાનો પ્રયત્ન કરો. મજા ન આવતી હોય ત્યારે આપણને ખબર હોય છે કે મને મજા નથી આવતી, આવા સમયે મજા આવે એવું કંઈક કરો. જો આવું નહીં કરો તો તમને મજા ન આવવામાં પણ મજા આવવા લાગશે અને પછી તમે મજામાં જ નહીં રહી શકો. સુખી અને સાજા રહેવાની પહેલી શરત એ છે કે મજામાં રહો.

જાપાનના એક ડોક્ટર છે. તેમનું નામ શીગૈકી હિનોહરા. આવતી તા. ૪ ઓક્ટોબરે ડો. હિનોહરા ૧૦૨ વર્ષના થશે. તેમણે સુખ અને સ્વાસ્થ્ય વિશે પંદર પુસ્તકો લખ્યાં છે. ૧૦૧ વર્ષના થયા ત્યારે 'લીવિંગ લોંગ, લીવિંગ ગૂડ' વિશે એક ઇન્ટરવ્યૂમાં કહ્યું કે એનર્જી માત્ર સાટું ખાવાથી કે પૂરતી ઊંઘ

કરવાથી નથી આવતી પણ ખરી એનર્જી માત્ર સારું ફિલ કરવાથી આવે છે, મજામાં રહેવાથી આવે છે. તેમણે કહ્યું કે જિંદગીને છુટ્ટી મૂકી દો. જમવા અને સૂવા માટે બહુ નિયમો ન બનાવો. બાળકો આવા કોઈ નિયમોને અનુસરતાં નથી છતાં એ મસ્ત, ખુશ અને તંદુરસ્ત રહે છે, કારણ કે એ દરેક વસ્તુનો આનંદ ઉઠાવે છે. તમે મજામાં રહેશો તો સાજા રહેશો. મનને મજબૂત રાખો, નેગેટિવ વિચારો અને નકારાત્મક માનસિકતા જ માણસને બીમાર પાડે છે કે દુઃખી રાખે છે. શરીર દરેક પરિસ્થિતિમાં અનુકૂળ થતું હોય છે. માણસ મનથી પરિસ્થિતિને સ્વીકારતો નથી એટલે તેને આકડું લાગે છે.

માત્ર તમે મજામાં રહો એ પણ પૂરતું નથી. તમારી સાથેની વ્યક્તિને પણ મજામાં રાખો. તમે જેની સાથે જીવો છો તેની ખુશી કે તેની વેદના તમને સીધી અસર કરે છે. તમારી વ્યક્તિ મજામાં ન હોય તો તમે પણ મજામાં રહી શકશો નહીં. તમારી વ્યક્તિને મજામાં રાખવાની પહેલી શરત એ છે કે તમે મજામાં રહો. જે માણસ પોતે મજામાં ન હોય તે કોઈને મજામાં રાખી ન શકે. તમે મનથી નક્કી કરી લેશો કે મજા નથી આવતી તો તમને ક્યારેય મજા નહીં આવે. એવું લાગે કે મજા નથી આવતી ત્યારે સૌથી પહેલાં એ વિચારો કે શું કરું તો મજા આવે ? દરેક સ્થિતિમાં આવું કરવું સહેલું નથી પણ થોડુંક સકારાત્મક રીતે વિચારશો તો સમજાશે કે અશક્ય પણ નથી. મજામાં રહેવું કે ન રહેવું એ તમારા હાથમાં છે, સિવાય કે તમે તમારી મજા, આનંદ, ખુશી, સુખ કે હળવાશને તમારા હાથે જ મસળી નાખો.

છેલ્લો સીન : જીવનની મીઠાશને માણવા માટે આપણી પાસે ભૂતકાળને ભૂલવાની શક્તિ હોવી જોઈએ.-અજ્ઞાત ('સંદેશ', તા. 29 જુલાઈ, 2013. રવિવાર. સંસ્કાર પૂર્તિ, 'ચિંતનની પળે' કોલમ)

## EGO – અહમ

EGO શબ્દનું ગુજરાતી કદાચ અહં થઈ શકે. પ્રત્યેક વ્યક્તિને થોડે ઘણે અંશે અહં હોય જ છે અને તે ચોવીસે કલાક માણસની સાથે જ રહે છે. કેટલાક લોકો અગવડમાં હોય ત્યારે કે અસાલામતિ અનુભવતા હોય ત્યારે અહંનો ઉપયોગ કરી એમાથી બચવા કોશીશ કરે છે. હકીકતમાં અહં માણસને તાત્કાલીન ફાયદા કરતાં લાંબા ગાળે નુકશાન વધારે કરે છે.

અહંમાંથી જન્મ લેતી અન્ય પ્રક્રિયાઓ વધારે નુકશાન કરે છે, આ પ્રક્રિયાઓમાં ફરજમાંથી છટકી જવાની વૃત્તિ, લોકોનો દોષ કાઢવાની વૃત્તિ, ફરિયાદ કરવાની વૃત્તિ, હરિફાઈ કરવાની વૃત્તિ, લોકો ઉપર અધિકાર જમાવવાની વૃત્તિ, લોકોની ટિકા કે નિંદા કરવાની વૃત્તિ, જૂઠું બોલવાની વૃત્તિ, લોકો પ્રત્યે અણગમો પ્રગટ કરવાની વૃત્તિ, અદેખાઈ, વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.



કેટલીકવાર આપણે મનમા સમજતા હોઈએ છીએ કે આપણું વર્તન ઠીક નથી, એનાથી સંબંધ ખરાબ થાય છે, દુખ થાય છે પણ અહં આપણને વર્તન બદલતા રોકે છે.

એક ક્ષણ માટે અહંને દૂર રાખીને વિચારો કે આપણે આપણા અહંને સાચવવા શું શું નથી કરતા? અહંને લીધે આપણી ગણના અભિમાની, ગુસ્સાવાળા અને આક્રમકમાં થાય છે. આપણે અંદરખાનેથી જાણીએ છીએ કે ખરેખર આપણે એવા નથી. નાળીએરની જેમ આપણે બહારથી ભલે સખત દેખાઈએ છીએ પણ અંદરથી કોપરા જેવા નરમ છીએ, અથવા બહારથી ભલે બહાદુર હોવાનો દેખાવ કરીએ છીએ પણ અંદરથી ડરપોક છીએ.

અહં છોડવાનું અઘરું છે પણ એટલું પણ અઘરું નથી કે આપણે છોડી ન શકીએ. જો આપણે એ છોડી શકીએ તો સમજાય છે કે આની કંઈ જરૂર જ ન હતી. જ્યારે આપણે ઊંડાણથી વિચારીએ છીએ તો લાગે છે કે આ અહંની જરૂર જ ન હતી. શા માટે હુંસાતુસી કરવી? હું જે છું તે જ છું, બીજા મારા વિષે શું ધારે છે એનાથી મને કોઈ મોટો ફરક પડવાનો નથી, મને પોતાને જ હું સંતોષી શકું તો બસ - સંકલન-પી.કે.દાવડા

## અથડામણ

સંબંધોમા અથડામણ થવી સ્વભાવિક છે. દરેક વ્યક્તિને લાગે છે સામાવાળાની ભૂલ છે, અથડામણ માટે એ જ જવાબદાર છે. આપણે એ ભૂલી જઈએ છીએ કે અથડામણ થવા માટે બે જણ જરૂરી હોય છે. અથડામણ દરમ્યાન આપણી શું ભુલ છે એ સમજી શકવું થોડું અઘરું છે. આપણી અંદરની ક્રોધ, અદેખાઈ, તિરસ્કાર વગેરે લાગણીઓ આપણને એ ભુલ સમજતા રોકે છે.

પહેલા તો એ સમજવાની જરૂર છે કે આપણે અથડામણનો એક હિસ્સો છીએ. આપણે એનો વિરોધ કરીએ છીએ એટલે જ અથડામણ ઊભી થઈ છે. જો એની વાતથી તમને કોઈ જાતનું નુકશાન ન થવાનું હોય, તો એની વાત તોડી પાડવા તમને કોઈ જ ફરજ પાડતું નથી. તમે એ તમારી મરજીથી કરો છો. તમે વિરોધ કરો એ ઈરાદાથી કદાચ સામાવાળાએ એ વાત કરી પણ ન હોય. હા કદાચ એની વાત ભૂલ ભરેલી હોય, તો એકવાર તમે એનું ધ્યાન દોરી શકો, પણ એ ન માને તો એને વટનો સવાલ બનાવવાનું જરૂરી નથી. એ તમારી વાત ન માને તો તમને ગુસ્સો આવે કે તિરસ્કાર આવે એવી લાગણી એણે તમારામા નાખી નથી, એ તો તમારામા પહેલેથી છે, એટલે બહાર આવે છે.

અથડામણની શરૂઆત તમે સામાવાળા પાસેથી શું આશા રાખો છો એના ઉપર અવલંબે છે. તમારા મનમાં એ વ્યક્તિ માટે અભાવ હોય તો એની સાચી વાત પણ તમને સારી નહિં લાગે. એની

વાતનો તમારો પ્રતિભાવ પણ નકારાત્મક હશે. તે સમયનું તમારું વર્તન પણ સારું નહિં હોય. આમ કરવું જરૂરી નથી, તે ક્ષણે જો એણે સારી વાત કરી હોય તો તેના વખાણ કરવામાં કંઈપણ ખોટું નથી. આમ કરવાથી મોટાભાગની અથડામણો ટાળી શકાય છે.

જ્યારે અથણામણ થાય છે ત્યારે તમને પણ માનસિક પીડા થાય છે, ક્યારેક એ માનસિક અને શારિરીક રોગમાં પણ પરિણમે. આના વધુ નહિં તો અર્ધા જવાબદાર તમે પોતે છો. તમે ભાગ ન લો તો અથડામણ થવી શક્ય જ નથી. તમે ધારો તો થયેલી અથણામણનો પણ અંત લાવી શકો છો. પહેલા તમે મનથી નક્કી કરો કે તમને અથડામણ ખતમ કરવી છે કે નહિં.  
વિચારોનું સંકલન-પી.કે.દાવડા

## કડવાશ હશે ત્યાં સુધી હળવાશ નહીં આવે!

ભિમટયો ગઝલના ગામમાં વાદળ થયા પછી, જાઉં તો પાછો જાઉં હવે જળ થયા પછી, મારી જ સૌ અંધારી ગુફાઓ ને કંદરા, દેખાવા માંડી ખુદ મને ઝળહળ થયા પછી.

-રઘશ મનીઆર

કેટલાક લોકો જ્વાળામુખી જેવા હોય છે. લાગ મળે કે તરત જ લાવા ઓકવા માંડે છે. બધું જ ખરાબ છે. કોઈને પોતાની જવાબદારીનું ભાન નથી. કોઈ પોતાની લાઇફ પ્રત્યે સિરિયસ નથી. કોઈને મહેનત કરવી નથી. બધું જ આસાનીથી જોઈએ છે. ગંભીરતા જેવું તો કોઈ તત્ત્વ જ નથી. આખી દુનિયાને સુધારવાનો જાણે પોતે ઠેકો લીધો હોય એમ સૂચનાઓ જ આપતા હોય છે અને હુકમો જ છોડતા હોય છે. આવા લોકો પોતે પણ શાંતિથી રહેતા નથી અને બીજાને પણ શાંતિ લેવા દેતા નથી.

અશાંતિ બહાર નથી હોતી. બધું આપણી અંદર જ હોય છે. કોઈને શાંતિ આપવા માટે પહેલાં તો માણસ પોતે શાંત હોવો જોઈએ. કેટલાક લોકો ઘરમાં પ્રવેશે એટલે જાણે ઇમરજન્સી ડિક્લેર થઈ ગઈ હોય એવો સન્નાટો છવાઈ જાય છે. તમારી કોઈ રાહ જોતું ન હોય તો માનજો કે તમારામાં કંઈક ખૂટે છે. હાજરી ન વર્તાય તો કંઈ નહીં, ગેરહાજરી વર્તાવી જોઈએ. તમે કોઈના સુખનું કે આનંદનું કારણ હશો તો જ કોઈ તમારી રાહ જોશે.

સુખ સંપત્તિ કે સાધનોથી નથી મળતું. સુખ સાંનિધ્યથી મળે છે. બે બહેનપણી હતી. એકનાં લગ્ન અમીર ઘરાનામાં થયાં હતાં. બીજાનાં લગ્ન મધ્યવર્ગના ઘરમાં થયાં હતાં. એક વખત બહેનપણી તેની અમીર ફ્રેન્ડના ઘરે ગઈ. બંને વાતો કરતી હતી. મધ્યમવર્ગની બહેનપણીએ કહ્યું કે, તારા ઘરમાં તો બધી જ સગવડ છે. સરસ મજાનો બંગલો છે. લક્ઝરી કાર છે. તારા પતિનો મોટો

બિઝનેસ છે. અમે બંને તો નોકરી કરીને પૂરું કરીએ છીએ. હિસાબ રાખીને જીવીએ છીએ. તારે આવક અને ખર્ચની તો કોઈ ચિંતા જ નથી. ખરેખર તું બહુ જ સુખી છે. આમ ને આમ સાંજ પડી ગઈ. અમીર બહેનપણીના પતિનો ઘરે આવવાનો સમય થઈ ગયો.

અમીર બહેનપણીએ કહ્યું કે, ચાલ હવે ફટાફટ થોડુંક સરખું કરી લઈએ. એને નહીં ગમે એવું હશે તો આખું ઘર માથે લેશે. તેના પતિનો ફોન આવ્યો કે તેને ઘરે આવવામાં એકાદ કલાક મોડું થશે. બહેનપણી બોલી કે, સારું લે થોડોક સમય વધુ મળ્યો. એકાદ કલાકમાં પતિ આવ્યો. શું કરે છે? આખો દિવસ વાતો જ કરી? તમારે બીજું કંઈ કામ તો છે નહીં! અમારે તો મહેનત કરવી પડે છે, તમારા જેવા જલસા નથી. મારી યા ક્યાં છે? કેટલી વાર કહેવાનું કે હું આવું ત્યાં સુધીમાં બધું તૈયાર રાખવાનું?

અમીર બહેનપણીએ તેની ફેન્ડને કહ્યું કે, તું ખરાબ ન લગાડતી. એનો સ્વભાવ જ એવો છે. મધ્યમવર્ગની બહેનપણીએ કહ્યું કે, મને લાગતું હતું કે તું સુખી છે, તું નસીબદાર છે. અંદરખાને તો એમ પણ થતું હતું કે મારાં નસીબ કેવાં છે! મારી પાસે તો એવું કંઈ નથી જે તારી પાસે છે. જોકે હવે મને સમજાય છે કે મારી પાસે શું છે.

મારા પતિ કરતાં હું જોબ પરથી વહેલી ફી થઈ જાઉં છું. ઘરે આવીને એની રાહ જોતી હોઉં છું. ડોરબેલ વાગવાની રાહ જ જોતી હોઉં છું એને થોડુંક મોડું થાય તો ચેન નથી પડતું. એ પણ આવીને મને વળગી જાય છે. એવું કહે છે કે હાથ, મને બધું મળી ગયું. તારી પાસે આવતો હોવ એ સમય જિંદગીનો બેસ્ટ સમય હોય છે. તારા સાથમાં જ સુખ છે. અમે સાથે બેસીને વાતો કરીએ છીએ. આખા દિવસનો થાક ક્યારે ઓગળી જાય છે એની સમજ જ નથી પડતી. સાથે બેસીને હિસાબ કરીએ છીએ. કંઈક ખરીદવાનાં સપનાં જોઈએ છીએ અને બચતનો ટોટલ જોઈએ છીએ. અમારા સુખના ટોટલમાં તો દરરોજ વધારો જ થતો રહે છે. હવે મને સમજાય છે કે કદાચ હું તારાથી વધુ સુખી છું. મને ખબર છે કે અત્યારે હું તારી પાસે આવી છું તો એને મજા નહીં આવતી હોય. મારી રાહ જોતો હશે. એકબીજાંમાં જ અમારું સુખ છે.

તમારે કોઈને સુખ આપવું હોય તો સંપત્તિ કે સુવિધા કરતાં હળવાશ આપો. આપણી તકલીફ એ છે કે આપણે કડવાશ જ મનમાં ધૂંટયે રાખીએ છીએ. માણસ જે શોધે એ એને મળી આવે છે. વાંધા અને તકલીફ શોધતા રહેશો તો ક્યારેય નવરાં જ નહીં પડો. એવું નથી હોતું કે આપણા લોકો આપણને પ્રેમ નથી કરતા. ઘણી વખત આપણે જ આપણી વ્યક્તિને પ્રેમ કરવાની અને વ્યક્ત થવાની હળવાશ આપતા હોતા નથી. તંગદિલી હોય ત્યાં રંગદિલી ન હોય. આપણે કહીએ છીએ કે તાલી એક હાથે નથી વાગતી, તાલી બે હાથે વાગે છે. આ તાલીના બે હાથ જ્યારે બે વ્યક્તિના હોય ત્યારે તાલીની ગુંજમાં સુખનો ધ્વનિ પ્રગટે છે. તમારી પાસે તાલી વગાડી શકાય એવો બીજો હાથ

છે ?હાથ તો હોય છે, પણ ઘણી વખત આપણે જ હાથ લંબાવતા હોતા નથી. જે હાથથી તાળી પડતી હોય છે એ જ હાથથી તમાચો પણ લાગતો હોય છે. ઘણા લોકોને તો હાથ ઉગામ્યા વગર પણ તમાચા મારવાની ફાવટ હોય છે!

માણસમાં માત્ર કોઈને સુખી કરવાની જ તાકાત હોતી નથી, કોઈને દુઃખી કરવાની તાકાત પણ હોય છે. સુખી કરવા કરતાં દુઃખી કરવું સહેલું છે. દુઃખી કરવા માટે થોડીક કડવાશ જ જરૂરી હોય છે, પણ સુખી કરવા માટે હળવાશ જરૂરી હોય છે. આપણે આપણી વ્યક્તિ પાસે હળવાશની અપેક્ષા રાખીએ છીએ, પણ ક્યારેય એ તપાસતા નથી કે હું પોતે કેટલો હળવો છું? આગ છે એ સળગાવવાનું જ કામ કરે, આગથી ક્યારેય આગ ઠરે નહીં. એક નવદંપતી વડીલ પાસે આશીર્વાદ લેવાં ગયાં ત્યારે તેમણે માત્ર એક જ વાક્ય કહ્યું કે એક આગ બનજો અને બીજો પાણી. કમનસીબી એ જ હોય છે કે એક આગ હોય ત્યારે બીજો પણ આગ બની જાય છે. પાણી સાથે પાણી થવું સહેલું છે, આગ સામે પાણી થઈ શકે એ જ કંઈક ઠારી શકે છે.

બોબ ડિફ્યુઝલ સ્કવોડનો એક એક્સપર્ટ હતો. બોબને ડિફ્યુઝ કરવાનું તેનું કામ. એનું મગજ હંમેશાં તપેલું રહેતું. વાત વાતમાં ગુસ્સે થઈ જાય. તેનું કામ જોખમી હતું. એક વખત તેના મિત્રે કહ્યું કે, તને આ કામમાં મજા આવે છે? એક્સપર્ટ કહ્યું કે બહુ જ મજા આવે છે. બોબ ડિફ્યુઝ થઈ જાય ત્યારે મારા આનંદની પરાકાષ્ટા હોય છે. જાણે એક ઘડાકાને મેં શાંત કરી દીધો. એક આફતને મેં ઓસરાવી દીધી. એક આગને મેં જન્મવા જ ન દીધી. તને ખબર છે આ બોબ ફાટે તો શું થાય? હું એને શાંત કરી દઉં છું અને મને હાશ થઈ જાય છે! એક્સપર્ટની વાત સાંભળીને મિત્રે કહ્યું કે, તારી અંદર વારંવાર જે બોબ જીવતો થઈ જાય છે એને કેમ તું ડિફ્યુઝ નથી કરતો? તને ખબર છે આ બોબ ફાટે છે ત્યારે કેટલાનાં દિલ બળી જાય છે? તારી બહારની કળાને થોડીક અંદર વાપર, એવી જ હળવાશ લાગશે જેવી તને બોબ ડિફ્યુઝલ પછી થાય છે!

માણસ આખી દુનિયાને સાડું લગાડે છે, પણ પોતાની વ્યક્તિને સાડું લાગે એવો કોઈ પ્રયત્ન કરતો નથી. કોઈને સાડું લગાડવા આપણે આપણી પ્રકૃતિને અનુકૂળ ન હોય એવુંય કરીએ છીએ. કરવા ખાતર આપણે કેટલું બધું કરતાં હોઈએ છીએ, પણ કરવા જેવું આપણે બહુ ઓછું કરતાં હોઈએ છીએ. આપણામાં કડવાશ હશે તો આપણને હળવાશ ક્યાંયથી મળવાની નથી. પ્રેમ, લાગણી, સ્નેહ, હૂંફ અને સાંનિધ્ય તો ઘણાને આપવું હોય છે, પણ ઘણી વખત આપણને એ લેતા આવડતું નથી. પ્રેમ માટે પહેલાં તો આપણે આપણી પાત્રતા કેળવવી જોઈએ. પ્રેમ જોઈએ છે તો પ્રેમ માટે લાયક બનો. આપણી લાયકાત અને આપણી ઔકાત આપણે જ નક્કી કરતાં હોઈએ છીએ! ચેક કરજો કે હું પ્રેમ માટે લાયક છું ખરો?

છેલ્લો સીન :

અજાણતાં ખુલ્લાં રહી ગયેલાં બારણાંમાંથી જ ક્યારેક સુખ પ્રવેશી જતું હોય છે. -અજ્ઞાત ચિંતનની પળે - કૃષ્ણકાંત ઉનડકટ- ('સંદેશ', તા. 30 જુન, 2013. રવિવાર. સંસ્કાર પૂર્તિ, 'ચિંતનની પળે' કોલમ)

## સુખ-દુઃખ મનમાં ન આણીએ...

ભગવાન બુદ્ધની એક બહુ જાણીતી વાર્તા છે. તે અહીં મૂકીને તેના અનુસંધાને બીજું પણ કશુંક જે કહેવું છે તે વાતનો પ્રારંભ કરીએ. બન્યું એવું કે એક સ્ત્રીનો દીકરો અવસાન પામ્યો. તે રડતી રડતી બુદ્ધ પાસે ગઈ અને કહ્યું કે મારો એકનો એક દીકરો ગુજરી ગયો છે. તેને જીવતો કરી દો ભગવાન બુદ્ધે કહ્યું કે, 'ભલે, તારો દીકરો ચોક્કસ જીવતો કરી દઉં, પણ તું મારું એક કામ કર. કોઈકને ઘરે જઈને થોડી રાઈ લઈ આવ અને હા, એટલું ખાસ ધ્યાન રાખજે કે જે ઘરમાં કોઈનું પણ મૃત્યુ ન થયું હોય તે ઘરેથી જ રાઈ લાવજે.' પેલી સ્ત્રી દરેક ઘરે ફરી અને જ્યાં કોઈનું મૃત્યુ ન થયું હોય તેવું કોઈ ઘર તેને મળ્યું નહીં. પછી ભગવાન બુદ્ધે તે સ્ત્રીને મૃત્યુની ફિલસૂફી સમજાવી.

આ વાર્તા અહીં ટાંકવાનું કારણ એ કે ધારો કે આજે ભગવાન બુદ્ધ હયાત હોય અને કોઈ સ્ત્રી (કે પુરુષ) તેની પાસે જઈને એમ કહે કે હું સુખી નથી મને સુખી કરો, સુખ આપો, તો ભગવાન બુદ્ધ એમ જ કહે કે જે ઘરે લોકો એમ કહે કે 'અમે સુખી છીએ' એ ઘરેથી 'રાઈ' લઈ આવ અને રાખેલા મુજબ જ એ સ્ત્રી કે પુરુષે રાઈ લીધા વગર પાછું જ આવવું પડે કારણ કે 'હું સુખી છું' તેમ કહેવું ખૂબ અઘરું છે, લગભગ અશક્ય છે. આનું કારણ એ છે કે મનુષ્ય પોતાને મળેલા સુખનો અહેસાસ કરી નથી શકતો. સુખ એ અંદરથી આવતી ઘટના છે. જીવનમાં જો સમજણ અને સંતોષ હોય તો જ સુખનો સાક્ષાત્કાર થાય છે.

બહુ વર્ષો પહેલાં વાંચેલી એક વાર્તા યાદ આવે છે (લેખકનું નામ-સ્મરણવગું નથી), તે આ સંદર્ભમાં સંભારવા જેવી છે. વાર્તામાં બને છે એવું કે કોલેજકાળમાં સાથે ભણેલા અને મૈત્રી ભાવે સાથે રહેલ એક પુરુષ અને એક સ્ત્રી પોતપોતાનાં કારણોસર વતન છોડીને મુંબઈમાં વસવાટ કરે છે. લગભગ ૨૦-૨૫ વર્ષ પછી મળે છે અને પોતાની વાતો કરે છે. મહિલાની કથા એવી છે કે તે એકલી રહે છે, સરસ કમાય છે, સ્વતંત્ર છે એટલે દેશ-વિદેશના પ્રવાસ કરે છે. નાટકો જુએ છે, ફિલ્મો માણે છે, પિકનિક કરે છે. સામે પક્ષે પુરુષની વાત એવી છે કે તે જરૂરિયાત મુજબનું કમાય છે, ઘરરખુ, પ્રેમાળ અને સુશીલ પત્ની છે, પાંચ સમજદાર સંતાનો છે. જેમાં ત્રણ દીકરા અને બે દીકરી છે. વિગતો અને વાતોની આપ-લે પછી પુરુષ કહે છે, 'તારાં સુખ, તારી સ્વતંત્રતાની મને ઈર્ષ્યા આવે

છે.' સામે પક્ષે સ્ત્રી કહે છે, 'મને તારા હર્યાભર્યા સંસારજીવનની ઈર્ષ્યા આવે છે. ઘરે જઈએ અને દરરોજ મકાનનું તાળું જાતે ખોલવું પડે, તેનાથી બીજી કોઈ મોટી વેદના મનુષ્યજીવન માટે ન હોઈ શકે.'

આ વાર્તા ઘણું કહી જાય છે. એક વાત સ્વીકારી લેવા જેવી છે અને તે એ કે જ્ઞાન માત્ર 'ગીતા'માંથી જ મળે તેવું નથી. 'ગીતા'માંથી પણ મળે. જ્ઞાન 'વેદ'માંથી મળે તેવુંય નથી, 'વાર્તા'માંથી પણ મળે. જરૂર હોય છે સમજણની. અહીં આ વાર્તા આપણને એ સમજાવે છે કે વાર્તામાં આવતાં પાત્રોને પોતાને મળેલાં સુખનો પરિચય જ નથી. જેની પાસે સુખ ઓછું છે એને તો કોઈ પણ સુખી કરી શકે, પણ જેને પોતાને મળેલું તમામ સુખ હંમેશાં ઓછું જ લાગતું હોય તેને તો ભગવાન પણ સુખી ન કરી શકે.

સુખની અનુભૂતિ એટલે શું? તેની સમજણ એક સૂઝી વાર્તામાંથી મળે છે. એક મનુષ્ય સૂઝી સંત પાસે ગયો અને ફરિયાદ કરી કે મારી ઝૂંપડી બહુ નાની છે. તેમાં અમે સાત જણ રહીએ છીએ. માંડ માંડ સમાઈ શકીએ છીએ. ગૂંગળામણ થાય છે. કંઈક રસ્તો બતાવો કે શું કરવું? સંતે બાજુમાં બાંધેલો એક બોકડો બતાવીને કહ્યું, 'આ બોકડો લઈ જા. તારી ઝૂંપડીમાં તારી સાથે જ રાખજે. ઝૂંપડીની બહાર ન બાંધતો. સાત દિવસ પછી આવજે.' પેલો ભક્ત તો સંતની આજ્ઞાનુસાર 'બોકડો' લઈ ગયો અને ઝૂંપડીમાં બાંધી દીધો. સાત દિવસ પછી સૂઝી સંત પાસે આવીને કહે મહારાજ ત્રાસી ગયો છું. બોકડાની ગંધથી રહેવાતું નથી. સંકડાશ વધી ગઈ છે. શું કરું? સંત કહે બોકડો મને આપી જા. બોકડો પાછો આપવા આવેલા ભક્તને સંતે કહ્યું કે હવે અઠવાડિયા પછી મને મળવા આવજે.

સાત દિવસ પછી આવેલા ભક્તને સૂઝી સંતે પૂછ્યું કે હવે કેમ લાગે છે? તો તેણે ખુશી સાથે કહ્યું કે હવે બહુ સારું લાગે છે. બોકડો જવાથી જગ્યા સાંકડી નથી પડતી, મજા આવે છે.

આ વાર્તા આપણને સુખનું સરનામું આપે છે. આપણી પાસે જે કંઈ છે તે જોવાની-માણવાની આપણી તૈયારી નથી. તેને પરિણામે આપણે મળેલું સુખ પણ ભોગવી શકતા નથી. તેનો અર્થ એ થયો કે, 'હું સુખી છું' એમ કહેવું પ્રત્યેક મનુષ્ય માટે બહુ અઘરું છે. જીવનમાં સંતત્વ આવે તો જ 'હું સુખી છું' તેમ કહેવાની ત્રેવડ આવે છે. આવું વાક્ય કહેવા માટે જીવનમાં અપાર સમજણ હોવી જોઈએ. રજનીશજીએ સમજણની વ્યાખ્યા એવી આપી છે : જ્યારે મનુષ્ય જરૂર પડે ત્યારે બુદ્ધિથી અને જરૂર જણાય ત્યારે લાગણીથી વિચારવાનું શીખી જાય ત્યારે સમજણ પ્રગટે છે.

અર્થાત્ માનસિક સ્વસ્થતા કેળવાય તો જ સમજણ પ્રગટે. સિક્કાની બીજી બાજુ જોતાં આવડે તો સમજણ પ્રગટે. સમજણ પ્રગટે તો સુખ જન્મે.

ઉપનિષદ પોકારી પોકારીને કહે છે કે તમારા આત્માને ઓળખો, પામો. આ આત્મા એટલે શું? એ શરીરથી જુદો છે? ના, પણ શાસ્ત્ર એમ કહેવા માગે છે કે તમારા 'શરીર'થી ઉપર ઊઠો. માત્ર બહારની યાત્રા ન કરો. અંદરની યાત્રા પણ કરો, તો કશુંક પમાશે. મનુષ્ય બધું શીખે છે, પણ અંદરની યાત્રા કરવાનું ભૂલી જાય છે. સમજણ પ્રાપ્ત કરવી તે અંદરની યાત્રા છે. અંદરની યાત્રા શરૂ થાય ત્યારે શરીર આપોઆપ ચેતનવંતું બનવા માંડે છે. સક્રિય મન અને ચેતનવંતું શરીર તમને સાચા સુખનો સાક્ષાત્કાર કરાવે છે. ઈશ્વરનો સાક્ષાત્કાર એટલે ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે અર્જુનને બતાવેલું વિરાટ સ્વરૂપ એવી વ્યાખ્યામાં ફસાવા જેવું નથી. ઈશ્વરનો સાક્ષાત્કાર કરવાની યાત્રા 'સ્વ'ના સાક્ષાત્કારની યાત્રાથી શરૂ થાય છે. જો એક વાર 'આત્મા'ની ઓળખ થાય, એટલે કે સમજણ પ્રાપ્ત થાય તો દરેક સુખ હાથવગા છે.

આપણે જગતને જુદી રીતે નિહાળતાં શીખવાનું છે. ભૌતિક જગત જે દેખાય છે તેને મિથ્યા માન્યા વગર (આપણી તમામ ફરજો બજાવતાં બજાવતાં) પણ સમજણ (ઉર્ફે આત્માની ઓળખ) પ્રાપ્ત થાય તો પછી આપણને પ્રાપ્ત થયેલાં સુખને પણ ઓળખી શકાશે. સંતોષના પથ ઉપર આ અંતરયાત્રા કરી જોઈએ. પરિણામ સારું આવવાની ગેરંટી શાસ્ત્રોએ આપી જ છે. પ્રયોગ કરવા જેવો છે. કરીએ.

ઈતિ સિદ્ધમ : ગગન એ સમજે ચાંદ સુખી હૈ, ચંદા કહે સિતારે, દરિયાકી લહેરે એ સમજે, હમ સે સુખી કિનારે.

## માણસાઈ સમય આવ્યે મપાઈ જતી હોય છે

ચિંતનની પળે - કૃષ્ણકાંત ઉનડકટ

કદાચ ત્યાં હું સુખી હાલતમાં મળી જાઉં,

મને હું મારી નજરની બહાર શોધું છું.

-બરકત વિરાણી 'બેફામ'

કયો માણસ કેવો છે એ કેવી રીતે ખબર પડે? માણસને માપવાનું કોઈ મીટર નથી. માણસની

ઊંચાઈ માપી શકાય છે પણ ઊંડાઈ માપી શકાતી નથી. કેટલાક માણસો છીછરા હોય છે, કેટલાંક

ગૂઠ હોય છે, કેટલાક મૂઠ હોય છે. દરેક માણસનો પોતાનો એક પ્રકાર હોય છે. દરેકનું એક પોત હોય છે. આ પોત યોગ્ય પળ આવ્યે પ્રકાશતું હોય છે. આપણે બોલીએ છીએ કે પછી એનું પોત પ્રકાશ્યું. કેટલાંકનાં પોત પ્રકાશે ત્યારે અંધકાર છવાઈ જાય છે, કેટલાંક પોત ઉજાસ ફેલાવી જાય છે.

માણસ જેવો હોય એવો વહેલો કે મોડો વરતાઈ આવતો હોય છે. માણસ અંદરથી જુદો હોય છે અને બહારથી બિલકુલ અલગ હોય છે. એટલે જ આપણે ઘણી વખત એને ઓળખવામાં થાપ ખાઈ જઈએ છીએ. બહુ ઓછા માણસો અંદરથી અને બહારથી એકસરખા હોય છે. સ્ટાન્ડર્ડ પોઝિટિવ હોય કે નેગેટિવ, જે હોય તે રહેવું જોઈએ. ડબલ સ્ટાન્ડર્ડ લાંબું ટકતું નથી. માણસને ઓળખવાની ઉતાવળ ન કરવી, કારણ કે સમય આવ્યે એ મપાઈ જતો હોય છે. માણસ કાં તો સારો હોઈ શકે અથવા તો ખરાબ હોઈ શકે, કાં તો હીરો હોઈ શકે અથવા તો વિલન, કાં તો શેતાન હોઈ શકે અથવા તો ઈન્સાન. દરેક માણસ એક ફિતરત લઈને જન્મે છે અને એ જ ફિતરત લઈને મરે છે. માણસને ઓળખવો અઘરો છે પણ અશક્ય નથી. કોણ કેવો છે એ જાણવું હોય તો એના ઉપર ભરોસો મૂકો. એટલા માટે કે દરેક વ્યક્તિ ખરાબ જ હોય એ જરૂરી નથી. ભરોસો તો મૂકવો જ પડશે, કારણ કે એ વગર તો તમને ખબર જ નહીં પડે કે માણસ કેવો છે. જે માણસ કોઈના પર ભરોસો મૂકી શકતો નથી એને ક્યારેય સારા કે ખરાબની સાચી પરખ નહીં મળે.

એક દુકાનદાર હતો. સેંકડો ગ્રાહકો તેની દુકાને ખરીદી કરવા આવે. એક ગ્રાહક ચોર હતો. એ દર વખતે કંઈક ને કંઈક ચોરી જતો. દુકાનદારને ખબર હતી કે આ માણસ ચોર છે પણ એ કંઈ બોલતો નહીં. દુકાનદારના માણસે એક વખત એ ચોર ગ્રાહકને પકડી લીધો. દુકાનદાર પાસે તેને લાવીને કહ્યું કે આ જ આપણી દુકાનમાંથી ચોરી કરે છે. દુકાનદાર એને સાઇડમાં લઈ ગયો. બે હાથ જોડીને કહ્યું કે તને એક વિનંતી છે કે હવેથી તું મારી દુકાને ન આવીશ. તને આવું કહેવાનું કારણ એ છે કે તું ચોરી જાય એની સામે વાંધો નથી, મને ડર એ લાગે છે કે તને જોઈને હું મારા સારા ગ્રાહકો ઉપર પણ શંકા કરવા લાગીશ. હું નથી ઇચ્છતો કે મારામાં કોઈ માટે શંકા જાગે, કારણ કે મને મારા ગ્રાહકોના ખરાબ કરતાં સારા અનુભવો વધારે થયા છે. જે દિવસે મને મારા ગ્રાહકો ઉપર શંકા જવા લાગશે એ દિવસથી ગ્રાહકોને મારા પરથી વિશ્વાસ ઊઠી જશે.

એક માણસ સંત પાસે ગયો. સંતને પૂછ્યું કે લોકો સાથે સારા સંબંધ રાખવા શું કરવું ? સંતે કહ્યું કે તમને જેના ખરાબ અનુભવો થયા હોય એને ભૂલી જાવ અને સારા અનુભવોને યાદ રાખો. આપણી તકલીફ એ હોય છે કે ખરાબ અનુભવોને યાદ રાખીએ છીએ અને સારા અનુભવોને ભૂલી જઈએ છીએ. સંતે એ માણસ સામે બે કટોરા ધર્યાં. એક કટોરો સોનાનો હતો અને બીજો માટીનો. સોનાના કટોરામાં ઝેર હતું અને માટીના કટોરામાં અમૃત. માણસને કહ્યું કે કોઈ પણ એક પસંદ કરી લે.



માણસ સમજુ હતો, તેણે માટીનો કટોરો લીધો. સંતે કહ્યું કે, બસ આ જ વાત સમજવાની છે. માણસ કેવો છે એ મહત્ત્વનું નથી. માણસાઈ કેવી છે એ મહત્ત્વનું છે. જો તમે માત્ર કટોરાને જ જોશો તો છેતરાઈ જશો.

આપણે ક્યારેય વિચારીએ છીએ કે આપણું 'પોત' કેવું છે ? એક ફિલોસોફરે સરસ વાત કહી છે કે તમારે સારા દેખાવું છે? તો તમે જેવા હોવ એવા દેખાવ. બનાવટ કરવાની કંઈ જરૂર નથી. તમે સારા નહીં હોવ તો પણ તમને એવું વિચારીને સ્વીકારશે કે એ એવો જ છે. માણસ એની મોટાભાગની શક્તિ સારા દેખાવામાં જ ખર્ચી નાંખે છે અને સતત એ ડર સાથે જ જીવે છે કે ક્યાંક હું પકડાઈ ન જાઉં.

કેવું છે, કોઈ ખરાબ અનુભવ થાય ત્યારે આપણે ક્યારેય આપણી જાતને દોષ દેતા નથી પણ સામેના માણસનો જ વાંક કાઢીએ છીએ. બે મિત્ર હતા. એક મિત્રએ બીજા સાથે દગો કર્યો. મિત્રએ કહ્યું કે તું આવો નાલાયક નીકળીશ એનો મને અંદાજ ન હતો. બીજાએ કહ્યું કે એમાં વાંક મારો નથી. હું તો આવો જ હતો, તે મને ઓળખવામાં થાપ ખાધી. પેલાએ કહ્યું તારી વાત સાચી છે, વાંક તારો નથી પણ મારો છે. જોકે મને મારા આ વાંકનો અફસોસ નથી, કારણ કે તે દગો ન કર્યો હોત તો મને એવો જ ભ્રમ રહેત કે તું મારો મિત્ર છે. હું તો તારામાંથી એટલું શીખ્યો છું કે કોઈ દિવસ તેં કર્યું એવું મારાથી ન થઈ જાય, કારણ કે હું નથી ઇચ્છતો કે અત્યારે મને જે પીડા થાય છે એવી પીડા મારા કોઈ મિત્રને થાય.

એક માણસને થોડાક ખરાબ અનુભવો થયા અને તેણે નક્કી કરી લીધું કે હવે કોઈનો ભરોસો ન કરવો. આખી દુનિયા બદમાશ છે. એ માણસને એક દિવસ એક સંતનો ભેટો થઈ ગયો. સંતને કહ્યું કે તમે માત્ર ડાહી ડાહી વાતો કરો છો, તમે સંત છો, તમને લોકોના અનુભવ નથી. બધા જ લોકો બદમાશ છે, મને બધાના ખરાબ અનુભવો થયા છે. સંત હસવા લાગ્યા અને કહ્યું કે, એમ બધા જ ખરાબ છે? પેલા માણસે કહ્યું કે હા, બધા જ ખરાબ છે. સંતે કહ્યું, એક સવાલનો જવાબ આપ, તું કેવો માણસ છે? પેલાએ કહ્યું કે હું તો સારો માણસ છું. સંતે કહ્યું કે તું સારો છે તો પછી તું એમ શા માટે કહે છે કે બધા જ ખરાબ છે? હકીકત એ છે કે તું તારા સિવાય કોઈને સારો માનતો જ નથી. સંતે તેને કહ્યું કે એક કામ કર, આંખો બંધ કરી દે. પેલા માણસે આંખો બંધ કરી. સંતે તેના હાથમાં એક છોડ આપ્યો. છોડને પકડતા જ પેલા માણસને કાંટો વાગ્યો અને તેણે ચીસ પાડી. સંતે કહ્યું કે હવે આંખો ખોલીને જો આ શું છે? ગુલાબના છોડ ઉપર ફૂલોનું ઝૂમખું હતું. સંતે કહ્યું કે કાંટો વાગ્યો એનો મતલબ જરાયે એવો નથી કે ફૂલનું અસ્તિત્વ જ નથી. આ જગતમાં સારું પણ છે અને ખરાબ પણ છે. જો તમે સમજો કે બધું સારું છે તો તમને બધું જ સારું લાગશે અને ખરાબ સમજો તો ખરાબ જ દેખાશે. દરિયામાં અને નદીમાં આમ તો પાણી જ હોય છે પણ એક ખારું છે અને બીજું

મીઠું. દરિયાના પાણીને ચાખીને આપણે નદીનું પાણી પીવાનું બંધ નથી કરી દેતા. સંતે છેલ્લે એટલું જ કહ્યું કે આપણે ભગવાનને ઘણી પ્રાર્થનાઓ કરીએ છીએ, બધી પ્રાર્થનાઓ ફળતી નથી. છતાં આપણે ભગવાનમાંથી શ્રદ્ધા ગુમાવતા નથી. તો પછી એક માણસના ખરાબ અનુભવ પરથી બીજા માણસ પરની શ્રદ્ધા શા માટે ગુમાવવી જોઈએ?

તમે ઇચ્છો છોને કે આખું જગત સારું હોય? તો પછી સૌથી પહેલાં તમે સારા બની જાવ. જે લોકો જેવા છે એવા રહેવા દો, કારણ કે એ સમય આવ્યે સાબિત થઈ જ જવાનું છે. પોતાની વ્યક્તિની પરીક્ષા થઈ જાય એવો સમય દરેકની જિંદગીમાં આવતો જ હોય છે, એ સમય જ કહી આપણે કે એ માણસ પાસ છે કે નાપાસ.

છેલ્લો સીન : જે વ્યક્તિ પોતાની જાત માટે નિયમો ઊભા કરે છે તેને બીજા કોઈ કાયદાની જરૂર રહેતી નથી. -અજ્ઞાત ('સંદેશ', તા. 23 જુન, 2013. રવિવાર. સંસ્કાર પૂર્તિ, 'ચિંતનની પળે' કોલમ)

## જિંદગીને ક્યારેક થોડીક છુટ્ટી પણ મૂકી દો

ચિંતનની પળે - કૃષ્ણકાંત ઉનડકટ

એવો લપેટાઈ રહ્યો તો જીવ માયાજાળમાં,

પાણીમાં જીવન ગયું ને અંતે તરસ્યો નીકળ્યો.

-આદિલ મન્સૂરી

જિંદગી ક્યારેય પ્લાનિંગ મુજબ ચાલતી નથી, છતાં દરેક માણસ જિંદગીને પોતાની રીતે ચલાવવાનો પ્રયત્ન કરતો રહે છે. ચોપાટની રમતમાં પાસાં કેવાં પડશે એ કોઈને ખબર હોતી નથી. જિંદગીનું પણ એવું જ છે. હવે પછીની ક્ષણ કેવું રૂપ લઈને આવશે એ નક્કી હોતું નથી. સમય બદલાય એટલે આપણે નાછૂટકે જિંદગીમાં પરિવર્તન લાવીએ છીએ. આપણી મરજીથી આપણે ક્યારેય જિંદગીને છુટ્ટી મૂકતા નથી. એક ફિક્સ ફ્રેમમાં જકડાઈ રહેવું આપણને એટલું બધું ફાવી ગયું હોય છે કે આપણે તેમાં જરાસરખો પણ ફેરફાર સ્વીકારી શકતા નથી.

નિયમિતતા જરૂરી છે. નક્કી કર્યું હોય એ રીતે આગળ વધીએ તો જ મંત્રિલ પર સમયસર પહોંચી શકાય છે. આમ છતાં બધું જ ટાઈમટેબલ મુજબ જ ચાલે એવો આગ્રહ વધુ પડતો હોય છે. તમને ક્યારેય એવું લાગે છે કે તમે ડાયરી અને એલાર્મના સહારે જ જીવો છો? મોબાઈલમાં મૂકેલા એલાર્મ મુજબ આપણે ઊઠીએ છીએ અને પછી એકદમ ટાઈટ શિડ્યુલમાં આખો દિવસ પસાર કરી દઈએ છીએ. નિર્ધારિત કાર્યક્રમમાં જરાયે આડુંઅવળું થાય ત્યારે આપણે અપસેટ થઈ જઈએ છીએ. જિંદગીની ખરી મજા મોટા ભાગે અનિશ્ચિતતામાં આવતી હોય છે. આપણે એવું સાંભળીએ છીએ કે દુઃખ અથવા મુશ્કેલી કંઈ પૂછીને નથી આવતી, સુખ અને આનંદનું પણ એવું જ હોય છે. દુઃખ તો

ધૂસી જ આવે છે, એને તમે રોકી શકતા નથી, પણ સુખ ઘણી વખત આવવાનો પ્રયાસ કરે ત્યારે આપણે એને રોકી દેતા હોઈએ છીએ. હમણાં નહીં, હમણાં હું બીઝી છું.

એક માણસે નક્કી કર્યું હતું કે મારે જિંદગીમાં આ મુકામ સુધી પહોંચવું છે. પછી હું જિંદગીને સો એ સો ટકા એન્જોય કરીશ. એ સતત કામ કરતો રહેતો. એક વખત એના ઘરની ડેલી ખખડી. તેણે જોયું તો બહાર એક નાનકડી ખુશી ઊભી હતી. એ માણસે દરવાજો ન ખોલ્યો, નાનકડી ખુશીને કહ્યું કે, આટલી નાની ખુશી માટે મારી પાસે સમય નથી. મારે મોટી ખુશી માટે કામ કરવાનું છે. એ પાછો પોતાના કામે લાગી જતો. દરરોજ નાની ખુશી તેના દરવાજે આવી ડેલી ખખડાવતી હતી. રોજ પેલો માણસ તેને કાઢી મૂકતો.

સમય વીતતો ગયો. એ માણસ થાકી ગયો. મોટી ખુશી કાચમ એવડી મોટી થતી જતી હતી કે એ ક્યારેય તેના સુધી પહોંચી જ શકતો ન હતો. એક દિવસ એ થાકીને સૂઈ ગયો. એને સપનું આવ્યું. એના ઘરની ડેલી ખખડી. દરવાજો ખોલ્યો તો સામે મોટી ખુશી ઊભી હતી. એ માણસે કહ્યું કે તું છેક હવે આવી. હું તો તારી રાહ જોઈને થાકી ગયો. જિંદગી પૂરી થવા આવી ત્યારે છેક તું આવી. મોટી ખુશી મુસ્કુરાવા લાગી, તેણે કહ્યું કે હું તો રોજ આવતી હતી પણ ત્યારે હું થોડીક નાની હતી એટલે તું મને ગણકારતો ન હતો. અચાનક ઘડામ દઈને બારણું બંધ થઈ ગયું. એ ખુશી, તું રોકાઈ જા... રોકાઈ જા... એ રાડો પાડી બારણા સાથે માથું અથડાવવા લાગ્યો. ત્યાં જ એની ઊંઘ ઊડી ગઈ. જિંદગીને પણ થોડીક રેઢી મૂકતાં આવડવું જોઈએ. બહુ સાચવીને મૂકેલું જ ઘણી વખત આપણને મળતું હોતું નથી. આપણું તો રિલેક્સેશન પણ ટાઈમટેબલ મુજબનું જ હોય છે. ફરવા જવાનું શિડયુલ પણ કેવું ચસોચસ હોય છે. આટલા વાગ્યે અહીં અને તેટલા વાગ્યે ત્યાં. ઘણાં લોકો તો એવી રીતે ફરતા હોય છે જાણે કોઈ સ્થળ સાથે મિટિંગ્સ ન ગોઠવી દીધી હોય. ફરગેટ એવરિથિંગ, જસ્ટ એન્જોય એવું વિચારીને તમે તમારો સમય જીવી જાણો છો ખરાં?

નાની નાની ખુશી, હળવાં હળવાં હાસ્ય, થોડી થોડી મજા અને થોડીક પળોની હળવાશ આપણી આજુબાજુ વિખરાયેલી જ પડી હોય છે તેને ઝડપી લેતા આવડવું જોઈએ. આપણે આકાશમાં મેઘધનુષ્ય રચાવાની રાહ જોઈને બેઠા હોઈએ છીએ અને ધરતી પર ફેલાયેલા રંગો તરફ નજર નાખતા નથી. આપણે વરસાદની રાહ જોઈએ છીએ, એટલા માટે કે અત્યારે આકરી ગરમી છે. કેટલા લોકો ભીંજાવવા માટે વરસાદની રાહ જુએ છે? કારમાં જતા હોઈએ અને અચાનક વરસાદ તૂટી પડે ત્યારે તમે કારને સાઈડમાં પાર્ક કરીને, આકાશ સામે જોઈ ક્યારેય વરસાદને આલિંગન આપ્યું છે? બાઈક પર જતી વખતે પણ આપણે વરસાદથી બચવાના જ પ્રયાસો કરતા હોઈએ છીએ. ખબર હોય કે પલળી જ જવાના છીએ તો પણ આપણે વરસાદથી બચવાનાં ફાંફાં મારતાં

રહીએ છીએ. પલળી જવું અને ભીંજાવવું એ બન્નેમાં બહુ મોટો ફર્ક છે. સમયને માણવા માટે ક્યારેક એને સરન્ડર થઈ જવું પડતું હોય છે. એટલું કંઈ જ પકડી ન રાખો કે તમે જ એનાથી છૂટી ન શકો. બે ભાઈ હતા. બંને સાડું ભણ્યા. મોટા થઈને એક ભાઈએ નોકરી મેળવી લીધી. બીજા ભાઈએ કહ્યું કે હું તો બાપદાદા કરતા આવ્યા છે એ ખેતી જ કરીશ. બંને પોતપોતાનું કામ કરતા હતા. નોકરી કરતા ભાઈએ એક દિવસ કહ્યું કે તને કંટાળો નથી આવતો? ખેતીમાં તો કંઈ જ નક્કી નથી હોતું, થાય પણ ખરી અને ન પણ થાય. ખેતી કરતા ભાઈએ કહ્યું કે, મને પણ તારા માટે એવો જ વિચાર આવે છે કે એકસરખી જિંદગીથી તું થાકી નથી જતો? રોજ એ જ ચેમ્બર અને એ જ લેપટોપ, નવા નવા ગોલ અને લક્ષ્યાંક સિદ્ધ કરવાની પળોજણ. હા, ગોલ તો હું પણ બાંધું છું પણ સાથોસાથ જિંદગી પણ માણું છું. રોજ કુદરતનાં નવાં નવાં રૂપ જોઉં છું. રોજ થોડું થોડું કંઈક ખીલતું, ઊગતું, પ્રગટતું અને જીવતું રહે છે. અહીં કંઈ જ 'ડેડ' નથી, બધું જ 'લાઈવ' છે. હું પણ... હા, ક્યારેક વરસાદ ન આવે કે પાકમાં રોગ આવી જાય તો ટાર્ગેટ કે ગોલ પૂરો નથી થતો, એ તો તારે પણ ક્યાં દર વખતે પૂરા થાય છે? પણ તારો ગોલ પૂરો ન થાય ત્યારે તને ફસ્ટ્રેશન આવે છે, મને નથી આવતું. આટલો જ ફર્ક છે. તું કરે છે એ ખોટું નથી પણ એટલો ફિક્સ ન થઈ જા કે જરાયે હલીચલી ન શકે. આપણા બંનેમાં એટલો જ ફર્ક છે કે મેં મારી આજુબાજુના પાણીને પાણી જ રહેવા દીધું છે, અને તે તારી આજુબાજુના પાણીને જમાવીને બરફ કરી દીધો છે અને આ બરફમાં તું એટલો જકડાઈ ગયો છે કે નથી તું તરી શકતો કે નથી તું પાણી પી શકતો.

જિંદગીમાં બધું જ કરો, નિયમિત રીતે કરો પણ મુઠ્ઠીને એટલી બંધ ન રાખો કે આંગળા કાયમ માટે જકડાઈ જાય. કેટલાંક લોકો મરી જાય ત્યાં સુધી જીવતા હોતા નથી. માણસે રોજ થોડું થોડું જીવતા શીખવું જોઈએ. એટલા બધા બીઝી ન થઈ જાવ કે જીવવા માટે પણ સમય ન મળે. જિંદગીને જાકારો ન આપો, હળવાશથી જિંદગીની સફર માણવા જેવી રહે છે અને મંઝિલે પહોંચવાનો થાક પણ નથી લાગતો. નાની ખુશી તમને આવાજ દેતી હોય ત્યારે કાન માંડજો, આખા દિવસનો થાક ઊતરી જશે.

છેલ્લો સીન : કુછ કર ગુજરને કે લિયે, મૌસમ નહીં, મન ચાહિયે. -અજ્ઞાત  
(‘સંદેશ’, તા. 9 જુન, 2013. રવિવાર. સંસ્કાર પૂર્તિ, ‘ચિંતનની પળે’ કોલમ)

## જિંદગી ક્યારેય પ્લાનિંગ મુજબ ચાલતી નથી

ચિંતનની પળે - કૃષ્ણકાંત ઉનડકટ

એવો લપેટાઈ રહ્યો'તો જીવ માયાજાળમાં, પાણીમાં જીવન ગયું ને અંતે તરસ્યો નીકળ્યો.

- આદિલ મન્સૂરી

જિંદગી ક્યારેય પ્લાનિંગ મુજબ ચાલતી નથી, છતાં દરેક માણસ જિંદગીને પોતાની રીતે ચલાવવાનો પ્રયત્ન કરતો રહે છે. ચોપાટની રમતમાં પાસાં કેવાં પડશે એ કોઈને ખબર હોતી નથી. જિંદગીનું પણ એવું જ છે. હવે પછીની ક્ષણ કેવું રૂપ લઈને આવશે એ નક્કી હોતું નથી. સમય બદલાય એટલે આપણે નાછૂટકે જિંદગીમાં પરિવર્તન લાવીએ છીએ. આપણી મરજીથી આપણે ક્યારેય જિંદગીને છુટ્ટી મૂકતા નથી. એક ફિક્સ ફેમમાં જકડાઈ રહેવું આપણને એટલું બધું ફાવી ગયું હોય છે કે આપણે તેમાં જરાસરખો પણ ફેરફાર સ્વીકારી શકતા નથી.

નિયમિતતા જરૂરી છે. નક્કી કર્યું હોય એ રીતે આગળ વધીએ તો જ મંઝિલ પર સમયસર પહોંચી શકાય છે. આમ છતાં બધું જ ટાઈમટેબલ મુજબ જ ચાલે એવો આગ્રહ વધુ પડતો હોય છે. તમને ક્યારેય એવું લાગે છે કે તમે ડાયરી અને એલાર્મના સહારે જ જીવો છો? મોબાઈલમાં મૂકેલા એલાર્મ મુજબ આપણે ઊઠીએ છીએ અને પછી એકદમ ટાઈટ શિડ્યુલમાં આખો દિવસ પસાર કરી દઈએ છીએ. નિર્ધારિત કાર્યક્રમમાં જરાયે આડુંઅવળું થાય ત્યારે આપણે અપસેટ થઈ જઈએ છીએ. જિંદગીની ખરી મજા મોટા ભાગે અનિશ્ચિતતામાં આવતી હોય છે. આપણે એવું સાંભળીએ છીએ કે દુઃખ અથવા મુશ્કેલી કંઈ પૂછીને નથી આવતી, સુખ અને આનંદનું પણ એવું જ હોય છે. દુઃખ તો ધૂસી જ આવે છે, એને તમે રોકી શકતા નથી, પણ સુખ ઘણી વખત આવવાનો પ્રયાસ કરે ત્યારે આપણે એને રોકી દેતા હોઈએ છીએ. હમણાં નહીં, હમણાં હું બીઝી છું.

એક માણસે નક્કી કર્યું હતું કે મારે જિંદગીમાં આ મુકામ સુધી પહોંચવું છે. પછી હું જિંદગીને સો એ સો ટકા એન્જોય કરીશ. એ સતત કામ કરતો રહેતો. એક વખત એના ઘરની ડેલી ખખડી. તેણે જોયું તો બહાર એક નાનકડી ખુશી ઊભી હતી. એ માણસે દરવાજો ન ખોલ્યો, નાનકડી ખુશીને કહ્યું કે, આટલી નાની ખુશી માટે મારી પાસે સમય નથી. મારે મોટી ખુશી માટે કામ કરવાનું છે. એ પાછો પોતાના કામે લાગી જતો. દરરોજ નાની ખુશી તેના દરવાજે આવી ડેલી ખખડાવતી હતી. રોજ પેલો માણસ તેને કાઢી મૂકતો.

સમય વીતતો ગયો. એ માણસ થાકી ગયો. મોટી ખુશી કાયમ એવડી મોટી થતી જતી હતી કે એ ક્યારેય તેના સુધી પહોંચી જ શકતો ન હતો. એક દિવસ એ થાકીને સૂઈ ગયો. એને સપનું આવ્યું. એના ઘરની ડેલી ખખડી. દરવાજો ખોલ્યો તો સામે મોટી ખુશી ઊભી હતી. એ માણસે કહ્યું કે તું છેક હવે આવી. હું તો તારી રાહ જોઈને થાકી ગયો. જિંદગી પૂરી થવા આવી ત્યારે છેક તું આવી. મોટી ખુશી મુસ્કુરાવા લાગી, તેણે કહ્યું કે હં તો રોજ આવતી હતી પણ ત્યારે હું થોડીક નાની હતી એટલે તું મને ગણકારતો ન હતો. અચાનક ધડામ દઈને બારણું બંધ થઈ ગયું. એ ખુશી, તું રોકાઈ જા... રોકાઈ જા... એ રાડો પાડી બારણા સાથે માથું અથડાવવા લાગ્યો. ત્યાં જ એની ઊંઘ ઊડી ગઈ.

જિંદગીને પણ થોડીક રેઢી મૂકતાં આવડવું જોઈએ. બહુ સાચવીને મૂકેલું જ ઘણી વખત આપણને મળતું હોતું નથી. આપણું તો રિલેક્સેશન પણ ટાઈમટેબલ મુજબનું જ હોય છે. ફરવા જવાનું શિડયુલ પણ કેવું ચસોચસ હોય છે. આટલા વાગ્યે અહીં અને તેટલા વાગ્યે ત્યાં. ઘણાં લોકો તો એવી રીતે ફરતા હોય છે જાણે કોઈ સ્થળ સાથે મિટિંગ્સ ન ગોઠવી દીધી હોય. ફરગેટ એવરિથિંગ, જસ્ટ એન્જોય એવું વિચારીને તમે તમારો સમય જીવી જાણો છો ખરાં?

નાની નાની ખુશી, હળવાં હળવાં હાસ્ય, થોડી થોડી મજા અને થોડીક પળોની હળવાશ આપણી આજુબાજુ વિખરાયેલી જ પડી હોય છે તેને ઝડપી લેતા આવડવું જોઈએ. આપણે આકાશમાં મેઘધનુષ્ય રચાવાની રાહ જોઈને બેઠા હોઈએ છીએ અને ધરતી પર ફેલાયેલા રંગો તરફ નજર નાખતા નથી. આપણે વરસાદની રાહ જોઈએ છીએ, એટલા માટે કે અત્યારે આકરી ગરમી છે. કેટલા લોકો ભીંજાવવા માટે વરસાદની રાહ જુએ છે? કારમાં જતા હોઈએ અને અચાનક વરસાદ તૂટી પડે ત્યારે તમે કારને સાઈડમાં પાર્ક કરીને, આકાશ સામે જોઈ ક્યારેય વરસાદને આલિંગન આપ્યું છે? બાઈક પર જતી વખતે પણ આપણે વરસાદથી બચવાના જ પ્રયાસો કરતા હોઈએ છીએ. ખબર હોય કે પલળી જ જવાના છીએ તો પણ આપણે વરસાદથી બચવાનાં ફાંફાં મારતાં રહીએ છીએ. પલળી જવું અને ભીંજાવવું એ બન્નેમાં બહુ મોટો ફર્ક છે. સમયને માણવા માટે ક્યારેક એને સરન્ડર થઈ જવું પડતું હોય છે. એટલું કંઈ જ પકડી ન રાખો કે તમે જ એનાથી છૂટી ન શકો. બે ભાઈ હતા. બંને સાડું ભણ્યા. મોટા થઈને એક ભાઈએ નોકરી મેળવી લીધી. બીજા ભાઈએ કહ્યું કે હું તો બાપદાદા કરતા આવ્યા છે એ ખેતી જ કરીશ. બંને પોતપોતાનું કામ કરતા હતા. નોકરી કરતા ભાઈએ એક દિવસ કહ્યું કે તને કંટાળો નથી આવતો? ખેતીમાં તો કંઈ જ નક્કી નથી હોતું, થાય પણ ખરી અને ન પણ થાય. ખેતી કરતા ભાઈએ કહ્યું કે, મને પણ તારા માટે એવો જ વિચાર આવે છે કે એકસરખી જિંદગીથી તું થાકી નથી જતો? રોજ એ જ ચેમ્બર અને એ જ લેપટોપ, નવા નવા ગોલ અને લક્ષ્યાંક સિદ્ધ કરવાની પળોજણ. હા, ગોલ તો હું પણ બાંધું છું પણ સાથોસાથ જિંદગી પણ માણું છું. રોજ કુદરતનાં નવાં નવાં રૂપ જોઉં છું. રોજ થોડું થોડું કંઈક ખીલતું, ઊગતું, પ્રગટતું અને જીવતું રહે છે. અહીં કંઈ જ 'ડેડ' નથી, બધું જ 'લાઈવ' છે. હું પણ... હા, ક્યારેક વરસાદ ન આવે કે પાકમાં રોગ આવી જાય તો ટાઈટ કે ગોલ પૂરો નથી થતો, એ તો તારે પણ ક્યાં દર વખતે પૂરા થાય છે? પણ તારો ગોલ પૂરો ન થાય ત્યારે તને ફસ્ટ્રેશન આવે છે, મને નથી આવતું. આટલો જ ફર્ક છે. તું કરે છે એ ખોટું નથી પણ એટલો ફિક્સ ન થઈ જા કે જરાયે હલીયલી ન શકે. આપણા બંનેમાં એટલો જ ફર્ક છે કે મેં મારી આજુબાજુના પાણીને પાણી જ રહેવા દીધું છે, અને તે તારી આજુબાજુના પાણીને જમાવીને બરફ કરી દીધો છે અને આ બરફમાં તું એટલો જકડાઈ ગયો છે કે નથી તું તરી શકતો કે નથી તું પાણી પી શકતો.

જિંદગીમાં બધું જ કરો, નિયમિત રીતે કરો પણ મુઠ્ઠીને એટલી બંધ ન રાખો કે આંગળા કાયમ માટે જકડાઈ જાય. કેટલાંક લોકો મરી જાય ત્યાં સુધી જીવતા હોતા નથી. માણસે રોજ થોડું થોડું જીવતા શીખવું જોઈએ. એટલા બધા બીઝી ન થઈ જાવ કે જીવવા માટે પણ સમય ન મળે. જિંદગીને જાકારો ન આપો, હળવાશથી જિંદગીની સફર માણવા જેવી રહે છે અને મંઝિલે પહોંચવાનો થાક પણ નથી લાગતો. નાની ખુશી તમને આવાજ દેતી હોય ત્યારે કાન માંડજો, આખા દિવસનો થાક ઊતરી જશે.

છેલ્લો સીન - કુછ કર ગુજરને કે લિયે, મૌસમ નહીં, મન ચાહિયે. - અજ્ઞાત

સાભાર: સંદેશ ૧૩-૦૬-૨૦૧૩

## તમારી ખૂબીના માલિક બનો, ગુલામ નહીં (ચિંતનની પળે)

ચિંતનની પળે - કૃષ્ણકાંત ઉનડકટ

આગ કો પતંગોને ખેલ સમઝ રખ્યા હૈ, સબ કો અંજામ કા ડર હો યે જરૂરી તો નહીં.

- ઝરીના સાની.

દુનિયા કોઈ નવો વિચાર આસાનીથી સ્વીકારતી નથી. દુનિયાના બનાવેલા રસ્તે ચાલતા રહેશો તો કોઈ ક્યારેય પૂછશે નહીં કે તમે ક્યાં જાવ છો. કોઈ નવી કેડી કંડારવા જશો તો દુનિયા તરત જ સવાલ કરશે કે આ તું શું કરે છે? કેટલાંક લોકો વિરોધ પણ કરશે કે તું જે કરે છે એ બરાબર નથી. આખી દુનિયામાં એવી કેટલીય પરંપરાઓ, રીતરિવાજો, માન્યતાઓ અને ધારણાઓ છે જે યુગોથી એમની એમ ચાલી આવે છે, તેનું સૌથી મોટું કારણ એ જ છે કે એને પડકારવાની કોઈ હિંમત નથી કરતું. દુનિયા એક જ નિયમમાં માને છે કે બધું જેમ ચાલતું હોય એમ ચાલવા દો. આપણા મનમાં ફરિયાદ હોય છે પણ આપણે સવાલ કરતાં નથી. સવાલ કરતા પહેલાં તમારી પાસે જવાબ હોવો જોઈએ. એ જવાબ સાચો પણ હોઈ શકે અથવા ખોટો પણ હોઈ શકે. મહત્ત્વ સાચા કે ખોટાનું નથી, મહત્ત્વ એનું હોય છે કે તમારી પાસે જવાબ છે એ જવાબ તમારો પોતાનો છે. કેટલા લોકો પોતાના જવાબને ચકાસે છે? આપણને બધાને જે જવાબો છે એ સ્વીકારી લેવાની આદત પાડી દેવામાં આવી હોય છે.

ઘણી બધી બાબતો એવી હોય છે જેના વિશે આપણે એવું માનતા હોઈએ છીએ કે આ બરાબર નથી. શું હોવું જોઈએ એનો અંદાજ પણ આપણી પાસે હોય છે, પણ આપણે બોલતા નથી. ઘરમાં કે ઓફિસમાં જ્યારે કોઈ ચર્ચા થતી હોય ત્યારે પણ આપણે આપણી માન્યતા અને વિચારોને દબાવી રાખીએ છીએ. મારી વાત કોઈ સ્વીકારશે નહીં અથવા તો મને મૂરખ કે નાસમજ માનશે એવું ઘણા માને છે પણ એવું હોતું નથી, જ્યાં સુધી તમે ચૂપ રહો છો ત્યાં સુધી તમે ટોળામાંના જ એક છો.

દરેક માણસમાં એક લીડર જીવતો હોય છે છતાં દરેક માણસ લીડર બની શકતો નથી. એનું કારણ એ જ હોય છે કે માણસ પોતાનામાં રહેલા લીડરને જ સૌથી પહેલાં મારી નાખતો હોય છે. એના કારણે જ દુનિયામાં ફોલોઅર્સ, અનુયાયીઓ, શિષ્યો અને ગુલામોની સંખ્યા વધતી જાય છે. દરેક માણસમાં એકાદ તો એવી ખૂબી હોય જ છે જે બીજા બધા કરતાં જુદી હોય. દરેકનું પોતાનું વજૂદ છે. આપણે આપણી ખૂબીને બહાર ન લાવીએ તો આપણામાં શું છે એ કોઈને ક્યારેય ખબર પડવાની નથી. આપણે એવું ધારી લેતા હોઈએ છીએ કે કોઈ કંઈ નહીં થવા દે, આપણી મહેનત પાણીમાં જશે. બે મિત્રો હતા. એક મિત્રએ કહ્યું કે આપણા સમાજમાં આ એક બદી છે. એને મારે નાબૂદ કરવી છે. બીજા મિત્રે કહ્યું કે રહેવા દે, કોઈ તારી વાત નહીં માને. પેલા મિત્રએ કહ્યું કે હા, પણ હું તો પહેલાં મારી વાત માનું. તું માને છે કે મારી વાત સાચી છે? જો આપણે બે માનશું તો જ આવતીકાલે આખી દુનિયા માનશે. હું જ માની લઉં કે કોઈ નહીં માને તો પછી કોઈ કેવી રીતે માનવાનું છે? કંઈ ન કરવા કરતાં કંઈક કરવાનો પ્રયત્ન વધુ ઉત્તમ છે. બહુ બહુ તો શું થશે? મારે જે બદી દૂર કરવી છે એ નહીં થાય, પણ એ તો અત્યારે પણ છે જને. એટલિસ્ટ મને તો એવું થશે કે મેં પ્રયત્ન કર્યો. કમસે કમ લોકોને એટલું તો થશે કે આપણા સમાજમાં આ બદી છે.

સફળ થવાનો એક માર્ગ એ છે કે બધા કહે એ માની ન લો, બધું જ સ્વીકારી ન લો, શંકા જાગે ત્યાં સવાલ કરો અને આ સવાલના જવાબ શોધો. દુનિયાએ નવું વિચારનારને પાગલ જ કહ્યા છે. પણ આવા પાગલો જ પછી ડાહ્યા સાબિત થતા હોય છે. દુનિયાનો નિયમ છે કે પહેલી વાર તમે કોઈ નવો વિચાર આપશો તો દુનિયા હસી કાઢશે, તમે તમારા પ્રયત્ન ચાલુ રાખશો તો પછી એવું કહેશે કે એ ભલે મહેનત કરે પણ સફળ થવાનો નથી, જેવા તમે સફળ થશો કે આખી દુનિયા તમને સ્વીકારવા લાગશે. તમારી વાત અને તમારી જાત પર તમને ભરોસો હોવો જોઈએ. તમારી વાતને વળગી રહો. બધા જેવા થવું બહુ જ સરળ છે પણ પોતાના જેવું થવું બધાનાં નસીબમાં નથી હોતું. દરેક માણસ યુનિક હોય છે પણ દરેક માણસ પોતાની યુનિકનેસ સાબિત કરી શકતો નથી. એટલે જ સામાન્ય લોકોની કાયમ બહુમતી રહે છે. ગમે તેવા ગંભીર સંજોગોમાં પણ તમારા વિચારને દૃઢતાપૂર્વક વળગી રહો.

એક રાજા હતો. રાજા અને તેના રજવાડાંના લોકો ખુશીથી જીવતા હતા. એક જાદુગર રાજાનો દુશ્મન હતો. આખા રજવાડાના લોકોને રાજાની સામે કરી દેવાના નુસખા તે શોધતો હતો. આખરે જાદુગરને એક ઇલમ સૂઝી આવ્યો. ગામના લોકો જે કૂવામાંથી પાણી પીતા હતા એ કૂવામાં જાદુગરે એક દવા મેળવી દીધી. આ દવા એવી હતી કે જે લોકો આ પાણી પીએ એ બધા જ પાગલ થઈ જાય. આખા ગામના લોકો એક જ કૂવાનું પાણી પીતા હતા એટલે ધીમે ધીમે બધા જ પાગલ થઈ ગયા.



રાજમહેલનો કૂવો મહેલની અંદર હતો. રાજા અને રાણી એ કૂવામાંથી પાણી પીતાં હતાં. જાદુગર રાજાના કૂવા સુધી પહોંચી ન શક્યો એટલે રાજા-રાણીને કોઈ અસર ન થઈ. ગામના બધા લોકો એકસરખા પાગલ થઈ ગયા હતા. ધીમે ધીમે લોકો કહેવા લાગ્યા કે રાજા કરે છે એ બરાબર નથી. રાજા સામે વિરોધ ઊઠવા લાગ્યો. રાજાની વાત કોઈ માનતું ન હતું. તપાસ કરી તો રાજાને જાદુગરની દવાવાળી વાત ખબર પડી ગઈ કે આખું કાવતરું જાદુગરનું છે.

રાજાને સમજાતું ન હતું કે હવે શું કરવું ? એક દિવસે રાજા અને રાણી વાતો કરતાં હતા કે શું કરીએ તો આપણું રજવાડું પાછું હતું તેવું થઈ જાય? રાણીએ કહ્યું કે આપણે એક કામ કરીએ, આપણે પણ ગામના કૂવાનું પાણી પી લઈએ. આપણે બધા જેવા જ થઈ જશું પછી એ લોકો આપણને સ્વીકારી લેશે અને આપણે પણ એ લોકોની જેમ જ વિચારવા લાગીશું. બધા જેવા થઈ જશું પછી વાંધો નહીં આવે.

રાજાએ ખૂબ વિચાર કર્યો અને પછી રાણીને કહ્યું કે તમારી વાત તો સાચી છે, પણ એ રસ્તો વાજબી નથી. આપણે પણ એ લોકો જેવા થઈ જશું તો પછી આપણામાં અને તેનામાં ફર્ક શું રહેશે? આપણે એવું નથી કરવું. જો આપણા દુશ્મન જાદુગર પાસે એવો ઈલમ હતો કે એના દવાવાળા પાણીથી આખું ગામ પાગલ થઈ જાય તો કોઈ એવો ઈલમ પણ હશે કે એનાથી આખું ગામ પાછું ડાહ્યું થઈ જાય. બધા જેવા થઈ જવું સહેલું છે પણ બધાને પાછા આપણા જેવા કરવા એ જ સાચો માર્ગ છે. નજીકના રજવાડામાંથી રાજાએ જાદુગરને બોલાવ્યા અને કોઈ રસ્તો શોધી કાઢવા કહ્યું. એક જાદુગરે એવી દવા આપી કે દુશ્મન જાદુગરની દવાની અસર ખતમ થઈ જાય. એ દવાને પાણીમાં મેળવી અને ગામના લોકો પાછા ડાહ્યા થઈ ગયા.

દરેક પાસે એક અનોખો ઈલમ હોય છે, આપણે બસ એને શોધી કાઢવાનો હોય છે. તમારા વિચારો જો બહાર જ ન આવે તો એ ક્યારેય સજીવન થવાના નથી. વિચારોને સાર્થક કરવા પડતા હોય છે. તમારી ખૂબીઓને ઓળખો અને એને દબાવી ન રાખો. તમારી ખરી ઓળખ તમારી અંદર જ છે. એને જ્યાં સુધી બહાર નહીં લાવો ત્યાં સુધી દુનિયા તમને ઓળખી શકવાની નથી.

### જીવનમાં આગળ વધવા છતાં મૂળથી દૂર ન થાવ

સવારે ૫.૧૦ વાગ્યા હતા. પ્રદીપ કલાની ગાઢ નિદ્રામાં હતો. ત્યાં જ મોબાઈલની રિંગ વાગી, સામેથી રોકપૂર્ણ અવાજ આવ્યો, 'ક્યાં છે તું.' પ્રદીપે શાંતિથી જવાબ આપ્યો, 'સર, અત્યારે તો ઊંઘમાં છું, પરંતુ ૨૦ મિનિટમાં જ આપની હોટેલ પહોંચી જઈશ.' પ્રદીપની ટેક્સીઓ ચાલે છે. જેણે તેને ફોન કર્યો હતો તે એક પ્રવાસી હતો. તેણે ટેક્સી ભાડે કરી હતી. તેને સવારે ઉદયપુરથી

દિલ્હીની ફ્લાઈટ પકડવાની હતી. તેણે ૬.૧૫ વાગ્યે એરપોર્ટ પહોંચવાનું હતું. તે જે હોટેલમાં રોકાયો હતો ત્યાંથી એરપોર્ટ અંદાજે ૩૦ કિ.મી. દૂર હતું.. તેથી પ્રદીપે ૫.૩૦ વાગ્યા સુધી તો હોટેલ પહોંચવું જરૂરી હતું.

રવિવાર હોવાથી ડ્રાઈવર આવ્યો નહોતો. પરિણામે પ્રદીપે જાતે જ ટેક્સી લઈ જવાની હતી. આ સમયે પ્રદીપ ઊંઘમાં જ હોવાથી તેનો ગ્રાહક ભડકી ગયો. તેણે ફોન પર જ કહ્યું, 'તમને લોકોને સમયની કોઈ કિંમત નથી. નાના શહેરના લોકોની આ જ મુશ્કેલી હોય છે. તું મને એરપોર્ટ સમયસર નહીં પહોંચાડે.' આ સાંભળીને પણ પ્રદીપ શાંત અને નરમ અવાજે અંગ્રેજીમાં ગ્રાહકને કહ્યું કે તે તેમને ફ્લાઈટના નિશ્ચિત સમયથી પહેલાં ૬.૦૫ વાગ્યે એરપોર્ટ પર છોડી દેશે.

આ પહેલાં તે ૫.૨૯ વાગ્યે હોટેલ પહોંચી જશે અને આપણે ૫.૩૦ ક્લાકે હોટેલ છોડવાના સમયે જ ચેકઆઉટ કરી દઈશું. ગ્રાહકને આ પ્રકારના અંગ્રેજીમાં જવાબની અપેક્ષા નહોતી. તેને ખબર હતી કે ઉદયપુરના ટેક્સીડ્રાઈવર વારંવાર વિદેશી પ્રવાસીઓના સંપર્કમાં આવતાં હોવાથી થોડી-ઘણી અંગ્રેજી બોલે છે, પરંતુ પ્રદીપે તેને જે રીતે જવાબ આપ્યો તે સામાન્ય ડ્રાઈવરની ભાષા નહોતી તે ગ્રાહકને ખબર પડી ગઈ. પ્રદીપ નિશ્ચિત ૫.૨૦ વાગ્યે ટેક્સી લઈને હોટેલના પોર્ચમાં હતો. લગભગ ૫.૩૧ વાગ્યે તે તેના ગ્રાહક સાથે એરપોર્ટ તરફ રવાના થઈ ગયો.

થોડા સમય બાદ ગ્રાહકે પ્રદીપને પૂછ્યું, 'તે આટલી સરસ અંગ્રેજી ક્યાંથી શીખી.' પ્રદીપે કહ્યું, 'સર હું એક ગરીબ પરિવારથી છું. અમે ૧૯૯૭માં નાનાસ્તરે આ કારોબાર શરૂ કર્યો. ધીમે ધીમે તે વિકસ્યો છે. પરંતુ અહીં ડ્રાઈવરોની અછતની સમસ્યા છે. તેથી જરૂર પડે ત્યારે અમે જાતે જ ડ્રાઈવર બની ગ્રાહકની જરૂરિયાતો પૂરી કરીએ છીએ. રવિવારે ડ્રાઈવરને પણ ડિસ્ટર્બ કરવો યોગ્ય નથી. તેને પણ પરિવાર હોય છે. ગ્રાહકે તેને વચ્ચે અટકાવતાં કહ્યું, 'આ તો સારી વાત છે, પરંતુ અત્યાર સુધી તે કહ્યું નહીં કે તું આટલું સરસ અંગ્રેજી બોલતા શીખ્યો ક્યાંથી?'

પ્રદીપે જવાબ આપ્યો, 'સર હું મહિન્દ્રા એન્ડ મહિન્દ્રા શોરૂમમાં કામ કરું છું. કેટલાક મહિના પહેલા જ નવી કાર ડિવિઝનમાં મારી બદલી થઈ છે, જ્યાં ક્વાન્ટોનું વેચાણ થાય છે. અગાઉ અઢી વર્ષ સુધી હું યુઝ્ડ કાર ડિવિઝનમાં હતો. અહીં કામ કરતાં મેં અંગ્રેજી પર પક્કડ જમાવી દીધી. દરમિયાનમાં તેઓ એરપોર્ટ પહોંચી ગયા. ટેક્સીમાંથી ઊતરતા ગ્રાહકે પૂછ્યું, 'તું ટેક્સીનો બિઝનેસ છોડી કેમ નથી દેતો? પ્રદીપે જવાબ આપ્યો, 'સર, હું મારા મૂળિયા કેવી રીતે ભૂલી શકું. આ બિઝનેસે વર્ષો સુધી મારા પરિવારનું ભરણપોષણ કર્યું છે.

ફંડા : તમે જીવનમાં ગમે તેટલા આગળ વધો પરંતુ પોતાના મૂળને ક્યારેય ન ભૂલો. તેનાથી તમે હંમેશાં જમીન સાથે જોડાયેલા રહેશો, ઉદાર રહેશો. પોતાના મૂળને જ્યાં સુધી યાદ રાખશો ત્યાં સુધી માનવીય રહેશો. - N Raghuraman - raghu@bhaskarnet.com

## જિંદગી નાની નાની ખુશીઓની બનેલી છે

ચિંતનની પળે - કૃષ્ણકાંત ઉનડકટ

સાવ નક્કામી નથી, સારીય છે, એક રેખા હાથમાં તારીય છે,

મેં મને મારા મહીં રહેવા દીધો, ભૂલ એમાં કંઈક તો મારીય છે - રજનીકાંત સથવારા.

આનંદ, ખુશી, મજા, ઉત્સાહ અને પ્રેરણા પ્લાનિંગથી નથી મળતાં, એ અચાનક જ આગિયાની જેમ પ્રગટી જતાં હોય છે. અચાનક જ કંઈક એવું બને છે કે આપણો મૂડ ચેન્જ થઈ જાય છે. કોઈ સ્મરણ, કોઈ સ્પર્શ, કોઈ સંવાદ અને કોઈ મુલાકાત અચાનક જ દિલમાં ઊગી નીકળે છે અને ઘડીકમાં પાનખર વસંતમાં ફેરવાઈ જાય છે. અણધારી આવેલી આ ખુશીને આપણે કેટલી ગંભીરતાથી લઈએ છીએ?

આપણે એટલા બધા વ્યસ્ત થઈ ગયા છીએ કે મજાનું પણ પ્લાનિંગ કરવું પડે છે. હવે પછીની રજામાં આમ કરવું છે, થોડુંક વાંચવું છે, એકાદ ગઝલ સાંભળવી છે, સીડી પર આ ફિલ્મ જોવી છે, દરિયાકિનારે જઈ ભીની રેતીમાં ખુલ્લા પગે ચાલવું છે કે બગીચાની લીલી લોનનો સ્પર્શ મહેસૂસ કરવો છે. એકાદ ફૂલની પાંખડીને આંગળીના ટેરવા વચ્ચે રમાડી તેની કુમાશ મહેસૂસ કરવી છે અને કંઈક એવું કરવું છે જેનાથી બે ઘડી એમ થાય કે મજા આવી ગઈ.

બધાંનાં દિલમાં આવી થોડીક તમન્નાઓ કાયમ સળવળતી રહે છે. એવાં ઘણાં સપનાંઓ હોય છે જે સાકાર થવા મથતાં રહે છે. એક માણસ આવા જ વિચાર કરતો કરતો પોતાની કારમાં જતો હતો. ક્યાંય મજા નથી આવતી, ખબર નહીં ક્યારે છુટકારો મળશે. આટલું બધું ટાઇટ શિડયુલ થોડું હોય કે શ્વાસ લેવાની કુરસદ પણ ન મળે. કેટલા બધા સમયથી અંગત મિત્રોને મળ્યો નથી. એકાદ રજા મળે તો નાનકડું ગેટ ટુ ગેઘર કરી બધા મિત્રોને એકઠા કરું. આવા બધા વિચારો ચાલતા હતા ત્યાં જ મોબાઇલ રણક્યો. ઘણા સમય અગાઉ મળેલા એક મિત્રનું નામ મોબાઇલની સ્ક્રીન પર ચમક્યું.

ફોન ઉપાડ્યો. અચાનક જ મિત્રનો મધુર અવાજ ગુંજ્યો. અરે અરે સાંભળ, ગાડી સાઇડમાં રોક. હમણાં જ તને કોસ થતો જોયો. તું ઊભો રહે, હું આવું છું. ગાડી સાઇડમાં રોકી ત્યાં યુ ટર્ન લઈને પેલો મિત્ર આવી ગયો. હગ કરીને બોલ્યો, યાર તને જોયો તો મજા આવી ગઈ. ચાલ બે ઘડી બેસીએ, કોફી પીએ. નજીકની કોફીશોપ પર જઈ વાતો કરી. હાઉ ઇઝ લાઇફ? હેપી? આવી બધી વાતો કરી. પંદર મિનિટ પછી કહ્યું કે, લેટ્સ ગો નાઉ. જુદા પડતી વખતે પેલો ફ્રેન્ડ બોલ્યો કે તેં અચાનક મને રોકી દીધો. મારી સાથે થોડી વાર બેઠો. તને ક્યાંય જવાનું મોડું નથી થતું? પેલા મિત્રએ કહ્યું, થાય છે. મારે એક જગ્યાએ પહોંચવાનું છે, પણ તને જોયો તો મારાથી ન રહેવાયું. તારી સાથે આટલી વાત કરી તો મજા આવી ગઈ. યાર, આ ક્ષણોનો અફસોસ કરવાનો ન હોય. આ

ક્ષણો તો માણવાની હોય. આવી ક્ષણો વારંવાર નથી મળતી અને જ્યારે મળે છે ત્યારે ઓચિંતી જ મળે છે. પ્લાનિંગ કર્યું હોત તો આ પંદર મિનિટ ન જાણે ક્યારે આવત? અને બીજું ગઈ કાલે પંદર મિનિટ ટ્રાફિક જામમાં ફસાઈ ગયો હતો, ત્યારે કેમ ચૂપચાપ બેઠો હતો. એનો અફસોસ નહોતો કર્યો તો આજે તારી સાથે તો બેસ્ટ ટાઇમ ગયો. કદાચ આજના ૨૪ કલાકની બેસ્ટ ક્ષણો આ પંદર મિનિટની જ છે. ઓકે ડીયર, બાય... એમ કહીને એ ચાલ્યો ગયો.

એના ગયા પછી પેલા માણસને વિચાર આવ્યો કે હું આવું જ કંઈક કરવાનો તો પ્લાન કરતો હતો, હું કેમ આવી નાની નાની ખુશીઓને નથી ઓળખતો? મને તો એમ થયું હતું કે આ અચાનક ક્યાં ટપકી પડ્યો. આનંદની અવધિ નિશ્ચિત હોતી નથી, ઘણી વખત કોઈ એક દૃશ્ય, સંગીતની નાનકડી ધૂન, એકાદ પક્ષીનો મધુર ટહુકો, કોઈની એકાદ નાનકડી વાત મન ઉપર બાઝી ગયેલી ઉદાસીને હટાવીને લીલીછમ હળવાશ પાથરી દે છે. આ ક્ષણને આપણે જીવતી રાખી શકીએ છીએ? કે પછી આપણી ઉદાસીને તેના પર ઓઢાડી દઈને એનેય ખામોશ કરી દઈએ છીએ?

જિંદગી ક્ષણોનો રોમાંચ છે. રોમાંચક ક્ષણોને તમે પકડી શકો છો? આવી ક્ષણોને તો જ સમજી શકાય જો આપણે હળવા હોઈએ. જોકે આપણે હંમેશાં ભારેખમ જ હોઈએ છીએ અને એટલે જ સાવ નજીકથી પસાર થઈ જતી આવી ક્ષણોને આપણે માણી શકતા નથી. ક્યારેય ખુશીઓને પેન્ડિંગ ન રાખો. ચાલને કંઈક પ્લાન કરીએ અને આરામથી મળીએ એવી વાત કરનારને શાંતિનો સમય ક્યારેય મળતો જ નથી. જે સમય ઓચિંતાનો આવે છે એમાં તમે શાંતિ મેળવી શકો છો?

જે ક્ષણે એવું ફિલ થાય કે ચાર મજા આવે છે તો એવી ક્ષણોને જીવી લો. જીવવા જેવી ક્ષણોને આપણે ટાળી દેતા હોઈએ છીએ. આખા બગીચાની રાહમાં આપણે એક ફૂલના માધુર્યને માણી શકતા નથી. ખુશીઓનું શિડયુલ ન હોય, આનંદની એપોઇન્ટમેન્ટ ન હોય અને પ્રેમનું પ્લાનિંગ ન હોય. એ તો અણધારી રીતે જ આકાર પામતાં હોય છે. આવી ક્ષણોને ઝીલી લેવાની હોય છે અને જીવી લેવાની હોય છે.

એક સૈનિક હતો. તેની દીકરી સાથે ઘરમાં બેઠો હતો. દીકરી સાંજે બહાર ફરવા લઈ જઈ આઇસક્રીમ ખવડાવવાનું કહેતી હતી. સૈનિકે હા પાડી હતી. એકાદ કલાકમાં કોલ આવ્યો કે ઇમરજન્સી છે, તાત્કાલિક બોર્ડર પર પહોંચવાનું છે. ગાડી આવે છે, તમે તૈયાર થઈ જાવ. બધું જ પડતું મૂકી સૈનિકે ફટાફટ તૈયારી કરી લીધી. જીપ આવી ગઈ. દોડીને જીપ તરફ ગયો. બે મિનિટમાં ઘરની ડોરબેલ રણકી. દીકરીએ દરવાજો ખોલ્યો તો સૈનિક પિતા હાથમાં આઇસક્રીમ લઈને ઊભો હતો. જીપમાં બેસતાં પહેલાં દોડીને સામેની દુકાનેથી આઇસક્રીમ લાવ્યો અને દીકરીને એક બાઇટ ખવડાવીને બાય કહ્યું. વળગી પડેલી દીકરી સાથેની ક્ષણોને આંખો મીંચીને માણી લીધી. આખી સાંજની સંવેદનાઓ થોડીક ક્ષણોમાં સમેટાઈ ગઈ. અનુભૂતિ માટે એક ક્ષણ કાફી હોય છે.

આપણે એક ક્ષણમાં થડકી કે ભડકી જઈએ છીએ, પણ એક ક્ષણમાં મહેકી કે વરસી શકતા નથી. વીતી જતા સમયનો અફસોસ ન થાય તેવું ઇચ્છતા હોવ તો તેને માણતા શીખો. આપણી તકલીફ એ જ હોય છે કે આપણે યોગ્ય સમયની રાહ જોઈને જ બેઠા રહીએ છીએ. ભવ્ય આયોજનો કરતાં રહીએ છીએ અને નાની નાની ખુશીઓને ઇગ્નોર કરીએ છીએ. સાથે હોઈએ ત્યારે સમય આપતા નથી અને પછી એરપોર્ટ ઉપર દેખાય ત્યાં સુધી સામે જોતા રહીએ છીએ.

વાયદાઓ અને પ્રોમિસિસ ક્યારેય પૂરાં થતાં નથી અને ઘણી વખત તો કાયમ અધૂરાં જ રહી જાય છે. ખ્વાહિશ, તમન્ના, ઇચ્છા અને અપેક્ષાઓને અધૂરી ન છોડો. આ ક્ષણે કંઈ થઈ શકતું હોય તો એને મુલતવી ન રાખો, કારણ કે સમય જરાયે ભરોસાપાત્ર ચીજ નથી. સમય સૌથી વધુ દગાબાજ છે. રાહ જોઈને બેસીએ તો એ આવતો જ નથી. એને તો પકડી લેવાનો હોય છે, માણી લેવાનો હોય છે અને તેની સાથે ખેલી લેવાનું હોય છે.

ખુશીઓનું માપ નથી હોતું. નાની ખુશી કે મોટી ખુશીમાં ખુશીઓનું વર્ગીકરણ કરી શકાતું નથી. ખુશી તો એટલી જ હોય છે જેટલી તમે માણી શકો. ઘણી વખત પાંચ કલાકની પાર્ટીમાં પણ મજા નથી આવતી અને ઘણી વખત પાંચ સેકન્ડ હાથ પર બેઠેલું પતંગિયું દિલમાં રંગો ભરી જાય છે. પતંગિયું પૂછીને કે કહીને નથી આવતું, ખુશી અને આનંદનું પણ એવું જ હોય છે. બસ પતંગિયું બેસે ત્યારે તમારું ધ્યાન તેના પર હોવું જોઈએ. કમનસીબે એ સમયે આપણી નજર બીજે ક્યાંક હોય છે. સુખની થોડી ક્ષણો પૂરતી હોય છે, જો એ માણતાં આવડે તો....

છેલ્લો સીન :

આવતી કાલ આજના જેવી જ હશે. આપણે જીવવાની તૈયારી કરતા હોઈએ છીએ ત્યારે જિંદગી વેડફાતી જતી હોય છે. -આર. ડબલ્યુ. એમર્સન. ('સંદેશ'. તા.24મી ફેબ્રુઆરી,2012. રવિવાર. સંસ્કાર પૂર્તિ. 'ચિંતનની પળે' કોલમ)

## જીવનમાં હંમેશાં સતત ઉપયોગી અને ધારદાર રહો

**Kanti Bhatt**

સ્વાર્થી દુનિયાની શિખામણ: આધુનિક જમાનામાં શ્રેષ્ઠ ગુણ જો કેળવવાનો હોય તો તે સહનશીલતા અને ધીરજનો છે

એક પશ્ચન કહેવત છે કે જેને ગુલાબ જોઈતું હોય તેણે કાંટાના અસ્તિત્વને પણ માન આપવું જોઈએ. આજે મોહાલીમાં ઓસ્ટ્રેલિયા સામે ત્રીજી ટેસ્ટમેચમાંથી વીરેન્દ્ર સેહવાગને ઠંડી કુરતા સાથે કાઢી નાખાયો છે. તેણે દુનિયાનાં ફૂર, વાસ્તવિક અને ઉપયોગિતાવાદના રીત-રિવાજને જાણવો

જોઈતા હતો. માત્ર ક્રિકેટમાં જ નહીં ૪૦ની વયે પહોંચતી સુંદર સ્ત્રીથી માંડીને ઘોડા સુધીનાં પ્રાણીએ પોતાનાં સૌંદર્ય અને ઉપયોગિતા તથા ઝડપને જાળવવા પડે છે.

વોલ્ટર લીપમેન અમેરિકાનો પ્રખર પત્રકાર-કટાર લેખક હતો. ૬૦-૬૦ વર્ષ સુધી તેના ધારદાર લેખો વંચાતા રહ્યા. તેણે ૧૪-૧૨-૭૪નાં મરતાં પહેલાં યુવા પત્રકારો અને લેખકોને સલાહ આપેલી કે તમારી પાછલી કીર્તિનાં બણગાં ફૂંકીને જીવી નહીં શકો. તેના શબ્દો 'કોઈ માણસ સતત તેની કીર્તિના પારણામાં નિરાંતે સૂઈ ન શકે. કારણ કે તમે જ્યાં સુધી યુઝફુલ હો ત્યાં સુધી જ જગત લાડ કરશે. જગતને લાગે કે હવે તમે યુઝલેસ છો એટલે તમને શેરડીના કુચ્યાની જેમ ફેંકી દેશે.' એમણે એક વાક્યનું સૂત્ર પણ આપેલું, 'યુટિલિટી ઈઝ ધ ગ્રેઈટ આઈડોલ ઓફ ધીસ એઈજ.' અર્થાત્ તમે કેટલા ઉપયોગી છો. તે મહત્ત્વનું છે.

ખેડૂત તેનું દાતરડું અને હળ સતત ધારદાર રાખે છે. તે રીતે તેણે પોતે પણ પોતાની જાતને સજીવજીવે રાખવી જોઈએ. મારે બ્યાંશી વર્ષની ઉંમરે પત્રકારત્વ જાળવવું હોય તો ગઈકાલની વાહવાહને ભૂલીને આજે પાછા વાંચકને રીઝવવા ઉજાગરો કરવો પડે છે. વાચકોથી ડરવું પડે છે. આ લેખ માટે અને સેહવાગ જેવા કરોડો લોકો જે તેના રસ યુસાઈને ફેંકાઈ ગયા હોય તેને જગાવવા પડશે.

૧૯૮૩માં સ્ટીવ જોબ્સ જેણે તંદુરસ્તીની કાળજી લીધા વગર એપલ કમ્પ્યુટરને એટલું આગળ વધાર્યું કે તેની કંપનીનો ૧ ડોલરનો શેર આસમાને જઈ ૬૦ ડોલરમાં પણ માંડ મળતો હતો. હજી સ્ટીવ જોબ્સ માત્ર ૨૦ વર્ષનો જ હતો. કોણ જાણે એપલ કમ્પ્યુટરના આ સહસ્થાપકમાં કશીક ગુપ્ત શક્તિ હતી. તેને વિકસાવવા અને નવું સત્ય જાણવા તે હિન્દુસ્તાન આવ્યો અને ઉઘાડે પગે જંગલોમાં પણ રખડ્યો. પણ તેની કીર્તિ ઉપર તેની ગેરહાજરીમાં એપલ કોમ્પ્યુટરના શેર ટક્યા નહીં.

શેરોના અને સાથે સ્ટીવ જોબ્સના ભાવ ગગડી ગયા તેની કંપનીમાં તેના ભાગમાં ૨૫ કરોડ ડોલરની ખોટ ઉઘારાઈ એ સમયે સ્ટીવ જોબ્સને એક ભારતીય મહિલા પત્રકારે પૂછ્યું, એક જ ધડાકે લગભગ અરધા અબજે પહોંચે તેવું નુકસાન થયું ત્યારે તમને કેવું લાગ્યું? ત્યારે સ્ટીવ જોબ્સે કહ્યું-'ઈટ ઈઝ વેરી કેરકટર બિલ્ડિંગ.' દિ. ભા.ના નવયુવાન વાચકો આ વાક્ય લખી લો. જગત તમને નક્કામા સમજીને ફેંકી દે, તમને તમારી મહેનતનો જોઈતો યશ ન મળે, મોટાં સપનાં સેવ્યાં હોય ત્યાં સપનાંના વહાણ ઊંધા પડે ત્યારે સ્ટીવ જોબ્સનું આ સૂત્ર યાદ રાખો. કોઈ પણ જાતનો જિંદગીનો પછડાટ ઈશ્વર તમારા ચારિત્ર્યને ધીંગું બનાવવા માટે જ આપે છે.

સચિન તેંડુલકર કરતાં સેહવાગ હજી ચાર-પાંચ વર્ષ નાનો છે. તેને અમારી જેવા જેણે જિંદગીમાં આવી રીતે ફેંકાઈ ગયા પછી ઊઠી જવાની તકલીફો ભોગવી છે તેની સલાહ માનીને તેની જાતને શાર્પ બનાવવી પડશે. પ્રેસ કોન્ફરન્સમાં પત્રકારો પાસે બળતરા કાઢવાથી કંઈ નહીં મળે-સેહવાગનો દહાડો નહીં પાકે. તેણે બેટને મજબૂત પકડી સંસારની ત્રણ સ્ટમ્પોનું રક્ષણ કરવું પડશે.

હવે સેહવાગની પીડાને આપણે વિશાળ પરિપ્રેક્ષ્યમાં લઈ જઈને એમાંથી ઉપયોગી પાઠ લઈએ. દૂરદેશીતાવાળા કવિ વિલિયમ બ્લેકે જોયું કે કવિતા જ કરવાથી પેટ નહીં ભરાય. તેને ધનિક થવું નહોતું પણ તેનું નામ અને રોજી જાળવવા હતા. તે ૧૨-૮-૧૮૨૭માં મરતાં પહેલાં એક વાત તેણે ડાયરીમાં અગાઉ લખેલી તે સૌએ યાદ રાખવા જેવું છે. બાહ્ય દેખાવ પૂરતો જ 'હે ઈશ્વર, હું ઈચ્છું છું કે હું કગાળ રહું અને સ્વાર્થી લોકો મને કંગાળ માની લઈને દૂર રહે અને જગતનાં એ ફૂર તત્ત્વો મારા તરફ તેના જાલીમ અને ઝેરીલા-ઈષ્ટ્યાળુ તીર ફેંકયા કરે? ('ગરીબ છે ને?') જેથી હું સહનશીલ બનું અને સતત સતત કાર્યમાં ગૂંથાયેલો રહું અને મારી કલમ અને પીંછીને કૌવતવાન રાખું. 'રિટાયરમેન્ટ શબ્દને જિંદગીના શબ્દકોશમાં સ્થાન ન આપું.'

આજે આધુનિક જીવનમાં જ્યારે તમારી ઉપયોગિતા જ વધુ જોવાય છે, સ્ત્રીમાં તેનું યૌવન જ જોવાય છે, ભૌતિક દુઃખો કરતાં માનસિક પીડાઓ વધી ગઈ છે, ત્યારે સ્ત્રી-પુરુષે વધુ સહનશીલતા, વધુ સમજણ અને વધુ ધીરજ સાથે જીવવું પડશે. પહેલાં પોતાનામાં જે ગુણો હતા કે કાર્ય સાધકતા હતી તેને વધુ વિશિષ્ટ બનાવવા પડશે અને વધુ શાર્પનેસ સાથે જગતને ચોતરે આવવું પડશે. એટલે જામ મારીને તમારી વાહ વાહ કરવા લોકો દોડશે.

ડો. આરનોલ્ડ રગ્બીની વાત પણ કદાચ તમને ઉપયોગી થાય. 'આ જગતમાં સુખશાંતિથી જીવવા માણસે કેટલાંક સાદા વ્રત લેવાં જોઈએ. તે આવાં છે-સૌપ્રથમ તેણે ઈશ્વરમાં શ્રદ્ધા રાખવી. પછી નૈતિક સિદ્ધાંતો પાળવા. જેન્ટલમેનની જેમ દરેક કાર્યમાં પ્રમાણિક થઈ રહેવું અને છેલ્લે ખાસ કહેલું કે માણસે સતત બૌદ્ધિક કુશળતા મેળવતા રહેવી. નવીનતા લાવતા રહેવું. તેની કુશળતાને વૃદ્ધ ઉંમર સુધી પણ જાળવવી. તેમજ પૌત્ર-પૌત્રીને ઉપયોગી બની રહેવું.' લગભગ ૨૦૦ વર્ષ પહેલાં ડો. આરનોલ્ડ આ સલાહ આપી ગયેલા તે આજે સાચી પડે છે.

આજે આધુનિક જમાનામાં શ્રેષ્ઠ ગુણ જો કેળવવાનો હોય તો તે સહનશીલતા અને ધીરજનો છે. સ્પર્ધાત્મક યુગમાં આજે તમારા ઘણા ઘણા હરીફો છે. સૌંદર્ય અને ચપળતા સાથે ઉપયોગિતા પણ જાળવવી પડે. વ્યવહારુ જગતમાં તમે પરસેવો પાડીને આગળ વધો. ઉદ્યોગપતિએ તેના કારખાનાની પેદાશમાં અને કારીગરોએ તેની પ્રોડક્ટમાં નાવીન્ય આપતાં રહેવું પડે છે. વળી તમે ગરીબ રહો તો આ જગતને વાંધો નથી, પણ પુરુષાર્થ થકી થોડા ઊજળા દેખાયા એટલે ચોતરફથી

તમારા ઉપર કાદવ ઉછાળવામાં આવશે. મોઢેથી વખાણ કરનારા તમે પીઠ ફેરવો એટલે તુરંત ટીકા કરશે.

મિત્રોને જો બરાબર સાચવશો ત્યાં સુધી મીઠા મીઠા રહેશે જરાક ઊણું ઊતરે તો મિત્રો પણ (જો કાચા હોય તો) દુશ્મન બની જશે. જગતમાં હવે બહુ ઓછા મિત્રો છે જે તમારા સંકટ અને ગરીબાઈમાં સાથે રહે છે. હીલેરી ક્લિન્ટનને તેની માતાએ કહેલું જીવન એક સતત સંઘર્ષ છે. કોઈ તકલીફનો કાયમી અંત આવતો નથી તો?-ઈટ ઈઝ એ ગ્રેઈટ લાઈફ ઈફ યુ ડોન્ટ વિકન. કદી નબળા ન બનો. તે જ મોટી મહાનતા છે

'ખુદ હી કો કર બુલંદ ઈતના કી,  
ખુદા બંદે સે ખુદ પૂછે, બતા તેરી રઝા ક્યા હૈ'  
આસપાસ, કાન્તિ ભદ્ર

## ચિંતનની પાઠે - કૃષ્ણકાંત ઉનડકટ

કિસી કે ઝોરો સિતમ કા તો ઈક બહાના થા, હમારે દિલ કો બહરહાલ રૂબ જાના થા, યે કમશનાસ તલાતુમ કિસે ડરાતા હૈ? વો લોગ રૂબ ગયે, જિનકો રૂબ જાના થા.

(કમશનાસ: ઓછી સમજણવાળું, તલાતુમ : તોફાન) - નરેશકુમાર શાદ

દરેક સફળતાના પડછાયામાં નિષ્ફળતા છુપાયેલી હોય છે. આડ ગમે એટલું મજબૂત હોય તો પણ તેના દરેક ફળ એકસરખા પાકતા નથી. કેટલાક ખરી જાય છે અને થોડાક સડી પણ જાય છે છતાં આડ કંટાળતું નથી. દરેક છોડના ફૂલ સોળે કળાએ ખીલતા નથી. દરિયાનું દરેક મોજું એકસરખું અંતર આંબતું નથી. એક જ ખેતરમાં પાકતાં ડૂંડાં એકસરખાં હોતાં નથી. સરવાળો કેવો અને કેટલો હોય છે તેના પરથી જ સફળતા કે નિષ્ફળતા સાબિત થતી હોય છે.

કોઈ સફળ માણસ એમ કહે કે એણે ક્યારેય નિષ્ફળતા જોઈ નથી તો એ ખોટું જ બોલતો હશે. ભૂલ જ માણસને શીખવે છે કે આ ભૂલ મારે ફરીથી કરવાની નથી. દુનિયાનો એકેય ડિરેક્ટર એવો નથી જેની તમામે તમામ ફિલ્મ હિટ ગઈ હોય. રાત જેટલી ગહેરી હોય એટલો જ દિવસ ઉજળો લાગતો હોય છે. ઠોકર ખાધા વગર બાળક ચાલતાં શીખતું નથી. સચીન તેંડુલકરે ક્રિકેટમેચમાં સો સદી ફટકારી છે એ બધાને યાદ છે પણ એ કેટલી વખત ઝીરોમાં આઉટ થયો એ ચેક કરવા રેકર્ડ તપાસવો પડે છે. જ્યાં સુધી પ્રયત્નો ચાલુ હોય છે ત્યાં સુધી કોઈ માણસ નિષ્ફળ હોતો નથી.

આમિર ખાનની પહેલી ફિલ્મ 'કયામત સે કયામત તક' ને હમણાં પચ્ચીસ વર્ષ પૂરાં થયાં. આ અવસરે આમિરખાને કહ્યું કે આજે હું સફળ છું ત્યારે મને એવો વિચાર આવે છે કે મેં મારી કરિયરમાં કેટલી બધી ફ્લોપ ફિલ્મો આપી છે. એવો પણ વિચાર આવી જાય છે કે મેં આવી ફિલ્મો પસંદ જ



શા માટે કરી હતી? જોકે પછી એવો વિચાર આવે છે કે મને મળેલી નિષ્ફળતામાંથી જ હું સફળતાના પાઠ શીખ્યો છું. હું જો સતત સફળ જ ગયો હોત તો કદાચ આટલી મહેનત કરતો ન હોત. હું આજે જે છું એ મને સફળતાએ નહીં પણ નિષ્ફળતાએ બનાવ્યો છે.

ફિલ્મી દુનિયાની જ બીજી એક હસ્તી જોહરા સાયગલ હમણાં સો વર્ષનાં થયાં. સોમા વર્ષની કેક કાપતી વખતે એના ચહેરા પર બાળકને હોય એવો જ રોમાંચ હતો. સો વર્ષના થવું એ મહત્ત્વનું નથી, સો વર્ષ 'જીવવું' એ ઇમ્પોર્ટન્ટ છે. જોહરાએ કહ્યું કે, હું એટલા માટે જ જીવતી છું, કારણ કે મેં દરેક ક્ષણ જીવી છે. માણસ મનથી મરી જતો હોય છે. ડૂબી એ જ જાય છે જે તરવાનું છોડી દે છે. દરેક માણસને જીવનના કોઈ ને કોઈ તબક્કે એવું થાય જ છે કે બસ પૂરું થઈ ગયું. હવે બધું ખતમ, હું કંઈ જ નહીં કરી શકું. કોઈ ઘટના એવી બને છે કે સળવળીને બેઠો થઈ જાય. એક માણસની વાત છે એને ધંધામાં ખૂબ જ નુકસાની ગઈ. બધું જ ખતમ થઈ ગયું. એ હારી ગયો. ઘરમાં બેસી ગયો. દીકરાનો દીકરો ઘરમાં ગેઇમ રમતો હતો. ચોસલાં ઉપર ચોસલાં ચડાવીને ઘર બનાવવાની ગેઇમ હતી. ચોસલાં પડી જાય એટલે બાળક નવેસરથી ચણવાની શરૂઆત કરે. કેટલીયે વખત બાળકે એવું કર્યું. એ માણસને વિચાર આવ્યો કે આ બાળક અનેક પ્રયાસ છતાં પણ હિંમત નથી હારતો અને હું એક વારમાં થાકી ગયો? એણે નવેસરથી શરૂઆત કરી અને સફળ થયો. નિષ્ફળતા બહુ જ સ્વાભાવિક છે. એને દિલથી ન લેવી જોઈએ. ઈમારત ધીરે ધીરે જ ઊભી થાય છે. ટોચ પહેલાં ન બને. મંદિરમાં ધજા સૌથી છેલ્લે જ લાગે છે. તમે ઈંટ ઉપર ઈંટ ચણતા જાવ, ટોચ આપોઆપ આવી જશે. જિંદગી માણસને પૂરતા ચાન્સ આપતી હોય છે. ચાન્સ ક્યારેય ખતમ જ નથી થતા, માણસ માંડી વાળતો હોય છે. મોકા તો હોય જ છે. આપણે મોકાને અજમાવતા રહેવું પડે છે.

સફળ થવા ઇચ્છતા દરેક માણસે એક વાત યાદ રાખવી જોઈએ. સફળતાને ગંભીરતાથી ન લો તો ચાલશે પણ દરેક નિષ્ફળતાને પૂરેપૂરી ગંભીરતાથી લેવી જોઈએ. નિષ્ફળતાને જે ગણકારતો નથી એ ક્યારેય સફળ થતો નથી, મોટા ભાગનાં બાળકો એક વખત દાઝ્યાં જ હોય છે. આગને અડકી ગયા પછી જ એને સમજ આવે છે કે આને અડવા જેવું નથી. નિષ્ફળતા આપણને જોખમોથી પરિચિત કરાવે છે. એવાં જોખમો જેનાથી કાં તો બચવાનું હોય છે અથવા તો તેને અતિક્રમી જવાનું હોય છે.

નિષ્ફળતાનો ડર સૌથી વધુ કોને હોય છે? જે સફળ હોય છે એને. જે ક્યારેય સફળ નથી થયો એ સફળ થવા માટે પ્રયાસો છોડતો નથી પણ એક વખત સફળ થઈ ગયો પછી એને સતત ડર રહે છે કે હું નિષ્ફળ તો નહીં થાઉંને. નિષ્ફળતાનો ડર ન રાખો કે નિષ્ફળતાનો વિચાર પણ ન કરો. વિચારોમાં તાકાત છે. એવું કહેવાય છે કે માણસ જે વિચારે એવું થાય છે. મતલબ કે નબળું

વિચારશો તો નબળું પણ થશે. રવીન્દ્રનાથ ટાગોરે કહ્યું છે કે મેં હંમેશાં એક જ વિચાર કર્યો છે કે આ પૃથ્વી ઉપર મારો જન્મ કોઈ ઉમદા હેતુ માટે થયો છે. મારો જન્મ નિરર્થક નથી. મારે કંઈક કરવાનું છે અને એના માટે જ મારું સર્જન થયું છે.

કમનસીબે આજનો માણસ એવું જ વિચારતો રહે છે કે હું કંઈ કરી શક્યો નહીં. આપણો ફેરો જ ફોગટ ગયો. જ્યાં સુધી જિંદગીનો છેલ્લો શ્વાસ છે ત્યાં સુધી સફળ થવાની તક છે. માણસ થોડીક ઉંમર થાય ત્યાં મનથી જ નક્કી કરી લે છે કે હવે આપણાથી કંઈ નહીં થાય. એક રિસર્ચ એવું કહે છે કે માણસ ખરેખર મરે છે એ પહેલાં ઘણો વહેલો મનથી મરી જતો હોય છે. કેટલા બધા માણસો મનથી મરેલા હોય છે? તમારી આજુબાજુમાં નજર કરજો, ઘણા 'મરેલા' લોકો મળી આવશે. આપણે સાવચેતી એ જ રાખવાની કે હું તો ક્યાંક એમાં નથીને?

માણસ ઓલવેઝ સેફ ગેમ રમવાનું જ પ્રિફર કરે છે. બધાને એક કમ્ફર્ટ ઝોન જોઈએ છે, એ કમ્ફર્ટ ઝોનમાં આવી જાય પછી સતત એવા જ પ્રયાસ કરતો રહે છે કે ક્યાંક આ કમ્ફર્ટ ઝોન દૂર ન થઈ જાય. થોડીક સુવિધા મળી એટલે માણસ એ પરિસ્થિતિમાં જબરજસ્ત એડજસ્ટ થઈ જાય છે. એ જરાયે જોખમ લેતો નથી. જે જોખમ લેતા ડરે છે એના નિષ્ફળ જવાના ચાન્સીસ સૌથી વધુ રહે છે. જે જોખમ લે છે એ નિષ્ફળ જવા છતાંયે સફળ થવા માટે જોખમ લેતા અચકાતો નથી.

નિષ્ફળ ન જવા માટે એક વાત એ પણ ધ્યાનમાં રાખો કે તમારા કામને પૂરેપૂરું એન્જોય કરો. નિષ્ફળ માણસનો પ્રોબ્લેમ એ હોય છે કે એ સતત એવું જ ફિલ કરતો રહે છે કે હવે મજા નથી આવતી. આવું વિચારનારને એક નિષ્ફળતા બીજી નિષ્ફળતા તરફ જ ઢસડી જાય છે. એક વખત નિષ્ફળ ગયા તો શું થયું, હજુ ક્યાં બધું ખતમ થઈ ગયું છે, એવું વિચારી તમારા કામમાં ઓતપ્રોત રહો. મુશ્કેલીઓએ જ દુનિયાને માર્ગ બતાવ્યા છે.

માણસ સફળ થવાના પ્રયાસને બદલે નિષ્ફળ થયાનો અફસોસ વધુ કરતો રહે છે. એક માણસે સંતને પૂછ્યું કે દુનિયાનું સૌથી મોટું દુઃખ કયું ? સંતે કહ્યું કે વીતી ગયેલું સુખ. સુખ એક વાર જતું રહે પછી માણસ સતત એ ચાલ્યા ગયેલા સુખને જ રોચા રાખે છે. નિષ્ફળતાનું પણ એવું જ છે. જે નિષ્ફળતાને રોચે રાખે છે એ ક્યારેય સફળ થતો નથી. આંખમાં આંસુ જ હોય તો રસ્તો સ્પષ્ટ દેખાતો નથી. રડવું આવે તો રડીને પણ આંખો હળવી અને ચોખ્ખી કરી નાખવાની હોય છે. નિષ્ફળતાને માત્ર એટલા પૂરતી જ યાદ રાખો કે જે ભૂલો થઈ છે એ ફરી ન થાય, ભૂલને ચોક્કસ યાદ રાખો પણ નિષ્ફળતાને ભૂલી જાવ. સફળતા એને જ મળે છે જે નિષ્ફળતાથી ડરતો નથી. સફળ માણસ એ જ છે જેણે નિષ્ફળતાને પોતાના ઉપર હાવી થવા દીધી નથી. બાળક પડી જાય તો એ ઊભું થઈ સૌથી પહેલા કપડાં ઉપર લાગેલી ધૂળ ખંખેરી નાખે છે. માણસે બસ આ જ રીતે, નિષ્ફળતાઓને ખંખેરી નાંખવાની હોય છે.

(કમશનાસઃ ઓછી સમજણવાળું, તલાતુમ : તોફાન)

છેલ્લો સીન :

જેણે પ્રકાશ આપવાનો હોય છે તેણે સતત સળગતા જ રહેવું પડે છે. અજ્ઞાત

## ‘અન્ટિલ આઈ એ ગુડબાય’

અમેરિકી પત્રકાર સુસેન સ્પેન્સર વેન્ડલે એના એકમાત્ર કામ કરતા અંગ અંગૂઠાની મદદથી બેસ્ટ સેલર પુસ્તક લખ્યું!

સુખનો પાસવર્ડ - આશુ પટેલ

‘તારી પાસે હવે માત્ર ત્રણ વર્ષ જેટલો સમય બચ્યો છે,’ ડોક્ટરે ૪૩ વર્ષની અમેરિકન મહિલા પત્રકારને કહ્યું, સામાન્ય રીતે આવું સાંભળીને કોઈ પણ માણસ હિંમત હારી જાય. પણ અમેરિકાના ફ્લોરિડા સ્ટેટની પત્રકાર સુસેન સ્પેન્સર વેન્ડલે જીવનનો બાકીનો સમય માણી લેવાનું નક્કી કર્યું. તેણે તેની ઈચ્છા હતી એવા ઘણાં સ્થળોની મુલાકાત લીધી અને પછી પોતાની બીમારી અને પોતાના જીવન વિશે પુસ્તક લખ્યું. હાર્પર કોલિન્સ કંપનીએ એ પુસ્તક પ્રસિદ્ધ કરવા માટે સુસેન સ્પેન્સર-વેન્ડલને ૨.૩ મિલિયન (૨૩ લાખ) ડોલર એટલે કે રૂપિયા ૧૨ કરોડ, ૬૫ લાખ ચૂકવ્યા! એ પુસ્તક પ્રસિદ્ધ થવાની સાથે સુસેન સેલિબ્રિટી રાઈટર બની ગઈ.

‘અન્ટિલ આઈ એ ગુડબાય’ નામનું પુસ્તક લખનારી સુસેન ફ્લોરિડાના વેસ્ટ પામ બીચમાં કુટુંબ સાથે રહે છે. તે ‘ધ પામ બીચ પોસ્ટ’ અખબારમાં કોર્ટ રિપોર્ટર તરીકે ફરજ બજાવતી હતી. તેણે ૨૦૦૦માં ફ્લોરિડામાં અમેરિકન પ્રમુખપદની ચૂંટણી વખતે રી-કાઉન્ટ (ફેર મતગણતરી)થી માંડીને અનેક સ્ટોરીઝ ‘ધ પામ બીચ પોસ્ટ’ માટે કરી હતી. એ તેના પતિ અને ત્રણ બાળકો સાથે ખુશ હતી. સુસેન તંદુરસ્ત શરીર ધરાવતી હતી, પણ ૨૦૦૯માં એક રાતે બેડરૂમમાં નાઈટ ડ્રેસ પહેરતી વખતે અચાનક તેણે જોયું કે તેનો ડાબો હાથ જાણે બદલાઈ ગયો છે. તેના ડાબા હાથની ચામડીનો કલર ઝાંખો પડી ગયો હતો અને હાથ સંકોચાઈ ગયો હતો. તેના જમણા હાથથી ડાબો હાથ તદ્દન જુદો લાગતો હતો.

ગભરાઈ ગયેલી સુસેન બીજા જ દિવસે એના ફેમિલી ડોક્ટર પાસે ગઈ. ડોક્ટરે એને સ્પેશિયાલિસ્ટ ડોક્ટર પાસે મોકલી. બે વર્ષ સુધી સુસેનને શું રોગ થયો છે એ ડોક્ટરો નક્કી ન કરી શક્યા. છેક ૨૦૧૧માં અનેક મેડિકલ ટેસ્ટ બાદ ડોક્ટરોએ તેને કહ્યું કે તેને એમીઓ ટ્રાફિક લેટરલ સીરોસિસ નામનો રોગ લાગુ પડ્યો છે. આ ન્યુરોલોજિકલ રોગમાં નર્વ સેલ્સ ખતમ થવા માંડે છે અને પરિણામરૂપે મગજમાંથી શરીરને સંદેશો મોકલતા હોય છે એ બંધ થઈ જાય છે. મગજમાંથી મળતા

સંદેશાને કારણે મસલ્સ કામ કરે છે એ સંદેશા બંધ થતાં મસલ્સ કામ કરતા બંધ થઈ જાય છે. આ વિચિત્ર રોગ થાય એ પછી દર્દી ત્રણથી પાંચ વર્ષમાં મૃત્યુ પામે છે.

સુસેનને ૨૦૦૯માં આ રોગ થઈ ગયો હતો, પણ બે વર્ષ સુધી મેડિકલ ટેસ્ટ્સ પછી ડોક્ટરને ખબર પડી કે સુસેનને એ રોગ થયો છે ત્યારે ડોક્ટરે સુસેનને કહ્યું કે તારી પાસે વધુમાં વધુ ત્રણ વર્ષ છે. ત્યાં સુધીમાં તો સુસેનના શરીરના અંગો કામ કરતા અટકી ગયા હતા. સુસેનને આ રોગ વિશે ખબર પડી અને પોતાની પાસે બહુ ઓછો સમય રહ્યો છે એવું તેને કહેવાયું ત્યારે પહેલા તો તે હેબતાઈ ગઈ, પણ પછી તેણે હસતા મોઢે આ રોગનો સામનો કરવાનું નક્કી કર્યું.

સુસેનને જન્મ આપનારી માતા કેલિફોર્નિયામાં રહેતી હતી, પણ સુસેનને એ ખબર નહોતી કે તેની માતા ક્યાં છે. સુસેન નાની હતી ત્યારથી તેની જન્મદાતા માતા સાથે સંબંધ તૂટી ગયો હતો. એ પિતા અને સાવકી મા સાથે રહીને મોટી થઈ હતી. સુસેને કેલિફોર્નિયા જઈને એની જન્મદાત્રીને શોધવાનું નક્કી કર્યું. એ પછી તે અમેરિકાના જુદા જુદા વિસ્તારોમાં ફરવા ગઈ અને કેરેબિયન ટાપુ પર પણ તેણે પોતાના કુટુંબ સાથે થોડો સમય ગાળ્યો. તેની ઈચ્છા હતી ત્યાં બધે જઈ આવ્યા પછી સુસેનની પાસે જીવનમાં કોઈ એજન્ડા રહ્યો નહીં. આ દરમિયાન તેના શરીરનો ગળાથી નીચેનો સંપૂર્ણ હિસ્સો કામ કરતો બંધ થઈ ગયો હતો. તે માત્ર તેને અંગૂઠો હલાવી શકતી હતી.

આ સ્થિતિમાં તે કંઈ નહીં કરી શકે એવું ડોક્ટરોએ તેને કહી દીધું હતું, પણ સુસેને વિચાર્યું કે મારો અંગૂઠો તો હજી કામ કરે છે એનાથી હું કંઈક કરી શકીશ. અને સુસેને પોતાના જીવન પર એક પુસ્તક લખવાનું નક્કી કરી નાખ્યું. તેણે પોતાના આઈ ફોનમાં અંગૂઠાથી ટાઈપ કરીને ૮૯,૦૦૦ શબ્દોનું પુસ્તક લખ્યું. તે પુસ્તક લખી રહી હતી એ દરમિયાન તેના પ્રવાસના વર્ણનો હાર્પર કોલિન્સના અધિકારીઓના ધ્યાન પર આવ્યાં અને તેમણે સુસેનનું એ પુસ્તક પ્રસિદ્ધ કરવાનું નક્કી કર્યું.

સુસેને એ પુસ્તકમાં પોતાના રોદણાં રડવાને બદલે આવી સ્થિતિમાં પણ તેને કંઈ વાતોથી મજા આવી અને પ્રવાસ દરમિયાન તેણે કેવો આનંદ મેળવ્યો એ વિશે લખ્યું છે. સુસેન કહે છે કે મારે એવું લખવું હતું કે જેનાથી લોકો ખુશ થઈ શકે. હું જીવનની ઉજળી બાજુ જોવામાં માનું છું.

કોર્ટમાંથી સ્ક્રીટક સ્ટોરીઝ મેળવવા માટે દોડધામ કરતી રહેલી સુસેને જીવનમાં પ્રથમવાર કંઈક જુદા પ્રકારનું લખ્યું. તે કહે છે કે આ મારા જીવનનું શ્રેષ્ઠ લેખન છે. સુસેને આ પુસ્તકમાં એ વાતો પણ લખી છે કે તેના રોગનું નિદાન થયું ત્યાં સુધી તે કેવાં કેવાં પરીક્ષણોમાંથી પસાર થઈ અને જીવનના અંતિમ દિવસોમાં પોતાની પ્રિય વ્યક્તિઓને ગૂડ બાય કહેવા માટે તેણે કંઈ રીતે માનસિક તૈયારી કરી.

સુસેને એના જીવનના છેલ્લા તબક્કામાં લખેલા પુસ્તકમાં જે વાતો કરી છે એના કરતા તેનું જીવન અનેકગણું પ્રેરણાત્મક છે. જીવનનો અંત નિશ્ચિત હોય અને ગળાથી નીચેનું શરીર કામ કરતું બંધ થઈ ગયું હોય એ સ્થિતિમાં પણ માણસ કંઈક કરી શકે છે એ સુસેને સાબિત કરી બતાવ્યું છે. સુસેને પાસે હવે એકાદ વર્ષ જેટલો સમય બચ્યો છે, પણ તે હસતા હસતા જીવન વિતાવી રહી છે. તેને ઈચ્છા થાય ત્યારે તે રોક સોંગ્સ પણ સાંભળે છે.

સુસેનેને આ રેર રોગ લાગુ ન પડ્યો હોત તો તે એક કોર્ટ રિપોર્ટર તરીકે જ જીવન વિતાવી દેતે, પણ કુદરતે તેની સાથે કંઈક જુદું કરવાનું ધાર્યું હશે એટલે તેના જીવનમાં આવો વળાંક આવ્યો અને તેણે એક બેસ્ટ સેલર પુસ્તક લખ્યું. બાય ધ વે, સુસેનેને આ પુસ્તકની જે રોચલ્ટી મળી એ કંઈ નથી. યુનિવર્સલ પિક્ચર્સ કંપનીએ આ પુસ્તક પરથી ફિલ્મ બનાવવા સુસેનેને રૂપિયા પંચાવન કરોડથી વધુ રકમ ચૂકવી છે!

## સંતોષ'ના પાયા ઉપર ઊભેલી 'સુખ' નામની ઇમારત(કેલિડોસ્કોપ)

કબીરસાહેબ એક સર્વસ્વીકાર્ય સાચા સંત હતા. એમણે જીવનના તત્ત્વજ્ઞાનને પોતાની સરળ ભાષામાં, પદો, ભજનો, સાખીઓ અને દોહાઓ દ્વારા પીરસ્યું છે. એમની એક સાખી છે:

ગોધન, ગજધન, બાજધન, ઔર રતનધન ખાન;

જબ આવે સંતોષ ધન, સબ ધન ધૂલ સમાન.

કબીરસાહેબ કહે છે કે તમારી પાસે ગમે તેટલું ધન હોય અને રત્નોની ખાણ હોય પણ જ્યારે તમને 'સંતોષ' રૂપી ધન પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે બાકીનાં બધાં ધન તમને ધૂળ સમાન લાગવા માંડે છે.

એટલે કે માણસ 'સંતોષી' થાય તો જ સુખી થઈ શકે છે.

કબીરસાહેબની વાત આત્મસાત્તુ કરવા જેવી છે, કારણ કે આજના માનવીને પોતાની

જીવનજરૂરિયાતથી વધારે મળ્યું હોવા છતાં એની ઈચ્છાઓ વધુ ને વધુ મેળવવા માટે બહેકી જાય છે. અને પછી કોઈ એક તબક્કે પોતે શું મેળવવા ઈચ્છે છે એનું ભાન પણ એને રહેતું નથી.

ટોલ્સ્ટોયની વાર્તા 'માણસને કેટલી જમીન જોઈએ?ના નાયકની જેમ આજનો માનવી વધુ ને વધુ મેળવવા માટે દોડયા જ કરે છે, એને સંતોષ જ થતો નથી. ટોલ્સ્ટોયની વાર્તામાં મુદ્દો એવો છે કે

સૂર્યોદયથી લઈને સૂર્યાસ્ત સુધીમાં માણસ જેટલી જમીન ઉપર દોડી શકે એટલી જમીનનો એ માલિક બની શકે. હજી વધુ, હજી વધુની ઈચ્છામાં એક માણસ દોડતો જ રહે છે, છેવટે થાકીને

હાંફીને એ પડી જાય છે અને એમ જ મૃત્યુ પામે છે. જે જમીન ઉપર એ ફસડાઈને મૃત્યુ પામ્યો હોય છે ત્યાં જ એને દફન કરવામાં આવે છે. છેવટે 'એની કબર બની એટલી જમીન જ એને મળી.'

હવે નવા વર્ષના નવા દિવસો આવી રહ્યા છે ત્યારે આપણે એ મંથન કરવું જરૂરી છે કે આજના માનવીએ ખાસ કરીને યુવાનોએ ધન, સત્તા અને કીર્તિ પાછળ જે દોટ મૂકી છે એ જરૂરી છે ખરી? આખરે એ શું આપી શકશે? સત્તા, પૈસા, પ્રતિષ્ઠા એ ક્યારેય સુખનાં પર્યાય બની શક્યાં છે ખરાં? સંતોષ એ જ સુખનો પર્યાય છે.

પણ, આજના માણસનાં તોલમાપ જ ફરી ગયાં છે. આજે માણસના ડહાપણને, તેની સર્જકતાને, તેની ભલાઈને, અરે, તેના સાધુપણને માપવા માટે પણ એની પાસેના પૈસાનો અને સંપત્તિનો જ વિચાર કરવામાં આવે છે. અને એટલે સ્વાભાવિક રીતે જ આજના યુવાનો પૈસા અને સત્તા મેળવવા માટે આંધળી દોટ મૂકે છે, એમને લાગે છે કે એ રસ્તે તેઓ સુખી થઈ શકશે. પરંતુ, ડાહ્યા માણસો કહે છે કે માણસે પૈસા એટલા જ કમાવા જોઈએ જેને એ જીરવી શકે, જેનો ઉપયોગ એ કરી શકે અને જેને કમાયા પછી સુખ માણવાનો સમય એની પાસે બાકી રહે. અનુભવી માણસો તો ત્યાં સુધી કહે છે કે પૈસા પોતાની સાથે કોઈ ને કોઈ ઉપાધિ લઈને જ આવે છે અને એ ઉપાધિ સુખને હરે છે.

ચળકાટથી ભરેલી ફિલ્મી દુનિયામાં જીવતાં-સંકળાયેલાં ધન, વૈભવ અને ઐશ્વર્યમાં રાયતાં અનેક લોકોની જિંદગીના કરુણ અને અકાળે આવેલા અંતથી આપણે અજાણ નથી અને છતાં આજનો માનવી એ રસ્તેથી પાછા ફરવાનો વિચાર કરતો નથી. પરંતુ એનો અર્થ એ નથી કે માણસે પોતાની જરૂરિયાત જેટલું પણ ન કમાવું. દરેકે પોતાની પાયાની જરૂરિયાત સંતોષવા જેટલું તો કમાવું જ જોઈએ. ધન કમાવાની અને ધન સંચય કરવાની બાબતમાં દરેક વ્યક્તિની મર્યાદા જુદી જુદી હોય છે. કેટલું ધન કમાવાથી કે એકઠું થવાથી નુકસાન થાય એનો કોઈ સર્વસામાન્ય નિયમ નથી. અને એવો કોઈ નિયમ સ્થાપિત થઈ પણ શકે નહીં. માણસ પોતે જ એ નક્કી કરી શકે.

જેમ નિરોગી રહેવા માટે વ્યાયામ જરૂરી છે કે પૌષ્ટિક ખોરાક લેવો જરૂરી છે એ જ રીતે ધન કમાવું પણ માણસ માટે જરૂરી છે. પણ આખો દિવસ જેમ વ્યાયામ ન કરાય, આરામ પણ કરવો પડે, એ જ રીતે આખો દિવસ ભોજન ઉપર પણ બેસી ન રહેવાય. અને એવી જ વાત ધન કમાવાની અને ધન સંચય કરવાની છે. જે માણસ 'અતિ સર્વત્ર વર્જ્યતે.' એ સૂત્રને અનુસરે છે

એને કબીરસાહેબના 'સંતોષધન'ની વાત બરાબર સમજાઈ જાય છે.

જિંદગીને જેમણે અનેક રીતે જોઈ છે, અનેક જુદી જુદી સ્થિતિમાં રહીને જોઈ છે, માણી છે, ચકાસી છે, એવા અનુભવી માણસોએ કહ્યું છે કે, જિંદગીનું સાચું સુખ વિપુલ સાધનસામગ્રી એકઠી કરવામાં નથી, ધન દોલત પાછળ દોડવામાં નથી, ભોગવિલાસમાં નથી. સાચું સુખ જુદી જ વસ્તુ છે. અને તે સંચય અને મર્યાદામાં રહેલું છે. સંચય, મર્યાદા કે સાદગી સંતોષમાંથી અને સમજણમાંથી પ્રગટે છે.

રાજા યયાતિ હોય, ભતૃહરિ હોય, સોક્રેટિસ જેવો ફિલસૂફ હોય, શેખ સાદી કે મૌલાના રૂમી જેવા સૂફીઓ હોય કે આધુનિક સમયમાં જીવી ગયેલ ટોલ્સ્ટોય, થોરો કે મહાત્મા ગાંધી હોય, દરેક વ્યક્તિએ આ જ વાત ભારપૂર્વક કરી છે. એટલું જ નહીં, જિંદગીનો પૂરો અનુભવ લીધા પછી કહી છે. સાદી જિંદગીમાં જેવું સુખ છે તેવું સુખ વિલાસી જિંદગીમાં નથી.

બહારથી જોનારને ધનવાન અને વિલાસી વ્યક્તિઓનું જીવન ભર્યું ભર્યું લાગે છે. કેવાં વિવિધ પ્રકારનાં સુખો એ લોકો માણતાં હશે એની કલ્પના બીજા લોકોમાં ઇર્ષ્યા પ્રેરે છે, પરંતુ જે જાળમાં ફસાયેલી વ્યક્તિ પોતે જ પોતાની ખરી સ્થિતિ જાણાતી હોય છે. એટલે જ યયાતિ અને ભતૃહરિ જેવા રાજાઓએ ભોગ વિલાસમાં સુખ નથી એમ કહ્યું છે. અને સંસારના ભોગ વિલાસ, ધન દોલતનો પૂરો અનુભવ કર્યા પછી એમણે એવું કહ્યું છે.

જિંદગીના ભોગવિલાસમાં રાયતી વ્યક્તિ કે ધનદોલત પાછળ દોડતી વ્યક્તિ ક્યાંક ને ક્યાંક પરાધિનતા અનુભવતી જ હોય છે. ક્યાંક ને ક્યાંક એ બીજાની ઓશિયાળી બનતી જ હોય છે અને જીવનનું સાચું સુખ મણવામાં એ બાધારૂપ થાય છે. જેમ જેમ તે તેમાંથી દૂર ખસતી જાય છે તેમ તેમ તેની સ્વતંત્રતા વધતી જાય છે. એટલે જ જિંદગીના અનેકવિધ અનુભવોમાંથી પસાર થયેલી વ્યક્તિઓએ જીવનનું સાચું સુખ સાદગીમાં, સંયમમાં, ત્યાગમાં, સંતોષમાં છે એમ કહ્યું છે.

મનુષ્ય સ્વભાવને ઉજાગર કરતું અંગ્રેજીમાં એક વાક્ય છે: **'Few men are ever satisfied when they get what they deserve.'** બહુ ઓછા માણસોને એ વાતનો સંતોષ હોય છે કે તેમને તેમની લાયકાત મુજબનું મળ્યું છે.

મોટા ભાગના માણસો એમ જ માનતા હોય છે કે તેમને પોતાની લાયકાત કરતાં ઘણું જ ઓછું મળ્યું છે. અને એમ માનીને અસંતોષની આગમાં પોતે તો ભૂંજાયા કરે છે પણ બીજાને પણ દુઃખી કરી મૂકે છે.

અંગ્રેજીમાં બીજું પણ એક વાક્ય છે: **There are two ways of being rich. One is to have all you want, and other is to be satisfied what you have.**

આ વાક્ય કબીરસાહેબની વાત જ દોહરાવે છે. 'શ્રીમંત થવાના બે રસ્તા છે. એક તમારી ઇચ્છા મુજબનું બધું જ તમને મળે, અને બીજો રસ્તો તમને જે મળ્યું હોય એમાં સંતોષ પામવાનો છે અને પોતાની ઇચ્છા મુજબ બધું જ મળ્યું છે એમ ભાગ્યે જ કોઈ માને છે.

અહીં મહાભારતના કર્ણની વાત: 'જન્મ કુદરતને આધિન છે પણ પરાક્રમ મારે આધિન છે' ને જરા યાદ કરી લઈએ, અને સંકલ્પ કરી લઈએ કે 'ગૌધન, ગજધન, બાજધન ઔર રતનધન' મળવું કે ન મળવું એ તો કુદરતને આધિન છે પરંતુ 'સંતોષધન' મેળવવું એ વ્યક્તિને પોતાને આધિન છે. જે

વ્યક્તિ એ મેળવશે એને બાકીનાં બધાં ધન ક્ષુલ્લક લાગશે. 'સંતોષ' એ 'સુખ' નામની ઇમારતનો પાયો છે. કદાચ એ પાયો દેખાય કે ન દેખાય પણ 'સુખ' નામની ઇમારત તો એના ઉપર જ ઊભેલી હોય છે. એના ઉપર જ ઊભી રહી શકે છે.

## રાજી રહેવાની રમત - નીલમ દોશી

“રંગરેલી જેવો છે, ખેલ કંઈ ખેલી જવો છે;

જિંદગી જીવી જવાનો, કીમિયો મેલી જવો છે.”

આ ખૂબ જાણીતી પંક્તિની સાર્થકતા અમેરિકન લેખિકા શ્રીમતી એલિનોર પોર્ટરની ચોપડી 'પોલીએના' વાંચી ત્યારે કદાચ સાચા અર્થમાં સમજાઈ અને એ સમજણની અનુભૂતિ બીજાઓ પણ કરી શકે.... તે માટે તેની એક ઝલક લખવાનું મન થયું. 'ગમતાનો કરીએ ગુલાલ' શ્રી મકરંદ દવેની આ પંક્તિ પ્રમાણે જે ગમ્યું છે તેનો ગુલાલ કરી વહેંચવાની ઈચ્છા એટલે 'પોલીએના' નું રસદર્શન.

પોલીએના 10 વર્ષની છોકરી છે. માતા-પિતા વિનાની આ અનાથ છોકરીને એક સખાવતી સંસ્થા તેના માસીને ઘેર રહેવા મોકલી આપે છે. આ માસી એટલે મિસ પોલી. જેના જીવનમાં એક રુક્ષતા છે..... જડતા છે.... લાગણીઓને કોઈ સ્થાન નથી. માસી ખૂબ શ્રીમંત છે. પણ એનું હૃદય ઝરણું સૂકાઈ ગયું છે. અને એક નાનકડા વર્તુળમાં એનું જીવન સીમિત છે. એવા એકાકી રહેતાં માસીને પોતાની ભાણેજને રાખવાની જવાબદારી આવી પડે છે, ત્યારે પોતાનું કર્તવ્ય છે એમ માની, ફક્ત ફરજના એક ભાગ રૂપે પોલીએના તેના ઘરમાં પ્રવેશ પામે છે. અને ધીમે ધીમે શરૂ થાય છે એક બદલાવ. પોલીએના ખૂબ વાતોડી, ખૂબ પ્રેમાળ. સતત હસતી અને હસાવતી છોકરી છે. માણસ માત્ર તેને ગમે છે કોઈ પણ માણસ સાવ કેમ ન ગમે ? એ તેને ક્યારેય સમજાતું નથી. તેને દરેક નાની વસ્તુમાં જીવંત રસ છે, હોંશ છે. જીવનની પ્રત્યેક પળ તે સાચા અર્થમાં જીવે છે. અને એના કારણમાં છે એક રમત. પોલીએનાના પિતાજી જ્યારે જીવતા હતા, ત્યારે નાનકડી પોલીએના માટે મિશનરી સંસ્થાને એક ઢીંગલી માટે અરજી કરી હતી. એ સંસ્થા પાસે બાળકી માટે ઢીંગલી નહોતી પણ અપંગ માણસ માટેની કાંખઘોડી પડી હતી. તો ઢીંગલીને બદલે એ કાંખઘોડી મોકલી આપી !! અને એક નાનકડી બાળકીને રમવા માટે મળે છે ઢીંગલી ને બદલે ઘોડી. પણ.... પણ એના પિતાએ એને શીખવ્યું હતું કે કોઈ પણ વસ્તુ કે વાત માટે હંમેશાં ખુશ થવું. પોલીએનાએ એના પિતાજીને પૂછ્યું હવે આ વસ્તુ માટે ખુશ કઈ રીતે થવું ? ત્યારે પિતાએ કહ્યું, 'તારે એમ વિચારીને ખુશ થવું કે તારે આ કાંખઘોડીની જરૂર તો નથી ને !! તારે તો બે પગ છે ને !!



અને નાનકડી પોલીએના સાથે જ ખુશ થઈ ગઈ. તેના પિતાએ આ રમતનું નામ પાડ્યું હતું 'રાજી રહેવાની રમત' અને જેમ રમત રમવી મુશ્કેલ બને ત્યારે પણ રમાવી જ જોઈએ અને બને તેટલા વધુ લોકોને આ રમત રમવામાં સામેલ કરવા. અને પોલીએનાનું ચાલુ થયું... આ રમત રમવાનું અને રમાડવાનું.

માસી.... મિસ પોલી તો તેની કોઈ વાતમાં રસ લે એમ નહોતાં. અને તેણે પોલીએનાને તેના પિતાજી વિશેની કોઈ પણ વાત કરવાની મનાઈ કરી હતી. તેથી પોલીએના આ રમતની વાત માસીને કરી શકતી નહોતી. પણ માસીની નોકરાણી મિસ નેન્સી સાથે પોલીએનાની રમત અનાયાસે શરૂ થઈ ગઈ હતી.

એકવાર નેન્સીએ કંટાળાથી પોલીએનાને કહેલું - મને મારું નામ જરાએ ગમતું નથી. કેવું વિચિત્ર છે ? તમે ખુશ થવાનું કહો છો. આમાં મારે ખુશ કઈ રીતે થવું ?

અરે એમાં શું ? - પોલીએનાએ અનાયાસે જ તરત જ રમત શીખવાડવી ચાલુ કરી. 'તમારું નામ હેફ્રિબા' કે એવું કંઈ તો નથી ને ? એના કરતા તો નેન્સી સાડું ને ?

'અને મને સોમવાર તો જરાય ન ગમે. એમાં શું કરવું ?'

'અરે આજે સોમવાર ગયો.. હાશ ! હવે છ દિવસ સુધી તો નથી આવવાનો ! એમ માનીને ખુશ ન થઈ શકાય ?'

રમત જેમ અઘરી, એમ જ રમવાની મજા આવે ને ? ખુશ થવાનું શોધવું જેમ અઘરું તેમ એ શોધવાની વધુ મજા ન આવે ?

પોલીએનાને અરીસો... સરસ પડદાવાળો રૂમ વિ. ખૂબ જ ગમતું. પણ માસીએ જ્યારે તેને કોઈ જ અરીસા-બારીના પડદા કે કોઈ જ વસ્તુઓ વિનાનો રૂમ રહેવા આપ્યો (હકીકતે આ નાનકડી અનાથ બાળકીને હતું કે મારા માસી ખૂબ શ્રીમંત છે તેથી હવે મને આવું બધું મળશે એમ માની લીધું હતું. પણ માસી શ્રીમંત તો ખૂબ હતાં.... પણ.....) ત્યારે આ બહાદુર બાળકીએ તરત જ રમત યાદ કરીને ખુશ થવાનું કારણ શોધી કાઢ્યું કે સાડું થયું. અરીસો નથી તો મારે મારા મોઢા પરના શીળીના ચાંઠાં જોવાં તો નહીં પડે !!! કે બારીમાં પડદા નથી તો સરસ ખુલ્લી હવા પણ મળે છે ને સામેનું સરસ દ્રશ્ય પણ જોઈ શકાય છે.

અને ધીમે ધીમે આ બાળકી આખા ગામના સંપર્કમાં કેવી રીતે આવતી ગઈ.... સામેથી દરેકની સાથે કેવા ઉત્સાહથી વાતો કરતી ગઈ ને જાણ્યે-અજાણ્યે પોતાના ઉત્સાહનો, આનંદનો ચેપ બધાને લગાડતી ગઈ, બધાને રાજી રહેવાની રમત કઈ રીતે શીખવાડતી ગઈ... રમતાં કરી ગઈને કેટકેટલાના જીવનમાં સુખના આનંદના દીપ પ્રગટયાં. એનું ખૂબ સરસ, સ્વાભાવિક ચિત્રણ લેખિકાએ ખૂબ સુંદર પ્રસંગો દ્વારા કર્યું છે.

વાર્તાની પરાકાષ્ટા આવે છે પોલીએનાના એક્સિડેન્ટથી ને સતત હસતી.... હસાવતી છોકરી પેરેલિસીસને લીધે હવે કાયમ માટે ચાલી શકવાની નથી. ડૉક્ટરના એ નિદાને પોલીએનાની ખુશી છીનવી લીધી ત્યારે પોતે તેના પિતાને કહેતી હોય તેમ સતત અનુભવે છે... ‘બાપુ, આમાં હું કોઈ રીતે ખુશ થઈ શકતી નથી. હું તમારી શીખવાડેલી રમત રમી શકતી નથી. નથી રમી શકતી....’ અને જીવનમાં પહેલી વાર પોલીએના દુઃખી, નિરાશ થયા છે. પણ.... પણ ત્યારે શરૂ થાય છે એક નવો વળાંક.....

અત્યાર સુધી લગભગ આખા ગામમાં દરેકને આ નાનકડી છોકરીએ આ રમત શીખવાડી હતી. ને બધાને રમતા કરી રાજી કર્યા હતાં. એ દરેક જણ પોલીએનાના અકસ્તમાતના સમાચાર સાંભળી તેના માસીને ઘેર સતત આવે છે. એની માસીને આશ્ચર્ય થાય છે. આટલા બધા આ છોકરીને કઈ રીતે ઓળખે ? બધા કહેતા હતા, ‘તમે તમારી ભાણેજને અમારો સંદેશો આપો કે અમે એની રમત રમવાની શરૂ કરી છે ને ચાલુ રાખી છે ને અમે બધા ખૂબ ખુશ છીએ ને એ સાંભળી કદાચ એ પણ ખુશ થઈ શકશે ? ત્યારે માસીને પૂછવું પડ્યું કે કઈ રમત ? કારણ માસી એ તો પોલીએનાને મનાઈ કરી હતી કે તના પિતા વિશેની કોઈ વાત તેને કરવી નહીં. પરિણામે પોલીએના ક્યારેય તેના માસીને જ આ રમત વિશે કહી શકી નહોતી !!

અને ત્યારે માસીને ‘રાજી રહેવાની રમત’ શું છે એ ખબર પડે છે. આટલા બધાનો પોલીએના પ્રત્યેનો પ્રેમ જોઈ જીવન પ્રત્યેનો તેનો અભિગમ બદલાય છે અને બહારથી શુષ્ક, કઠોર જણાતી માસીની સંવેદનશીલતા બહાર આવે છે. અને તેના લગ્ન પણ થાય છે ને તે લગ્ન પોલીએનાની પથારી પાસે થાય છે. પોલીએનાને ચાલતી કરવાના શક્ય ઉપાયો થાય છે. માસીનું બદલાયેલું જીવન પોલીએનાને ફરીથી ઉત્સાહિત કરી દે છે. અને અચાનક પોલીએનાને પોતાના પિતાની રાજી રહેવાની રમત આ સંજોગોમાં પેરેલિસીસવાળી અપંગ સ્થિતિમાં પણ કેમ રમવી એ સૂઝે છે... ને તે ખુશખુશાલ થઈને બોલી ઊઠે છે. ‘હા, મારે પણ ક્યારેક તો પગ હતા ને !!! હું ચાલી શકતી હતી.... આ વાતે હું કેમ ખુશ ન થઈ શકું ?’ અને ફરી પોલીએના ખુશખુશાલ થઈ જાય છે.... અહીં પુસ્તક પૂરું થાય છે.

વાર્તામાં ઘણા સુંદર પ્રસંગો છે. કઈ રીતે કેવા કેવા સંજોગોમાં કેટકેટલાના જીવનમાં કેવા પરિવર્તન આ બાળકીના ઉત્સાહી સ્વભાવને લીધે તથા રાજી રહેવાની આ રમત શીખી જવાથી આવ્યા, તેનું સુંદર નિરૂપણ છે.

પુસ્તક વાંચ્યા પછી મનમાં એક જ અનુભૂતિ જાગે છે. આપણે દરેક વ્યક્તિ આ રમત કદાચ પૂર્ણરૂપે નહીં તો યે આંશિક રીતે પણ રમતા શીખી શકીએ ને રમતા થઈ જઈએ તો જીવનમાં સુખ

ક્યારેય ગેરહાજર ન રહે. આ પુસ્તકમાં આવતા ઉપાયો બાળકીએ જે બીજાને શીખડાવ્યા હતા તેમાંથી વધુ નહીં તો બે-ચાર જરૂર ટાંકીશ.

‘કપડાં વધારે ન હોય તો.....’

‘અરે, બધું કેવું જલ્દી ગોઠવાઈ જાય !’

‘ફૂલો જલદી કરમાઈ જાય છે’ ની ફરિયાદના જવાબમાં પોલીએના કહે છે....

‘તો જ બીજાં નવાં-તાજા ફૂલો લઈ શકાય ને ?’

‘પગમાં ફેકચર થયું તો.....’

‘એક જ પગમાં થયું છે ને ? બે પગ ભાંગ્યા હોત તો ?’

‘કમર વળી ગઈ છે.’

‘અરે ! નીચેની વસ્તુ લેવા માટે વધારે વાંકુ તો નથી વળવું પડતું ને ?’

‘મોઢામાં બે જ દાંત રહ્યા છે....’

‘અરે ! બે દાંતથી પણ થોડું તો ચાવી જ શકાય છે ને ?’

અને રમત જેમ અઘરી.... તો જ રમવાની મજા આવે ને !

આ છે નાનકડી બાળકીએ પચાવેલ જીવન અભિગમ. અને તે ય કોઈ મોટા ઉપદેશો, સલાહો વડે નહીં પણ લેખિકાએ ખૂબ સુંદર પ્રસંગો દ્વારા વાર્તા દ્વારા સંદેશ આપ્યો છે.

આપણે સંજોગો તો નથી બદલી શકતા પણ દરેક પરિસ્થિતિમાંથી કંઈક શોધીને ખુશ થવાનો પ્રયત્ન કરીએ તો જીવનને રમતની માફક રમી શકાય ને આપણા તથા અન્યના જીવનમાં પણ આનંદની ક્ષણોને જરૂર આવકારી શકીએ ને.

‘શાના દુઃખ અને શાની નિરાશા ?

મુકુલે મુકુલે મુખરિત આશા....’ ની જેમ... જીવન એક નવી જ દષ્ટિથી ખીલી ઊઠે...

પોલીએનાના મૂળલેખક એલીનોર પોર્ટરનો શ્રી રશ્મિબહેન ત્રિવેદીએ કરેલો ગુજરાતી અનુવાદ વાંચવો ને વંચાવવો જોઈએ એમ માનીને આનું રસદર્શન કરવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે. શ્રી હરિન્દ્ર દવે અને શ્રી અમૃતલાલ યાજ્ઞિકે લખેલ તેની પ્રસ્તાવના પ્રમાણે દરેકે એક વાર આ પુસ્તક વાંચવું ને વંચાવવું જ જોઈએ.... શ્રી હરિન્દ્ર દવેના શબ્દોમાં કહું તો આ પુસ્તક વિશે તેમણે કહ્યું છે....

‘રાજી રહેવાની અનોખી રમત.....

ને વેરાતાં સ્વપ્નોનું ધૂંટાતું રહસ્ય.....’

ચાલો, આપણે પણ આ રમત ચીપીને રમીશું ?

**હું અને માડું’ જીવનનું મોટું બંધન: માણસનો સૌથી વધુ સંઘર્ષ પોતાની સાથે**

જીવનમાં બધું છૂટી જાય તો પણ આ સૂક્ષ્મ અહંકારથી છુટકારો મળતો નથી. હું કાંઈક છું એવું માનીએ એટલે તેનાં બીજ વવાઈ જાય છે. ધનવાનનો અહંકાર છે મેં પ્રાપ્ત કર્યું. ત્યાગીનો અહંકાર છે મેં છોડી દીધું. એકનો અહંકાર દેખાય છે, બીજાનો દેખાતો નથી

### જીવન દર્શન - મહેન્દ્ર પુનાતર

‘આગ ઉપર ચાલવાનું નામ આ સંસાર છે થઈ શકે જો એટલો નિર્ણય તો બેડો પાર છે. વિશ્વમાં કુદરતની લીલાનો ભલા ક્યાં પાર છે તારી દૃષ્ટિ શું જુએ છે એ ઉપર આધાર છે સર્વથી તું શ્રેષ્ઠ છો એ ગર્વમાં રહેતો નહીં આપણાથી શ્રેષ્ઠ લોકો જગમાં અપરંપાર છે કોઈનું દિલ તોડવાની વાત કરશો નહીં કદી જીભ તો કાબૂમાં રાખો જીભ તલવાર છે ક્યાંથી આવે છે હવા કેવો હવાનો રંગ છે વિજ્ઞાનીઓને પૂછીએ કે એનો કયો આકાર છે કોણ પ્રગટાવે છે રાતે આ કરોડો તારલા? કો’ અદીઠી આજ્ઞાનો કેટલો સહકાર છે કેટલો આભાર માનું, કેટલું વર્ણન કરું આઝાદ મારા પર તો ઈશ્વરના ઘણા ઉપકાર છે.’

કુતુબ ‘આઝાદ’ની આ રચનામાં જીવનનો મર્મ સમજાવાયો છે. સંસારમાં રહીએ છીએ તો અનેક પ્રશ્નો, મુશ્કેલીઓ અને આંટીઘૂંટીઓ ઊભી થવાની છે. માણસે આ બધાનો સામનો કરવાનો છે. બધું આપણી મરજી મુજબ થવાનું નથી. સંસારની આગમાં માણસે તપીને, નક્કર થઈને બહાર આવવાનું છે.

આપણે સૌ ઈશ્વરની રચનાના અંશમાત્ર છીએ. કુદરતે ચોમેર તેનો જાદુ પાથર્યો છે, પણ તેને સમજવાનું મુશ્કેલ છે. આપણે તેનો કઈ રીતે સાક્ષાત્કાર માણીએ છીએ તે આપણા પર આધારિત છે. કોઈ પણ જાતના માન, અભિમાન અને અહંકાર વગર જો જાગીને જોઈએ તો તે અતિસુંદર છે. આપણો અહમ્ આપણને સારું જોવા અને સમજવા દેતો નથી. આપણે માનીએ છીએ કે આપણા જેવું કોઈ નથી. આ કૂવામાંના દેડકા જેવી પરિસ્થિતિ છે. બહાર નીકળીને જોઈએ તો ખ્યાલ આવે કે ધસમસતી નદીમાં આપણે એક નાના તણખલા જેવા છીએ. જિંદગી પ્રેમ, મૈત્રી, સંપ અને સહકારથી ચાલે છે. આપણે જાણ્યે-અજાણ્યે તિરાડો ઊભી કરીએ છીએ અને કડવાં વચનો દ્વારા બીજાના દિલને દૂભવીએ છીએ. મનુષ્યમાત્ર રોટીથી જીવતો નથી. પ્રેમ, મૈત્રી, સૌંદર્ય, સંવાદિતા, સચ્ચાઈ, ભલમનસાઈ, પરિશ્રમ, વિશ્રામ, પૂજા, અર્યના અને આરાધના તેને જીવંત રાખે છે. ઊંચા પર્વતો, કલકલ વહેતાં ઝરણાંઓ, પક્ષીઓનો કલરવ, આકાશમાં ટમટમતા તારલાઓ મનુષ્યને નવું જીવન બક્ષે છે.

ઈશ્વરે આપણને મબલખ આપ્યું છે, પણ આપણને સંતોષ નથી. કુદરતે જે આપ્યું છે તે છોડીને કૃત્રિમ રીતે જીવીએ છીએ. દંભ, માન-અભિમાન અને પૂર્વગ્રહના કોચલામાં આપણે સીમિત થઈ ગયા છીએ. દરેક માણસ વધતેઓછે અંશે અહંકારથી પીડાય છે. કોઈને ધનનું, કોઈને તનનું, કોઈને

પદનું તો કોઈને પ્રતિષ્ઠાનું અભિમાન છે. આપણી જાતને બીજાથી ચડિયાતા માનીએ એટલે અહંકારના બીજ વવાઈ જાય છે. જ્ઞાનનો અને ત્યાગનો પણ માણસને અહંકાર હોય છે. અહંકારી માણસને કોઈનું સારું દેખાતું નથી. કોઈ પોતાનાથી જરાક આગળ નીકળી જાય તો ઈર્ષ્યા થાય છે. કોઈ તેની વાત ન સાંભળે કે તેના હુકમને તાબે ન થાય તો રોષ ઊભો થાય છે. માન-સન્માન ન થાય, આવકાર ન મળે અને ઊંચા આસને બેસવા ન મળે તો માહું લાગી જાય છે. જેટલો અહંકાર વધે છે તેટલા તેના સુખ-યેન અને શાંતિ હણાઈ જાય અને માણસ અંદરથી સળગ્યા કરે છે. હું કાંઈક છું એવો ખ્યાલ તેના દુઃખનું કારણ બની જાય છે. કોઈ માન આપે, ઊંચા આસને બેસાડે કે આદર-સત્કાર કરે ત્યારે માણસે વિચારવું જોઈએ કે આ બધું શાના માટે છે? ધન, પદ અને સત્તાના કારણે આવાં માન મળતાં હોય છે. આ બધું ન રહે ત્યારે માણસો મોહું ફેરવી લે છે. એટલે આ માટે અભિમાન રાખવાનું કોઈ કારણ નથી.

સ્વાર્થના પાયા પર આ દુનિયા રચાઈ છે. દરેક માણસ પોતાના સ્વાર્થ માટે આ બધું કરી રહ્યો છે. કહેવાય છે કે 'સગાં સૌ સ્વાર્થનાં' સ્વાર્થ હોય ત્યારે દૂરના પણ સગા જેવા બની જાય છે અને સ્વાર્થ પૂરો થઈ જાય, માણસ પાછો પડી જાય ત્યારે નજીકનાં સગાંઓ પણ દૂર ભાગે છે. માણસ પાસે સત્તા, ધન, દોલત, સંપત્તિ હોય અને તેનો સિતારો બુલંદ હોય ત્યારે મિત્રો, સગાંસંબંધીઓ અને કહેવાતા હિતેચ્છુઓ મધમાખીની જેમ વીંટળાયેલાં રહે છે. ખુશામતખોરો ટોળે વાળે છે, પણ જ્યારે ખરાબ સમય આવે છે ત્યારે આ બધા ક્યાં અલોપ થઈ જાય છે તેની ખબર પડતી નથી. માણસે સારો સમય હોય ત્યારે સાવધાનીપૂર્વક વર્તવું જોઈએ. સાચા માણસોને ઓળખવા જોઈએ અને કોઈ પણ જાતના અભિમાનથી દૂર રહેવું જોઈએ. સુખ અને દુઃખમાં સમભાવ કેળવવો જોઈએ. જેના માટે આપણે ગર્વ કરીએ છીએ તેનો કોઈ ભરોસો નથી. આજે આપણી પાસે આ બધું છે. કાલે ન પણ હોય. તો ધમંડ શા માટે? જીવનમાં જે કાંઈ મળ્યું છે તે પ્રભુની કૃપાથી મળ્યું છે તેમ સમજીને ચાલીએ અને આમાં મારું કશું નથી એવો ભાવ રાખીએ તો જીવન સરળ બની જાય. અહંકારને નાબૂદ કરવાનો અને સમભાવ કેળવવાનો એક રસ્તો એ છે કે 'હું ના બિંદુમાં તું' દેખાવા લાગે. હું અદૃશ્ય થઈ જાય અને તું દેખાવા લાગે. કોઈએ કહ્યું છે તેમ 'ઔરો મેં ખુદ કો ખો કર, મૈકો દૂંઢના, ઝિંદગી ઉસી કા નામ હૈ.' ભગવાન મહાવીરે પણ આ જ બોધ આપ્યો છે. તેમની સાધનાની આખરી કડી 'કેવળ જ્ઞાન' છે. કેવળ જ્ઞાન એટલે જ્ઞાની ન રહે માત્ર જ્ઞાન રહે, જાણનારો ન રહે માત્ર જાણકારી રહે, કરનારો ન રહે માત્ર કામ રહે, કર્તા રહે નહીં માત્ર કર્મ રહે.'

માણસ બધું છોડી દે અને ત્યાગી બની જાય તો પણ આખરી સૂક્ષ્મ અહંકાર 'હું' છે. બધું છોડી દીધા પછી પણ આ ભાવ રહી જાય છે.. ધનવાનનો અહંકાર છે 'મેં પ્રાપ્ત કર્યું છે.' ત્યાગીનો અહંકાર છે

‘મેં ત્યાગ કર્યો છે.’ ફરક માત્ર એટલો છે ધનવાનનો અહંકાર દેખાય છે, ત્યાગીનો અહંકાર દેખાતો નથી. ધનવાનો કહે છે આ મારું ધન છે, આ મારી મહેલાતો છે. ત્યાગીઓ કહે છે, આ મારો સંપ્રદાય છે. આ મારો આશ્રમ છે, આ મારું મંદિર છે, આ મારું તીર્થ છે. બધું કાંચળીની જેમ ઊતરી જાય તો પણ હું અને મારું રહી જાય છે. સંસારીઓ મહેલો બાંધે છે અને ત્યાગીઓ આશ્રમો. સંસાર અને સંન્યાસ બંનેમાં ઢોલનગારાં અને ધામધૂમ છે. અહંકારનું ઈંધણ છે. વસ્તુઓ છોડી દેવાથી ત્યાગી બનાતું નથી. મનની અંદરથી બધી વસ્તુઓ છૂટી જવી જોઈએ. સંન્યાસીઓ ત્યાગ કર્યા પછી અહીં અટકી જાય છે. હું અને મારું તેમનું સૌથી મોટું બંધન છે. અહંકાર ત્યાગનું મહોરું પહેરી લે છે ત્યારે તે દેખાતો નથી. બહારની દુનિયા અને અંદરની દુનિયા જુદી હોય છે. દરેક માણસ એક બીજો ચહેરો લઈને બેઠેલો છે. એટલે તે ખરા સ્વરૂપમાં દેખાતો નથી. કોઈએ ધનનો, કોઈએ જ્ઞાનનો, કોઈએ સજ્જનતાનો, કોઈએ દયાનો તો કોઈએ કરુણાનો અંચળો ઓઢેલો છે. આપણે સાધારણ લોકો છીએ. ઉપરથી નકાબ લગાવીને આપણે એકબીજાને બનાવીએ છીએ. બહાર દેખાતું બધું અસલી નથી. કોઈનો ડ્રોઈંગ રૂમ જોઈને તેના ઘરનો ખ્યાલ આવી શકે નહીં. ડ્રોઈંગરૂમ બીજાને બતાવવા માટે સજાવેલો હોય છે. આવા જ સજાવેલા માણસના ચહેરાઓ છે.

ઘર તો એ છે જ્યાં માણસ જીવે છે, સૂએ છે, ઝઘડે છે, ખાય છે, પીએ છે. સુખ-દુઃખનો અનુભવ કરે છે. આ બધું સાધારણ છે. આ જિંદગી છે તેનો આ અસલી રંગ છે. ઉપરથી રંગના થપેડા કરવાની જરૂર નથી. અને આ લાંબો સમય ટકે પણ નહીં. અંદરથી જે વસ્તુ પ્રગટ થાય છે તે સ્વાભાવિક છે. બહારથી જે થોપાય છે તે કૃત્રિમ છે. આપણે જિંદગીના મોટા અસલી ભાગને અંધારામાં ધકેલી દઈને કામનું નહીં એવું થોડું જીવીએ છીએ. અંધારા પાછળ ધકેલાઈ ગયેલી જિંદગી આપણને સતત ધક્કા મારતી રહે છે અને કહેતી હોય છે મને જીવવાની તક આપો. પણ માણસ વાઘા ઉતારી શકતો નથી અને તેને જોરથી અંદર ધક્કા મારતો રહે છે. આમ આખી જિંદગી સંઘર્ષમાં વીતી જાય છે. માણસને પોતાની રીતે કદીક જીવવાનું મન થાય છે, પરંતુ આભાસી જીવનમાંથી બહાર નીકળવાની તેની હિંમત નથી. આ વિરોધાભાસના કારણે માણસ પોતાની સામે લડવામાં હારી જાય છે.

માણસ સૌથી વધુ દુઃખ અને કષ્ટ પોતાને આપે છે. બહાર કરતાં સૌથી વધુ હિંસા અને દમન પોતાના પર કરે છે.. સીધોસાદો માણસ જે સરળતાથી જીવે છે, તે કશાથી ડરશે નહીં. જેણે કદી ખોટું કર્યું ન હોય, કોઈનું દબાવ્યું ન હોય, છુપાવ્યું ન હોય તેને ડર શેનો? આપણે ભયભીત છીએ એટલા માટે કે ખોટી રીતે જીવીએ છીએ. આપણે અંદરથી બીમાર છીએ, વિક્ષિપ્ત છીએ અને મનથી ભાંગેલા છીએ. જે માણસ બહારથી અને અંદરથી સ્વસ્થ હોય તેને ડરવાનું કોઈ કારણ નથી. આપણે

આપણી રીતે ચાલવાનું છે. આપણે સુખી થવું કે દુઃખી તે આપણા હાથની વાત છે. આ અંગેની ઓશોની કથાનો મર્મ સમજાવે...

એક બહુ મોટો જ્યોતિષી હતો. એ જે કંઈ કહેતો તે બરાબર બનતું તેની કોઈ વાત ખોટી ઠરતી નહીં. એ જે બનવાનું છે તે સાચું કહેતો એટલે ગામના લોકો તેનાથી પરેશાન હતા. ગામના બે યુવાનોએ વિચાર્યું કે આ માણસને એક વખત તો ખોટો પાડવો. તેઓ પોતાના મોટા ઓવરકોટની અંદર એક કબૂતરને છૂપાવીને જ્યોતિષીની પાસે ગયા અને કહ્યું અમે આપને પૂછવા આવ્યા છીએ કે આ કબૂતર જીવતું છે કે મરેલું? તેઓ નક્કી કરીને આવ્યા હતા કે જ્યોતિષી જો જીવતું છે એમ કહે તો અંદરથી તેની ગરદન મરડી નાખવી અને મરેલું કબૂતર કાઢવું અને જો તે કહે મરેલું છે તો જીવતું કબૂતર કાઢવું, ગમે તમે પણ જ્યોતિષીને ખોટો પાડવો.

વૃદ્ધ જ્યોતિષીએ ઉપરથી નીચે નજર કરી અને યુવાનોના ચહેરાઓ જોઈને તે વાતને કળી ગયા કે આ યુવાનો તેમને બનાવવા માટે આવ્યા છે. તેણે કહ્યું, 'કબૂતર નથી જીવતું કે નથી મરેલું. આ તમારા હાથની વાત છે.' આ જ રીતે જિંદગી કેવી રીતે જીવવી તે આપણા હાથની વાત છે. આપણે મરી મરીને જીવવું છે કે જીવીને મરવું છે તે આપણે નક્કી કરવાનું છે.

## જોજો માફ કરવામાં મોડું ન થઈ જાય

ચિંતનની પળે - કૃષ્ણકાંત ઉનડકટ.

વર્ષો પછી મળ્યાં તો નયન ભીનાં થઈ ગયાં, સુખનો પ્રસંગ શોકનો અવસર બની ગયો.

એ મુજને રડતો જોઈ ખુદ પણ રડી પડયા, મારો જ પ્રશ્ન એમનો ઉત્તર બની ગયો.

-બરકત વિરાણી 'બેફામ'

'વજન' નો અનુભવ ન કરાવે તેનું નામ સ્વજન. હળવાશ એ સંબંધની સૌથી મોટી લાક્ષણિકતા છે. જ્યાં ભાર હોય છે ત્યાં સ્વીકાર હોતો નથી. લાદી દીઘેલું વેઢારવું પડતું હોય છે. જે સહજ હોય એનો ભાર લાગતો નથી. માણસ 'ભાર' લઈને ફરે છે અને બીજા પર લાદતા પણ રહે છે.

દરેક માર્ગને વળાંક હોય છે. સંબંધમાં પણ ઉતાર અને ચઢાવ હોય છે. હાથની કોઈ રેખા સીધી હોતી નથી તો પછી જિંદગી કાયમ કેવી રીતે એકસરખી ચાલવાની છે? દુનિયામાં કંઈ જ સ્થિર નથી. સૂરજ ઊગે છે અને આથમે છે, દરિયામાં પણ ભરતી અને ઓટ છે. ગ્રહો પણ એની ચાલ બદલતા રહે છે, ફૂલ ખીલે છે અને કરમાય છે. મેઘધનુષ કાયમ રહેતું નથી, તો પછી સંબંધ કેમ એકસરખા રહે?

આપણી ઇચ્છા મુજબ કોઈ કંઈ ન કરે ત્યારે આપણે એને ભૂલ ગણી લઈએ છીએ. આપણે આપણી વ્યક્તિને ભૂલ કરવાનો અધિકાર આપીએ છીએ? પ્રેમની સૌથી મોટી પરખ ત્યારે થાય છે કે આપણે

કોઈને કેટલા ઝડપથી માફ કરીએ છીએ. માફ કરવામાં મોડું કરવું એ પણ એક જાતનો અન્યાય જ છે. ભમરો મધ ચૂસી જાય ત્યારે ફૂલ ફરિયાદ કરતું હશે? નદી દરિયાને મળે અને ખારી થઈ જાય ત્યારે નદી બળાપો ઠાલવતી હશે?

દુનિયામાં બે કામ સૌથી અઘરાં છે. માફી માગવી અને માફી આપવી. પોતાના ઈગોને માણસ કેટલો ઓગાળી શકે છે તેના ઉપર સંબંધોનો આધાર રહે છે. ઘણી વખત આપણે અભિમાનને સ્વાભિમાન ગણી લેતા હોઈએ છીએ. જેને 'સ્વ'નું ભાન છે એ જ ખરો સ્વાભિમાની છે. આપણે આપણી ફરતે એક કુંડાળું દોરી લઈએ છીએ અને પછી એને જ આખી દુનિયા માની લેતા હોઈએ છીએ. તેની બહાર કોઈ જાય એને આપણો વિરોધી કે દુશ્મન સમજી લઈએ છીએ. દુનિયામાં સૌથી મોટું પાપ કોઈના મન અને મગજ પર કબજો કરવાનું છે. મને પૂછ્યા વગર કંઈ જ કરવાનું નથી, એવું ઇચ્છતી વ્યક્તિ જ પોતાના નજીકના લોકોને મર્યાદા વટાવવા માટે મજબૂર કરતી હોય છે.

ઘણા લોકો તો એવા હોય છે જેની પાસે માફી માંગતા પણ ડર લાગે. જ્યાં 'ભાવ'નો અભાવ હોય ત્યાં અણબનાવની શક્યતા સૌથી વધુ હોય છે. જ્યાં 'ભાવ'નો સ્વભાવ હોય છે ત્યાં જ અહોભાવ હોય છે. એક માણસ મરણપથારીએ હતો. તેને સમજાઈ ગયું કે જિંદગીનો અંત હવે નજીક છે. એને વિચાર આવ્યો કે કોઈ કામ બાકી રહી જતું નથી ને? બહુ વિચાર કર્યા પછી તેને યાદ આવ્યું કે ઘણા લોકોનાં દિલ દુભાવાઈ ગયાં છે. જતાં પહેલાં એની માફી માંગી લઉં.

એક પછી એક બધાને બોલાવીને માફી માગવાનું શરૂ કર્યું. સૌથી છેલ્લે યાદ આવી એ દીકરી જેણે ભાગીને લગ્ન કરી લીધાં હતાં. દિલના ટુકડા જેવી દીકરીને વર્ષોથી જોઈ ન હતી. અંતે પત્નીને કહ્યું કે એને બોલાવી દે. દીકરીને બોલાવી. દીકરીની દીકરી પણ સાથે હતી. હોસ્પિટલના રૂમમાં સૌથી પહેલી પૌત્રી દાખલ થઈ. નજીક આવીને કહ્યું કે, દાદા, મારો શું વાંક હતો? પહેલી વખત એ માણસ ધૂસકે ધૂસકે રડી પડ્યો અને નાનકડી પૌત્રીને કહ્યું કે દીકરા, તારો કંઈ વાંક ન હતો, કદાચ વાંક મારો જ હતો. આપણો વાંક દેખાતો નથી હતો ત્યારે આપણે બીજા લોકોનો વાંક કાઢતા હોઈએ છીએ.

દીકરીએ નજીક આવી પિતાના માથા પર હાથ મૂક્યો. પિતાએ કહ્યું કે, એક વાર તો મને કહી જોયું હતું. દીકરી એટલું જ બોલી કે ડર લાગતો હતો પાપા, આજે છે એટલી હળવાશ ત્યારે ક્યાં હતી? ઘરેથી નીકળી ત્યારે તમારી તસવીર લેતી ગઈ હતી. દરરોજ તમારો ફોટો જોઈને માથે હાથ ફેરવ્યો છે અને મનોમન બોલ્યું છે કે લવ યુ પાપા. રોજ આંખો ભરાઈ આવતી, આજે પણ આંખો ભરાયેલી છે, જોકે તેમાં અભાવ નથી, પણ આભાર છે. પિતાએ કહ્યું કે હવે કોઈ ભાર નથી, હવે કોઈ અભાવ નથી, અને હવે કોઈ અફસોસ નથી.



પોતાના લોકોને માફ કરવામાં ક્યારેય એટલો વિલંબ ન કરો કે બહુ મોડું થઈ જાય. 'મોડા'ની કોઈ મર્યાદા નથી હોતી, મોડું કદાચ આવતીકાલે પણ થઈ જાય, આજે તમે કોઈને માફ કરી શકો છો? એવો પ્રેમી કે એવી પ્રેમિકા જે આજે સાથે નથી એને તમે માફ કરી શક્યા છો? એવો દોસ્ત જેનાથી ક્યારેક કોઈ નાની ભૂલ, થોડીક છેતરપિંડી કે એકાદ દગો થઈ ગયો છે એને તમે અપનાવી શકો છો? એક-બે સાથે કામ કરતી વ્યક્તિ, જેની સાથે કોઈ મુદ્દે ચડભડ થઈ ગઈ હોય એનું જતું કરી શકો છો? એવા ભાઈ કે બહેન, જે કોઈ સમયે કોઈ કારણસર આપણી સાથે હાજર રહી નથી શક્યા એને 'હશે' કહીને પાછા બોલાવી શકો છો? જો ના, તો તમે કંઈક ગુમાવી રહ્યા છો.

માફ તો કરી જુઓ, એના જેવી ઉદારતા બીજા કશામાં નથી. માણસ દાનવીર થઈ શકે છે. પણ માફવીર થઈ શકતો નથી. જે માફવીર છે એ મહાવીર જ છે. ઘણી વખત તો આપણી વ્યક્તિએ આપણને માફ કરી દેવો હોય છે પણ આપણે જ માફી માગતા હોતા નથી. ક્યારેક ડર હોય છે કે આપણને માફી નહીં મળે અને ક્યારેક એવું લાગે છે કે હું શા માટે માફી માગું ? મેં ક્યાં કોઈ ભૂલ કરી છે ? એક દોરો ન તોડીએ તો એ ધીમે ધીમે દોરડું બની જાય છે. માફી માંગી લેવાથી કોઈ નીચું થઈ જતું નથી, માફી માગીને તો માણસ વધુ ટદાર થાય છે. માફી માગી લેવાથી માણસ હળવો થઈ જાય છે. આપવી ન આપવી એ તમે ચિંતા ન કરો. એ બીજા પર છોડો.

આપણે આપણને જે યોગ્ય લાગે એ કરવાનું હોય છે. કેવું છે, કોઈ વ્યક્તિ આપણને સતત યાદ આવતી હોય છે, કોઈને સતત નજીક લાવવાની કે એની નજીક જવાની આપણને ઇચ્છા થતી હોય છે, આપણે કોઈને સતત અંખતા હોઈએ છીએ પણ એને નજીક આવવા દેવા કે એની નજીક જવા માટે દરવાજો ખોલતા નથી. કેટલાંક પહાડોને ઓગળવું હોય છે પણ એને તક તો આપો. કેટલાક ભ્રમ આપણે ધારતા હોઈએ એટલા મોટા કે બિહામણાં હોતા નથી. બસ 'સોરી' કહેવાની જ વાર હોય છે. અને કોઈ સોરી કહે ત્યારે જરાયે મોડું ન કરતાં, કારણ કે માફ કરવાની તક પણ વારંવાર મળતી નથી.

જિંદગીમાં એટલું 'ભારે' કશું જ નથી હોતું જે હળવું ન થઈ શકે. આપણે બસ થોડુંક જતું કરવાનું હોય છે. તમને પ્રેમ કરવાવાળા તમારાથી ડરવા ન જોઈએ. તમે તમારી વ્યક્તિની ભૂલ કેટલી માફ કરી શકો છો તેના પરથી જ નક્કી થતું હોય છે કે તમે તેને કેટલો પ્રેમ કરો છો. તમે ઇચ્છતા હોવ કે તમારી વ્યક્તિ કંઈ જ છાનું છપનું કે ખાનગી ન કરે તો એ તમારી સામે એ કરી શકે અને તમને ખુલ્લા દિલે એ કહી શકે એટલી હળવાશ આપો. કોઈને પોતાની વ્યક્તિનું દિલ દુભાવવું હોતું નથી. કોઈને દૂર જવું હોતું નથી. અસ્વીકાર જ અભાવ સર્જતો હોય છે. મહાન માણસ જ માફી માગી કે

માફી આપી શકે છે. કાયરોનું એ કામ નથી. એક વાર કહી તો જુઓ કે આઈ એમ સોરી. એટલું મોડું શેમાંય ન કરો કે જિંદગીભરનો અફસોસ રહી જાય. ન તો માફી માંગવામાં, ન તો માફી આપવામાં. છેલ્લો સીન :

જે ગાંઠ છૂટી શકે તેવી હોય તેને કાપવી નહીં. -અજ્ઞાત.

(‘સંદેશ’, તા. 21મી એપ્રિલ, 2013. રવિવાર. સંસ્કાર પૂર્તિ, ‘ચિંતનની પળો’ કોલમ)

## પ્રગતિ માટે પંચશીલ

કેલિડોસ્કોપ - મોહમ્મદ માંકડ

બૌદ્ધ ધર્મમાં આચાર માટેના પંચશીલ કે પાંચ નિયમો છે. એ જ રીતે જૈન ધર્મમાં પણ પાંચ મહાવ્રત છે. અહિંસા, સત્ય, અદત્તાદાન, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહ. મહાત્મા ગાંધી અહિંસા, સત્ય, બ્રહ્મચર્ય, અપરિગ્રહ વગેરે ઉપર ભાર મૂકતા હતા. એમનો ટ્રસ્ટીશિપનો સિદ્ધાંત ધનવાનો માટેના આદર્શ તરીકે એમણે પ્રબોધ્યો હતો.

પરંતુ, ઉપર જેનો ઉલ્લેખ કર્યો છે એના ઉપર કેટલો અમલ થાય છે, એ આપણે સૌ જાણીએ છીએ. અહીં હું સામાન્ય માણસ માટે પ્રગતિના ‘પંચશીલ’ વિશે લખવા ઇચ્છું છું. માનું છું કે કોઈ પણ વ્યક્તિ આ પાંચ બાબતો ઉપર અમલ કરી શકશે. એના ઉપર અમલ કરવાનું પણ સાવ સહેલું નથી. અઘરું છે, પરંતુ અશક્ય નથી.

હું જેના વિશે લખવા ઇચ્છું છું એ ‘પંચશીલ’ આ પ્રમાણે છે

### ૧. દરરોજ નવું શીખો

આ કોલમ યુવાનો અને યુવતીઓ વાંચે છે, એ જ રીતે આઘેડ વ્યક્તિઓ, વૃદ્ધો, શિક્ષકો-પ્રોફેસરો, અરે, રિક્ષા રિપેર કરનાર અને પેટ્રોલપંપ ચલાવનારાઓ પણ વાંચે છે. એટલા વિવિધ વ્યવસાયવાળાઓ અને એટલા બધા લોકો એ વાંચે છે કે બધા આચરી શકે, એવા નિયમો વિશે લખવું અઘરું છે.

જેમકે, રિક્ષા રિપેર કરનાર પૂછી શકે કે મારે નવું શું શીખવું? તો એમને હું સામેથી પૂછીશ કે શું તમે કાયમ રિક્ષા રિપેર કરીને જ જિંદગી પૂરી કરી નાખવા ઇચ્છો છો? જો એમ જ હોય તો આચાર માટેનું આ સૂત્ર એમના માટે નકામું છે, પરંતુ જો એમને ક્યારેય પણ કાર માટેનું ગેરેજ કરવાની ઇચ્છા હોય તો એ બાબતમાં શીખવાનું એમણે શરૂ કરી દેવું જોઈએ. માણસ ગમે તે ઉંમરે, ગમે તે ક્ષેત્રમાં થોડું નવું શીખે તો એ ક્યારેય નકામું નથી જતું. મેં એવી વ્યક્તિઓ જોઈ છે, જેમણે નવું શીખવાના ખંતને કારણે નવી રિક્ષાઓ બનાવવાનું શરૂ કર્યું હોય.

કોઈ વિદ્યાર્થી દરરોજ માત્ર બે જ નવા શબ્દો શીખે તો એક મહિને સાઠ અને બાર મહિને ઓછામાં ઓછા સાતસોને વીસ નવા શબ્દો શીખી શકે. અબ્રાહમ લિંકને વકીલાત શરૂ કરી ત્યારે દરરોજ એક પુસ્તક લઈને બેસતા-એ પુસ્તક કાચદાનું નહોતું, એ અંગ્રેજી ડિક્શનરી હતી. અંગ્રેજીના એટલા બધા શબ્દો એમને યાદ હતા કે એનો યોગ્ય ઉપયોગ કરીને એ પોતાની વાત સચોટ રીતે રજૂ કરી શકતા હતા. નવું શીખવાની અને નવું વાંચવાની એમની ઇચ્છા એટલી પ્રબળ હતી કે શેક્સપિયરનાં નાટકો એકથી વધુ વાર એમણે વાંચ્યા હતા. શેક્સપિયરની ચાર 'ટ્રેજેડી' એમણે એટલી બધી વાર વાંચી હતી કે કેટલાક સંવાદો એમને મોઢે થઈ ગયા હતા. આનો અર્થ એ કે કોઈ પણ વ્યક્તિ પોતાને મળતાં ફાજલ સમયનો ઉપયોગ કરીને જિંદગીને કાયમ હરિયાળી રાખી શકે છે. જિંદગીના કપરા દિવસોમાં એણે વાંચેલું એને જીવવાનું બળ પૂરું પાડી શકે છે.

## ૨. ધ્યેય નક્કી કરો અને આગળ ચાલો

એક વાતનું ધ્યાન રાખજો - તમે નક્કી કરેલ ધ્યેય એક જ કૂદકે તમે સિદ્ધ નહીં કરી શકો. મોટા ભાગના યુવાનો આજના સમયમાં પૈસા મળે એવું ધ્યેય નક્કી કરે છે અને એમાં કશું ખોટું નથી, પરંતુ બધા ક્રિકેટરો સચીન તેંડુલકર નથી બની શકતા અને બધી રૂપાળી છોકરીઓ ઐશ્વર્યા રાય નથી બની શકતી. જેનો અવાજ મધુર હોય એ બધા કાંઈ સાચગલ, રફી કે લતા મંગેશકર નથી બની શકતા. સચીન અને લતા બનનારને અનેક પ્રકારની ખટપટનો ભોગ બનવું પડે છે અને અનેક પ્રકારની ખટપટ પણ કરવી પડે છે - આ કડવી છતાં સાચી વાત છે.

કેટલાક માણસો ક્રિકેટમાં નિપુણ હોવા છતાં ફેંકાઈ ગયા છે અને કેટલીક ગાયિકાઓ - વાણી જયરામ, મુબારક બેગમ અમુક અંશે શમશાદ બેગમ અને નૂરજહાં જેવી ભુલાઈ ગઈ છે. એના ઉપર જરા નજર કરી લેજો. કેટલાય એક્ટરો દિલીપ કુમાર અને અમિતાભ બનવાના કોડ લઈને ફિલ્મલાઈનમાં જાય છે અને પછી એક્સ્ટ્રા તરીકે કામ કરીને જિંદગી પૂરી કરી નાખે છે કે પછી એ લાઈન છોડી દે છે.

કોઈક જગ્યાએ મેં વાચ્યું હતું કે ધર્મેન્દ્ર અને અમિતાભ કામ મળે એ માટે રાજ કપૂરનો સમય લઈને એમને મળવા ગયા હતા. ખૂબ બેસી રહ્યા, પણ રાજસાહેબ મળ્યા નહીં. સંદેશો મોકલ્યો કે રાજસાહેબને આજે સમય નથી.

કહે છે કે એ વખતે ધર્મેન્દ્રે અમિતાભને કે અમિતાભે ધર્મેન્દ્રને કહ્યું કે, સાહેબને સમય નથી એમ નથી, પણ સાચી વાત એ છે કે: આપણો સમય આવ્યો નથી.

વાત સાચી હોય કે ખોટી, પણ સમજવા જેવી જરૂર છે. જે કોઈ માણસમાં પોતાનો સમય આવે એટલી રાહ જોવાની ધીરજ હોય તો 'કદાચ' એનો સમય આવે પણ ખરો અને 'કદાચ' રાહ જોવામાં જ જિંદગી પૂરી થઈ જાય.

### ૩. દરેક સફળતા નવું દ્વાર ખોલે છે

એ વાત સાચી છે કે નિષ્ફળતા માણસને ઘડે છે, પરંતુ એ પણ એટલું જ સાચું છે કે નિષ્ફળતા માણસને ખલાસ કરી નાખે છે. સેંકડો યુવાનો અને બીજા લોકો નિષ્ફળતાને કારણે ખલાસ થઈ જાય છે અને આજકાલ તો લોકો આપઘાત પણ કરે છે, પરંતુ સફળતા માણસને નવું બળ આપે છે. માણસ જો ધ્યાન રાખે તો દરેક સફળતાનો ઉપયોગ કરી નવું સોપાન સર કરી શકે છે. સફળતા માણસને બળ આપે છે. સફળતા ગુલાબી છે, નિષ્ફળતા અંધારી, કાળી ધબ છે, પરંતુ સફળતા માણસની પ્રગતિ રોકી પણ શકે છે. કેટલાક લેખકોને એમની પ્રથમ કૃતિ માટે પારિતોષિકો અને પ્રશંસા મળ્યા હોય છે, પરંતુ ત્યાર પછી એમણે ભાગ્યે જ સારી કૃતિ સર્જી હોય છે - સિવાય કે એ વ્યક્તિ જાગૃત હોય અને પોતે જ પોતાની કૃતિના કડક વિવેચક હોય. છતાં નિષ્ફળતા કરતાં સફળતા સારી છે. કમ સે કમ એવી વ્યક્તિને પ્રસિદ્ધિ તો મળે છે, ભલેને પછી સિદ્ધિ ન મળે. અને એક ખૂબ જ અગત્યની વાત. દરેક માણસનું એક વર્તુળ હોય છે એ વર્તુળમાં એ સફળ વ્યક્તિ હોય, આબરુદાર વ્યક્તિ હોય તો જિંદગી સુખેથી પસાર કરી શકે છે. અમુક વ્યક્તિ પોતાના ગામમાં પ્રતિષ્ઠિત હોય છે, કોઈક વળી જિલ્લામાં, કોઈક પોતાના પ્રાંતમાં કે સ્ટેટમાં પ્રખ્યાત હોય છે. એવી વ્યક્તિ સુખી હોય છે ભલેને પછી એને દુનિયામાં ખ્યાતિ ન મળે, ભલેને 'નોબલ પ્રાઇઝ'ન મળે.

### ૪. બીજા કરતાં થોડા આગળ રહો

જે માણસો પોતાના ભાગે આવેલું કામ નિષ્ઠાથી કરે છે તે લોકો પોતાની ફરજ બજાવે છે. પરંતુ, જે લોકો પોતાના ભાગે આવેલ કામને બીજા માણસો કરતાં માત્ર થોડી વધારે ધગશ, થોડો વધારે ઉત્સાહ, થોડી વધારે સૂઝથી કરે છે અને એમાં પોતાની થોડીક વિશિષ્ટતા ઉમેરે છે, તે લોકો બીજા કરતાં કાયમ આગળ રહે છે.

ધારો કે, કોઈ પત્રકારે રેલવે અકસ્માતનો અહેવાલ લેવા જવાનું હોય ત્યારે જો એ થોડી વધારે મહેનત કરીને રેલવે તંત્ર વિશે, અગાઉ થયેલા અકસ્માતો વિશે, અકસ્માતોની જગ્યા અને સમય વિશે, એમાં ભોગ બનેલા માણસો વિશે કે માનવતા વિશે અહેવાલ તૈયાર કરે તો બીજા અહેવાલો કરતાં એ વિશિષ્ટ બનશે.

સારાં અને ખરાબ ચિત્રોમાં થોડી રેખાઓનો જ ફેર હોય છે. ખરાબ અને સારી તસવીરોમાં માત્ર થોડી લાઇટ-શેડ કે એન્ગલનો જ તફાવત હોય છે, પરંતુ આ 'થોડું' જ માણસને બીજા કરતાં અલગ તારવી બતાવે છે. જે માણસો પોતાની પ્રવૃત્તિમાં થોડું થોડું ઉમેરતા રહે છે, તે લાંબા ગાળે ઘણું બધું ઉમેરી શકે છે.

એક સામાન્ય કારકૂન તરીકે દાખલ થનાર માણસ સમય જતાં એક પેઢીના ભાગીદાર અને ઘણી વાર માલિક બની શકે છે, કારણ કે તે જ્યાં હોય છે ત્યાં તેઓ પોતાની સાથેના બીજા માણસો કરતાં થોડા વધારે મહેનતુ, થોડા વધારે સૂઝવાળા કે થોડા વધારે સાહસિક હોય છે.

જે માણસો ઊંચા લાગે છે, એ માત્ર અમુક ઈંચ જ ઊંચા હોય છે. એક મુઠ્ઠીભર ઊંચાઈ માણસને અન્યો કરતાં ઊંચો બનાવી દે છે.

જે માણસો હરીફાઈમાં પ્રથમ નંબરે આવે છે, તે બીજા કરતાં ઘણી વાર તો અમુક સેકન્ડ જ વહેલા હોય છે. રેસમાં પ્રથમ આવનાર ઘોડા ક્યારેક તો બે ડગલાં જ આગળ હોય છે. પરંતુ આ બે ડગલાં મહત્ત્વનાં હોય છે.

જિંદગીની મજલમાં પણ એવું જ છે. માત્ર બે ડગલાં આગળ રહેવાથી માણસ કાયમ બીજા કરતાં આગળ રહીને પ્રગતિ કરી શકે છે.

#### ૫. નસીબને કે બીજાને ક્યારેય દોષ ન દેશો

મોટા ભાગના માણસો પોતાની નિષ્ફળતા માટે કે દુઃખ માટે બીજાનો વાંક કાઢે છે. કોઈ નહીં તો નસીબનો વાંક તો કાઢે જ છે. મને કેટલાય માણસો એવા મળ્યા છે, જે લોકોને આ રીતે જ દુઃખી થતા મેં જોયા છે.

"એવું છે ને, હું અને... સાથે જ ભણતા હતા. એ ઠોઠ હતો. એના દાખલા પણ હું જ ગણી આપતો હતો, પણ નસીબની વાત છે એ કરોડપતિ છે અને હું કારકૂન છું."

"હું સ્કૂલમાં હતો ત્યારે વાર્તા તો લખતો હતો, પણ પછી છોડી દીધું. જો લખતો રહ્યો હોત તો આજે..."

"મારી સ્કૂલમાં હું ક્રિકેટનો કેપ્ટન હતો, પણ મારા નસીબ વાંકા, બાપાએ મને દુકાને બેસાડી દીધો. આમ તો હું સુખી વેપારી છું, પણ જો ક્રિકેટ રમવાનું ચાલુ રાખ્યું હોય તો..."

એમની વાત અમુક અંશે સાચી હોય છે, પરંતુ સંપૂર્ણ સાચી નથી હોતી.

\* માણસોને ગણિતના દાખલા ન આવડતા હોય, પણ એ લોકોમાં બીજા કોઈક એવી શક્તિ હોય છે, જેણે એમને કરોડપતિ બનાવ્યા હોય છે.

\* જે લોકો સ્કૂલમાં વાર્તાઓ લખતા હોય છે એ લોકો બધા સારા લેખકો નથી થઈ શકતા. સારા લેખક થનારમાં બીજું ઘણું બધું હોય છે.

\* પોતાની સ્કૂલમાં કોઈ ક્રિકેટનો કેપ્ટન હોય, અરે રણજી દ્રોઝીમાં રમ્યો હોય તો પણ સચીન તેંડુલકર બની શકે એવી કોઈ ગેરંટી નથી હોતી. જિંદગીની કશમકશ એવી હોય છે કે એમાં સેંકડો માણસો ખલાસ થઈ જાય છે. એ કરતાં સારો વેપારી સુખી હોય છે.

એટલે જે દૂધ ઢોળાઈ ગયું એનો ક્યારેય અફસોસ ન કરશો. તમે ક્યાં ઠોકર ખાધી એનો વિચાર કરી આગળ વધજો. યાદ રાખજો, પ્રગતિ કરવા માટે કોઈ ઉંમર મોટી નથી હોતી.

## રાજી રહેવાની રમત - નીલમ દોશી

“રંગરેલી જેવો છે, ખેલ કંઈ ખેલી જેવો છે;

જિંદગી જીવી જવાનો, કીમિયો મેલી જેવો છે.”

આ ખૂબ જાણીતી પંક્તિની સાર્થકતા અમેરિકન લેખિકા શ્રીમતી એલિનોર પોર્ટરની ચોપડી ‘પોલીએના’ વાંચી ત્યારે કદાચ સાચા અર્થમાં સમજાઈ અને એ સમજણની અનુભૂતિ બીજાઓ પણ કરી શકે.... તે માટે તેની એક ઝલક લખવાનું મન થયું. ‘ગમતાનો કરીએ ગુલાલ’ શ્રી મકરંદ દવેની આ પંક્તિ પ્રમાણે જે ગમ્યું છે તેનો ગુલાલ કરી વહેંચવાની ઈચ્છા એટલે ‘પોલીએના’ નું રસદર્શન.

પોલીએના 10 વર્ષની છોકરી છે. માતા-પિતા વિનાની આ અનાથ છોકરીને એક સખાવતી સંસ્થા તેના માસીને ઘેર રહેવા મોકલી આપે છે. આ માસી એટલે મિસ પોલી. જેના જીવનમાં એક રુક્ષતા છે..... જડતા છે.... લાગણીઓને કોઈ સ્થાન નથી. માસી ખૂબ શ્રીમંત છે. પણ એનું હૃદય ઝરણું સૂકાઈ ગયું છે. અને એક નાનકડા વર્તુળમાં એનું જીવન સીમિત છે. એવા એકાકી રહેતાં માસીને પોતાની ભાણેજને રાખવાની જવાબદારી આવી પડે છે, ત્યારે પોતાનું કર્તવ્ય છે એમ માની, ફક્ત ફરજના એક ભાગ રૂપે પોલીએના તેના ઘરમાં પ્રવેશ પામે છે. અને ધીમે ધીમે શરૂ થાય છે એક બદલાવ. પોલીએના ખૂબ વાતોડી, ખૂબ પ્રેમાળ. સતત હસતી અને હસાવતી છોકરી છે. માણસ માત્ર તેને ગમે છે કોઈ પણ માણસ સાવ કેમ ન ગમે ? એ તેને ક્યારેય સમજાતું નથી. તેને દરેક નાની વસ્તુમાં જીવંત રસ છે, હોંશ છે. જીવનની પ્રત્યેક પળ તે સાચા અર્થમાં જીવે છે. અને એના કારણમાં છે એક રમત. પોલીએનાના પિતાજી જ્યારે જીવતા હતા, ત્યારે નાનકડી પોલીએના માટે મિશનરી સંસ્થાને એક ઢીંગલી માટે અરજી કરી હતી. એ સંસ્થા પાસે બાળકી માટે ઢીંગલી નહોતી પણ અપંગ માણસ માટેની કાંખઘોડી પડી હતી. તો ઢીંગલીને બદલે એ કાંખઘોડી મોકલી આપી !! અને એક નાનકડી બાળકીને રમવા માટે મળે છે ઢીંગલી ને બદલે ઘોડી. પણ.... પણ એના પિતાએ એને શીખવ્યું હતું કે કોઈ પણ વસ્તુ કે વાત માટે હંમેશાં ખુશ થવું. પોલીએનાએ એના પિતાજીને પૂછ્યું હવે આ વસ્તુ માટે ખુશ કઈ રીતે થવું ? ત્યારે પિતાએ કહ્યું, ‘તારે એમ વિચારીને ખુશ થવું કે તારે આ કાંખઘોડીની જરૂર તો નથી ને !! તારે તો બે પગ છે ને !!

અને નાનકડી પોલીએના સાથે જ ખુશ થઈ ગઈ. તેના પિતાએ આ રમતનું નામ પાડ્યું હતું 'રાજી રહેવાની રમત' અને જેમ રમત રમવી મુશ્કેલ બને ત્યારે પણ રમાવી જ જોઈએ અને બને તેટલા વધુ લોકોને આ રમત રમવામાં સામેલ કરવા. અને પોલીએનાનું ચાલુ થયું... આ રમત રમવાનું અને રમાડવાનું.

માસી.... મિસ પોલી તો તેની કોઈ વાતમાં રસ લે એમ નહોતાં. અને તેણે પોલીએનાને તેના પિતાજી વિશેની કોઈ પણ વાત કરવાની મનાઈ કરી હતી. તેથી પોલીએના આ રમતની વાત માસીને કરી શકતી નહોતી. પણ માસીની નોકરાણી મિસ નેન્સી સાથે પોલીએનાની રમત અનાયાસે શરૂ થઈ ગઈ હતી.

એકવાર નેન્સીએ કંટાળાથી પોલીએનાને કહેલું - મને માડું નામ જરાએ ગમતું નથી. કેવું વિચિત્ર છે ? તમે ખુશ થવાનું કહો છો. આમાં મારે ખુશ કઈ રીતે થવું ?

અરે એમાં શું ? - પોલીએનાએ અનાયાસે જ તરત જ રમત શીખવાડવી ચાલુ કરી. 'તમાડું નામ હેફ્રિબા' કે એવું કંઈ તો નથી ને ? એના કરતા તો નેન્સી સાડું ને ?'

'અને મને સોમવાર તો જરાય ન ગમે. એમાં શું કરવું ?'

'અરે આજે સોમવાર ગયો.. હાશ ! હવે છ દિવસ સુધી તો નથી આવવાનો ! એમ માનીને ખુશ ન થઈ શકાય ?'

રમત જેમ અઘરી, એમ જ રમવાની મજા આવે ને ? ખુશ થવાનું શોધવું જેમ અઘરું તેમ એ શોધવાની વધુ મજા ન આવે ?

પોલીએનાને અરીસો... સરસ પડદાવાળો રૂમ વિ. ખૂબ જ ગમતું. પણ માસીએ જ્યારે તેને કોઈ જ અરીસા-બારીના પડદા કે કોઈ જ વસ્તુઓ વિનાનો રૂમ રહેવા આપ્યો (હકીકતે આ નાનકડી અનાથ બાળકીને હતું કે મારા માસી ખૂબ શ્રીમંત છે તેથી હવે મને આવું બધું મળશે એમ માની લીધું હતું. પણ માસી શ્રીમંત તો ખૂબ હતાં.... પણ....) ત્યારે આ બહાદુર બાળકીએ તરત જ રમત યાદ કરીને ખુશ થવાનું કારણ શોધી કાઢ્યું કે સાડું થયું. અરીસો નથી તો મારે મારા મોઢા પરના શીળીના યાંઠાં જોવાં તો નહીં પડે !!! કે બારીમાં પડદા નથી તો સરસ ખુલ્લી હવા પણ મળે છે ને સામેનું સરસ દ્રશ્ય પણ જોઈ શકાય છે.

અને ધીમે ધીમે આ બાળકી આખા ગામના સંપર્કમાં કેવી રીતે આવતી ગઈ.... સામેથી દરેકની સાથે કેવા ઉત્સાહથી વાતો કરતી ગઈ ને જાણ્યે-અજાણ્યે પોતાના ઉત્સાહનો, આનંદનો ચેપ બધાને લગાડતી ગઈ, બધાને રાજી રહેવાની રમત કઈ રીતે શીખવાડતી ગઈ... રમતાં કરી ગઈને

કેટકેટલાના જીવનમાં સુખના આનંદના દીપ પ્રગટયાં. એનું ખૂબ સરસ, સ્વાભાવિક ચિત્રણ લેખિકાએ ખૂબ સુંદર પ્રસંગો દ્વારા કર્યું છે.

વાર્તાની પરાકાષ્ટા આવે છે પોલીએનાના એક્સિડેન્ટથી ને સતત હસતી.... હસાવતી છોકરી પેરેલિસીસને લીધે હવે કાયમ માટે ચાલી શકવાની નથી. ડોક્ટરના એ નિદાને પોલીએનાની ખુશી છીનવી લીધી ત્યારે પોતે તેના પિતાને કહેતી હોય તેમ સતત અનુભવે છે... 'બાપુ, આમાં હું કોઈ રીતે ખુશ થઈ શકતી નથી. હું તમારી શીખવાડેલી રમત રમી શકતી નથી. નથી રમી શકતી....' અને જીવનમાં પહેલી વાર પોલીએના દુઃખી, નિરાશ થયા છે. પણ.... પણ ત્યારે શરૂ થાય છે એક નવો વળાંક.....

અત્યાર સુધી લગભગ આખા ગામમાં દરેકને આ નાનકડી છોકરીએ આ રમત શીખવાડી હતી. ને બધાને રમતા કરી રાજી કર્યાં હતાં. એ દરેક જણ પોલીએનાના અકસ્તમાતના સમાચાર સાંભળી તેના માસીને ઘેર સતત આવે છે. એની માસીને આશ્ચર્ય થાય છે. આટલા બધા આ છોકરીને કઈ રીતે ઓળખે ? બધા કહેતા હતા, 'તમે તમારી ભાણેજને અમારો સંદેશો આપો કે અમે એની રમત રમવાની શરૂ કરી છે ને ચાલુ રાખી છે ને અમે બધા ખૂબ ખુશ છીએ ને એ સાંભળી કદાચ એ પણ ખુશ થઈ શકશે ? ત્યારે માસીને પૂછવું પડ્યું કે કઈ રમત ? કારણ માસી એ તો પોલીએનાને મનાઈ કરી હતી કે તના પિતા વિશેની કોઈ વાત તેને કરવી નહીં. પરિણામે પોલીએના ક્યારેય તેના માસીને જ આ રમત વિશે કહી શકી નહોતી !!

અને ત્યારે માસીને 'રાજી રહેવાની રમત' શું છે એ ખબર પડે છે. આટલા બધાનો પોલીએના પ્રત્યેનો પ્રેમ જોઈ જીવન પ્રત્યેનો તેનો અભિગમ બદલાય છે અને બહારથી શુષ્ક, કઠોર જણાતી માસીની સંવેદનશીલતા બહાર આવે છે. અને તેના લગ્ન પણ થાય છે ને તે લગ્ન પોલીએનાની પથારી પાસે થાય છે. પોલીએનાને ચાલતી કરવાના શક્ય ઉપાયો થાય છે. માસીનું બદલાયેલું જીવન પોલીએનાને ફરીથી ઉત્સાહિત કરી દે છે. અને અચાનક પોલીએનાને પોતાના પિતાની રાજી રહેવાની રમત આ સંજોગોમાં પેરેલિસીસવાળી અપંગ સ્થિતિમાં પણ કેમ રમવી એ સૂઝે છે... ને તે ખુશખુશાલ થઈને બોલી ઊઠે છે. 'હા, મારે પણ ક્યારેક તો પગ હતા ને !!! હું ચાલી શકતી હતી.... આ વાતે હું કેમ ખુશ ન થઈ શકું ?' અને ફરી પોલીએના ખુશખુશાલ થઈ જાય છે.... અહીં પુસ્તક પૂરું થાય છે.

વાર્તામાં ઘણા સુંદર પ્રસંગો છે. કઈ રીતે કેવા કેવા સંજોગોમાં કેટકેટલાના જીવનમાં કેવા પરિવર્તન આ બાળકીના ઉત્સાહી સ્વભાવને લીધે તથા રાજી રહેવાની આ રમત શીખી જવાથી આવ્યા, તેનું સુંદર નિરૂપણ છે.



પુસ્તક વાંચ્યા પછી મનમાં એક જ અનુભૂતિ જાગે છે. આપણે દરેક વ્યક્તિ આ રમત કદાચ પૂર્ણરૂપે નહીં તો યે આંશિક રીતે પણ રમતા શીખી શકીએ ને રમતા થઈ જઈએ તો જીવનમાં સુખ ક્યારેય ગેરહાજર ન રહે. આ પુસ્તકમાં આવતા ઉપાયો બાળકીએ જે બીજાને શીખડાવ્યા હતા તેમાંથી વધુ નહીં તો બે-ચાર જરૂર ટાંકીશ.

‘કપડાં વધારે ન હોય તો.....’

‘અરે, બધું કેવું જલ્દી ગોઠવાઈ જાય !’

‘ફૂલો જલદી કરમાઈ જાય છે’ ની ફરિયાદના જવાબમાં પોલીએના કહે છે....

‘તો જ બીજાં નવાં-તાજા ફૂલો લઈ શકાય ને ?’

‘પગમાં ફેકયર થયું તો.....’

‘એક જ પગમાં થયું છે ને ? બે પગ ભાંગ્યા હોત તો ?’

‘કમર વળી ગઈ છે..’

‘અરે! નીચેની વસ્તુ લેવા માટે વધારે વાંકુ તો નથી વળવું પડતું ને ?’

‘મોઢામાં બે જ દાંત રહ્યા છે....’

‘અરે! બે દાંતથી પણ થોડું તો ચાવી જ શકાય છે ને ?’ અને રમત જેમ અઘરી..... તો જ રમવાની મજા આવે ને !

આ છે નાનકડી બાળકીએ પચાવેલ જીવન અભિગમ. અને તે ય કોઈ મોટા ઉપદેશો, સલાહો વડે નહીં પણ લેખિકાએ ખૂબ સુંદર પ્રસંગો દ્વારા વાર્તા દ્વારા સંદેશ આપ્યો છે.

આપણે સંજોગો તો નથી બદલી શક્તા પણ દરેક પરિસ્થિતિમાંથી કંઈક શોધીને ખુશ થવાનો પ્રયત્ન કરીએ તો જીવનને રમતની માફક રમી શકાય ને આપણા તથા અન્યના જીવનમાં પણ આનંદની ક્ષણોને જરૂર આવકારી શકીએ ને.

‘શાના દુઃખ અને શાની નિરાશા ?

મુકુલે મુકુલે મુખરિત આશા....’ ની જેમ... જીવન એક નવી જ દષ્ટિથી ખીલી ઊઠે...

પોલીએનાના મૂળલેખક એલીનોર પોર્ટરનો શ્રી રશ્મિબહેન ત્રિવેદીએ કરેલો ગુજરાતી અનુવાદ વાંચવો ને વંચાવવો જોઈએ એમ માનીને આનું રસદર્શન કરવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે. શ્રી હરિન્દ્ર દવે અને શ્રી અમૃતલાલ યાજ્ઞિકે લખેલ તેની પ્રસ્તાવના પ્રમાણે દરેકે એક વાર આ પુસ્તક વાંચવું ને વંચાવવું જ જોઈએ.... શ્રી હરિન્દ્ર દવેના શબ્દોમાં કહું તો આ પુસ્તક વિશે તેમણે કહ્યું છે....

‘રાજી રહેવાની અનોખી રમત.....

ને વેરાતાં સ્વપ્નોનું ધૂંટાતું રહસ્ય.....’

ચાલો, આપણે પણ આ રમત ચીપીને રમીશું ?

## કોઈ પણ દેશની તાકાત એની પ્રજાના દેશપ્રેમથી નક્કી થાય છે

ફ્રાન્સનું વિશાળ સૈન્ય જ્યારે હોલેન્ડના ટચૂકડા સૈન્ય સામે હાંફી ગયું હતું...

સુખનો પાસવર્ડ - આશુ પટેલ

ફ્રાન્સ પર મહત્ત્વાકાંક્ષી રાજા લૂઈ ફોર્ટિન્યનું શાસન ચાલતું હતું એ વખતે એ પોતાના સામ્રાજ્યનો વિસ્તાર વધારવા માટે મથામણ કરતો રહેતો હતો.

એક વાર લૂઈ ફોર્ટિન્યએ નજીકના દેશ હોલેન્ડ પર આક્રમણ કરવા માટે પોતાની સેનાને સજ્જ કરી. લૂઈના મનમાં હતું કે ફ્રાન્સની વિશાળ સેના આવડા અમથા હોલેન્ડને ગણતરીના કલાકોમાં કબજે કરી લેશે.

લૂઈના આદેશથી ફ્રાન્સનું લશ્કર હોલેન્ડ પર તૂટી પડ્યું. પણ ગણતરીના સમયમાં હોલેન્ડને હરાવી દેવાની લૂઈની ગણતરી ઊંધી પડી ગઈ. હોલેન્ડના નાનકડા સૈન્યએ ફ્રાન્સની વિશાળ સેનાને બરાબર ટક્કર આપી. લૂઈ ફ્રાન્સના વિજયના સમાચારની રાહ જોતો હતો એને બદલે તેને સતત એવા સમાચાર મળતા રહ્યા કે હોલેન્ડનું ટચૂકડું સૈન્ય ફ્રાન્સના વિશાળ સૈન્યને હંફાવી રહ્યું છે.

રાજા લૂઈને નવાઈ લાગી કે ફ્રાન્સના આવડા મોટા સૈન્ય સામે હોલેન્ડનું સૈન્ય કઈ રીતે ઝીંક ઝીલી શકે? તેણે પોતાના પ્રધાનને બોલાવીને પૂછ્યું કે આપણી આવડી મોટી સેના હોવા છતાં અને આપણી પાસે આધુનિક શસ્ત્રો હોવા છતાં આપણે હોલેન્ડની આવડી અમથી સેનાને કેમ હરાવી શકતા નથી?

રાજા લૂઈનો પ્રધાન કોલ્વર્થ હોશિયાર અને આખાબોલો હતો. તેણે લૂઈને કહ્યું કે, આપણો દેશ અને આપણું સૈન્ય ઘણાં મોટાં છે અને આપણું લશ્કર શસ્ત્રસજ્જ છે પણ છતાં આપણે હોલેન્ડને જીતી શકતા નથી કારણ કે હોલેન્ડની પ્રજાનો દેશપ્રેમ અને એનું ચારિત્ર્ય ઊંચું કક્ષાના છે. દેશદાઝ એમનામાં વણાઈ ગયેલી છે. કોઈ પણ દેશની મહાનતા એની સંપત્તિ કે વસતિ કે ક્ષેત્રફળ યા તો તેના લશ્કર પર આધારિત નથી હોતી, પ્રજાના દેશપ્રેમ અને ચારિત્ર્ય પર આધારિત હોય છે. આપણી પાસે વિશાળ સૈન્ય અને મોટી વસતિ છે પણ દેશપ્રેમ અને ચારિત્ર્યમાં આપણે હોલેન્ડની પ્રજાની બરાબરી કરી શકીએ એમ નથી, એટલે આપણે હોલેન્ડને હરાવી શકતા નથી.

આપણા ઘણા બે કોડીના સેક્યુલર બદમાશો આપણા દુશ્મન દેશની ચમચાગીરી અને ભારતની ટીકા કરતા હોય છે એમને રોજ પ્રાતઃકાળે આવા કિસ્સાઓ વાંચવાની ફરજ પાડવી જોઈએ.

**આજનો લઠાવો લીજીએ... કાલ કોણે ટીકીરે...**

## ચેતનાની ક્ષણે, કાંતિ ભદ્ર

Where can we live? Live Fully this day What are days for? Days are where we live  
They come, they wake us Time one and time over They are to be happy in But this  
day this day! - phillip larkin

ઈંગ્લિશ કવિ ફિલિપ આર્થર લારકીને સંકલ્પ કર્યો કે તે કાવ્ય અને સાહિત્ય પર જીવશે. તેની ઉપરની કવિતા કોઈએ છાપી નહીં. દેવું કરીને તેણે પોતાના ખર્ચે કવિતાસંગ્રહ છપાવ્યો. તે હંમેશાં યુવાનોને કહેતો કે આજનો દિવસ તમારો છે. તે દિવસને 'બાપનો કરીને' જીવો. આપણી કહેવત પણ છે કે આજનો લ્હાવો લીજીએ કાલ કોણે દીઠી રે 'પી લેવો હોય તો રસ ઝટ પી લેજો આજે પિયાલો મળ્યો જે તે તત્કાળ.' એમણે ફિલસૂફ હેન્રી ડેવિડ થોરોના આ સૂત્રને અનુમોદન આપેલું કે જે દિવસે તમે જાગી જાઓ તે દિવસ તમારે દિવાળી, ધુળેટી, ક્રિસમસ, નાતાલ કે ઉત્સવનો દિવસ છે. 'જાગી જાઓ' એટલે કે આ જીવન ઈશ્વરે તમને સૃષ્ટિને માણવા માટે આપી છે તો માણો.

ઉપરના કાવ્યનો અર્થ એમ નહીં કરતા કે જેમ તેમ જીવી જાઓ. ના. આ કાવ્યમાં કહ્યું છે કે દરેક દિવસ નવો ઊગે છે. એ એક જ દિવસ તમારે માટે છે. એ દિવસમાં જ તમારે સુખી રહેવાનું છે. ખુશમિજાજ રહેવાનું છે. તમે પ્લીઝ દરેક દિવસને જીવો. ઉજવણીનું કંઈક બહાનું શોધો. ટેરરિઝમની કે યુદ્ધની વાતો અખબારોને કરવા દો. આપણી આંતરિક જિંદગીમાં અને વેપાર ધંધામાં ઘણા ટેરર, ટેરર અને ટેરર છે. તેનો સામનો કરવાનો છે.

આ ટેરરના અતિરેકની વાત પછીથી કરીશું. આપણે ગેરી ચેપમેન નામના લેખકના પુસ્તક 'ધ ફાઈવ લવ-લેંગ્વેજીસ'ની સાદામાં સાદી વાત કરવી છે. માર્ક ટ્વેનએ કહેલું કે મારી થોડીક પ્રશંસા કરે તેના નશામાં હું પૂરા સાઠ દિવસ કાઢી શકું. હિબ્રુના ડહાપણવાળા ગ્રંથમાં રાજા સોલોમને કહેલું કે 'માનવીની જીભમાં કોઈને જિવાડવાની કે મારી નાખવાની શક્તિ રહેલી છે' એટલે નાહકનું લેવાદેવા વગરનું કડવું વાક્ય કોઈને કહેવું નહીં અરે તમે ઘણા લાંબા વખત પછી પ્રિયતમાને મળો તો તે દૂબળી પડી ગઈ હોય કે જાડી થઈ ગઈ હોય તો તેના શરીર વિશે કોઈ ટકોર ન કરો. માત્ર તેનાં સૌંદર્યનાં વખાણ કરો તો તે એકદમ ચીયરઅપ થશે.

કોઈએ નવું સાહસ શરૂ કર્યું હોય તો તેને હંમેશાં પ્રોત્સાહનવાળા અને પાનો ચઢે તેવા શબ્દો જ કહો- એનકરેજિંગ શબ્દો જ કહો. તમારું ડહાપણ વધારીને તેને નિરુત્સાહ ન કરો. તમારી પત્ની ધારો કે લેખિકા બનવા માગે તો તેને પ્રોત્સાહન આપો. વારંવાર હું વર્ષા અડાલજાનો દાખલો આપું છું. તેના પિતા ગુણવંતરાવ આચાર્ય આપણા પ્રિય નવલકથાકાર હતા. વર્ષાને તેના વેપારી પતિ સાથે એક સવારે ચર્ચા-વિવાદ થયો. પડકાર આવ્યો કે 'એક વાર્તા લખી દે તો ખરી.' અને વર્ષાએ પતિ ઓફિસે આવ્યા ત્યાં ટૂંકી વાર્તા લખી અને પછી પતિનું ભરપૂર પ્રોત્સાહન મળ્યું.

બીજી સાદી પ્રેમની અભિવ્યક્તિ તમે જાણો છો. જે તમારી નિકટ હોય તેને કોઈ ને કોઈ ભેટસોગાદ આપવાનો મોકો શોધો. ભેટની ચીજ કિંમતી હોય તેની કીંમત નથી પણ તમે ભેટ આપવાનું યાદ રાખ્યું તેની મોટી કીંમત છે. પણ હું કહેવા માગું છું કે મીઠા શબ્દો કે થોડી પ્રશંસાના શબ્દો સસ્તામાં સસ્તી ગિફ્ટ છે.

સ્મોલ ઈઝ બ્યુટિકુલ નામના પુસ્તકના લેખક ઈ. એફ. સ્કુમેકરે એક સરસ વાત કરી છે. તમે વાંચતા-વિચારતા હો ત્યારે અમુક પરિસ્થિતિને બદલવાનું મન થાય છે. તમને દિલ્હીમાં કોંગ્રેસ (સોનિયા) ન ગમતા હોય કે ગુજરાતમાં નરેન્દ્ર મોદી ન ગમતા હોય તેને સામાન્ય માનવી તરીકે બદલી નહીં શકો. માટે એવી પ્રવૃત્તિ કરો જેને તમે બદલી શકો તેમ હોવ. પ્રથમ તો નાની નાની ચીજોને બદલો જે તમારા વશમાં હોય. સાનફ્રાન્સિસ્કોમાં મને થોડાક મિત્રો મળ્યા. જગતનું પર્યાવરણ બગડી રહ્યું છે અને લોકોનાં કબાટો અને ઘરો બિનજરૂરી ચીજોથી ખડકાયાં છે તેનો સૌએ ખરખરો કર્યો. તે લોકોએ કોમ્પેક્ટ ગ્રુપ ઊભું કર્યું હતું. થોડા સમયમાં છેક યુરોપ-ઓસ્ટ્રેલિયામાં ૮૦૦૦ સભ્યો થયા. તે બધા જગતના પર્યાવરણને બદલી શકવાનાં નહોતા એટલે સૌએ નક્કી કર્યું કે ખોટી ખરીદીઓ બંધ કરીએ.

મોટા સ્ટોર કે શોપિંગ મોલ તમને ખરાબ કરવા-તમારા ઉપભોગને વંઠાવવા ઊભા થયા છે. 'કોમ્પેક્ટ' વાળાએ નક્કી કર્યું કે જોવા કે ફરવા ખાતર પણ શોપિંગ મોલમાં ન જવું બિનજરૂરી ચીજ ખરીદવી નહીં. ઘરમાં તમારે રોજ નજર કરવી. તમારા ઉપયોગની ન હોય તેવી ચીજ આવી પડી તે તમારા ઘરમાં ભંગાર રૂપે પડી રહે તે બીજાને આપી દો. જેથી તેનો ઉપયોગ થાય.

ખ્રિસ્તી ધર્મમા મુખ્ય ધર્મગ્રંથમાં મહત્ત્વની શીખામણની વાતને વળગીએ. ખ્રિસ્તી-ધાર્મિક-ગ્રંથ 'બુક ઓફ જિનેસિસ'માં તો આ પૃથ્વી માનવીને સ્વર્ગ જેવું સુખ ભોગવવા જ ઈશ્વરે બક્ષી છે તેમ લખ્યું છે. બાઈબલના આ છેલ્લા ગ્રંથમાં આધુનિક માનવીનો અગાઉથી જ વરસો પહેલાં ઉલ્લેખ હતો.

આ પૃથ્વીને માનવી બે હાથે લૂંટીને પચાવી ન શકે તેટલી ભોગવી શકે છે. પણ માણસ પૃથ્વીને વધુ પડતી ભોગવીને બરબાદ કરી રહ્યો છે. વધુને વધુ દૂધ મેળવવા ગાયોની ઓલાદ બગાડીને ગાયોને દૂધના મશીન બનાવીને કસ વગરનું પુષ્કળ દૂધ ખેંચી રહ્યો છે. વધુ ને વધુ માંસ અને ઈંડા મેળવવા વાછડાં, ડુક્કર અને મુરઘીઓને હાનિકારક એન્ટિબાયોટિક્સ અને હોર્મોન્સ ખાવા અપાય છે. ભગવાને જેને ધન આપ્યું છે તે પ્રોસેસ્ડ મોંઘો, નશીલા પીણાં, પાર્ટીઓ, સાદડીઓ અને મોજશોખમાં ઉડાવે છે.

ડિમીટ્રોયસ નામના ખ્રિસ્તી વિદ્વાને લખેલું. **If man limits his material needs he conquers spiritual perfection and freedom.** જો માનવી તેની ભૌતિક જરૂરિયાતોને જીતી જાય તો જ તે આધ્યાત્મિક પૂર્ણતા અને મુક્તિ મેળવે છે. પણ મેં પત્રકારત્વના ૪૫ વર્ષના જીવનમાં જોયું કે મહાત્માઓ અને ઉપદેશકોની જરૂરિયાતો જંગી હોય છે તેના ઠઠારા તો નઠારાપણાને આંબે છે. રોજ રોજ અખબારોમાં નેગેટિવ સમાચારો જ હોય છે..

આજકાલ આપણે ત્રાસવાદ નહીં પણ ભૌતિકવાદ તેમજ નર્ચા સ્વાર્થવાદથી વધુ રોજ રોજ પીડાઈએ છીએ. આપણે સુખનું સાતત્ય ઈચ્છીએ છીએ. આજનું સુખ જ આપણું છે. સોફ્ટિસે કહેલું કે માત્ર ડુક્કરો જ કચરો ખાવામાં સુખ માનીને સુખી હોય છે. આપણે આતંકથી કેટલા બધા ગભરાઈ ગયા છીએ? અનુભવી યુરોપિયન જનરલ હેલમથ મોલ્ટકે એ કહેલું કે સતત શાંતિ ઈચ્છવી તે માત્ર સપનું છે અને એ વળી બ્યુટિકુલ ડ્રીમ નથી. **War is an integral part of God's ordering of the universe. Life itself without war our world would become swamped in materialism.** આ યોદ્ધો જે પ્રથમ વિશ્વયુદ્ધ લડી ચૂક્યો છે તે ફિલસૂફ જેવી વાણી ઉચ્ચારે છે.

માત્ર મોરચા કે સરહદનું યુદ્ધ નહીં માનવીના જીવનમા પણ આર્થિક સંઘર્ષ, ગરીબી સામે યુદ્ધ અને સ્પર્ધક સામે આપણે સતત યુદ્ધ ખેલવું પડે છે. યુદ્ધ એ જગતનિયંતાએ જગત રહ્યું ત્યારે તેના સર્જનનો અંતરંગ ભાગ હતો. યુદ્ધ દ્વારા જ ઈશ્વર વિશ્વને ઘાટમાં રાખે છે. જો યુદ્ધ ન હોત તો માનવી ભોગવાદ-ભૌતિકવાદના ગંદવાડના કળણમાં સડી ગયો હોત. અમેરિકા પાસે આજે બધું જ છે પણ

ફિલસૂફ એરિક્કોમની ભાષામાં સ્પિરિચ્યુઅલ પોવર્ટી છે. તેની આધ્યાત્મિક દરિદ્રતાનો ચેપ ભારતને લાગ્યો છે. કાર્લ માર્ક્સને સામ્યવાદી કહીને વગોવ્યા.

આજે તેની વાત સાચી ઠરે છે. તે ફિલસૂફ પણ હતા. તેના સૂત્રથી લેખ પૂરો કરીને આજના નવા દિવસને માણીએ -Our goal should be much not to have much - ઊંડો અર્થ કરીએ તો આપણા જીવનનું ધ્યેય આપણી જાતને અંદરથી સમૃદ્ધ કરવાનું હોવું જોઈએ. બહારની ભૌતિક સમૃદ્ધિનાં ડુગર ખડકવાનું ધ્યેય નહીં. તમારી સમૃદ્ધિ તમારા વટમાં છે. તમારી નિષ્ઠામાં છે. તમારા આત્મ સન્માનમાં જ તમારી સમૃદ્ધિ છે. કોઈ વિટંબણામાં આ આંતરિક સમૃદ્ધિ જ વહારે આવે છે.'

## માણસ શૂન્યમાંથીય સર્જન કરી શકે

ચાર્લી ચેપ્લિનને એક સદી પહેલાં વાર્ષિક દસ લાખ ડોલરનો પગાર મળતો થઈ ગયો હતો

સુખનો પાસવર્ડ - આશુ પટેલ

ચાર્લી ચેપ્લિનને પાંચ વર્ષની ઉંમરે બીમાર માતાને મદદરૂપ બનવા જતા માતા જેની સાથે કામ કરતી હતી એ નાટ્ય સંસ્થામાં જ નોકરી મળી ગઈ. ચાર્લીએ એ નાટક મંડળી સાથે વર્ષો સુધી ઇંગ્લેન્ડમાં તથા યુરોપ અને અમેરિકામાં પણ સ્ટેજ ગજાવ્યું. તેની અમેરિકાની દૂર દરમિયાન અમેરિકામાં તેનું નામ મશહૂર બની ગયું. અમેરિકાના પ્રવાસ પછી એ પાછો નાટ્ય સંસ્થાની ટીમ સાથે ઇંગ્લેન્ડ આવી ગયો હતો, પણ અમેરિકાની ફિલ્મ કંપની કિસ્ટોને તેની સાથે સંપર્ક જાળવી રાખ્યો હતો.

યુવાન બન્યા પછી ચાર્લીએ પેલી નાટ્ય સંસ્થા સાથે છેડો ફાડી નાખ્યો. કારમી ગરીબી જોનારા ચાર્લીને કોઈ પણ રીતે ચિક્કાર પૈસા કમાવા હતા. તેણે કોઈ એક કંપની સાથે બંધાવાને બદલે જુદી જુદી કંપનીઓ સાથે અમુક સમય માટે કામ કરવા માંડ્યું. હવે તેનું નામ થઈ ગયું હતું અને એ કારણે તેને સારી એવી કમાણી પણ થવા લાગી હતી. ૧૯૧૩માં કિસ્ટોન કંપનીએ તેને અમેરિકા આવી જવાની ઓફર આપી. કિસ્ટોન કંપની મૂગી ફિલ્મ્સ બનાવતી હતી. ચાર્લીએ અઠવાડિયાના ૧૫૦ ડોલરના પગારથી એ નોકરી સ્વીકારી લીધી. યાદ રહે, એક સદી પહેલાં એને ૧૫૦ ડોલરનો પગાર મળતો થઈ ગયો હતો!

કિસ્તોનની પહેલી ફિલ્મમાં દિગ્દર્શકે ચાર્લીને કપડાં આપ્યાં હતાં એ પહેરીને તેણે અભિનય કર્યો. પણ બીજી ફિલ્મથી ચાર્લીએ પોતાનો પહેરવેશ જાતે નક્કી કર્યો. સાવ ટૂંકા જાકીટ સાથે કોથળાં જેવું પાટલૂન ને મોટા શૂઝ. એ ફિલ્મ માટે તેણે અત્યંત ઝીણી મૂછ રાખી અને હાથમાં નેતરની સોટી રાખી. મુફલિસ જેવો એ પોશાક પછી તેની ઓળખ બની ગયો.

ચાર્લીએ કિસ્તોનના સ્ટુડિયોમાં ૩૫ કોમેડી ફિલ્મ્સ બનાવી. એ બધી મૂગી ફિલ્મ્સ હતી અને ૧૦ મિનિટની જ હતી. એ ફિલ્મોમાં ચાર્લી ચેપ્લિનના ટચથી પ્રેક્ષકો આકર્ષાયા અને કિસ્તોન કંપનીએ ધૂમ નફો કર્યો.

ચાર્લીની ફિલ્મ્સની સફળતા જોઈને ૧૯૧૫માં કિસ્તોનની હરીફ કંપનીએ ચાર્લીને નોકરીએ રાખી લીધા. એ કંપનીએ ચાર્લીને અઠવાડિયાના ૧૫૦ ડોલરના પગારને બદલે ૧૨૫૦ ડોલરનો પગાર આપવા માંડ્યો. એથી ચાર્લીએ ઉત્સાહમાં આવીને એક જ વર્ષમાં ૧૪ ફિલ્મ બનાવી નાખી. એ ફિલ્મો પણ ટંકશાળસમી સાબિત થઈ અને ચાર્લીને ત્રીજી એક ફિલ્મ કંપનીએ ૧૯૧૬માં નોકરીએ રાખી લીધા અને એ કંપનીએ ચાર્લીનો પગાર નક્કી કર્યો હતો, એક વર્ષના પોણા સાત લાખ ડોલર. હોલીવૂડમાં ચાર્લી ચેપ્લિનના નામનો સિક્કો જામી ગયો. અગાઉ એની ટીકા કરતા વિવેચકો અને ભદ્ર સમાજના લોકો પણ એની પ્રશંસા કરતા થઈ ગયા હતા.

૧૯૧૮માં ફર્સ્ટ નેશનલ નામની ફિલ્મ કંપનીના માલિકે ચાર્લી ચેપ્લિનને મળવા બોલાવ્યા. એમણે કહ્યું કે તમે અમારી કંપનીમાં આવી જાઓ. ચાર્લીએ કહ્યું કે, 'હું વરસમાં માત્ર આઠ ફિલ્મ માટે જ કામ કરીશ.' ફર્સ્ટ નેશનલ કંપનીના માલિકે કહ્યું, 'મંજૂર છે.' 'અને હા, હું વર્ષનો દસ લાખ ડોલર પગાર લઈશ,' ચાર્લીએ કહ્યું. ફર્સ્ટ નેશનલ કંપનીના માલિકે કહ્યું, 'એ પણ મંજૂર અને તમે બીજી જે કંઈ શરતો મુકો એ પણ અમને મંજૂર છે!'

ચાર્લી ચેપ્લિને એ ડીલ કર્યું ત્યાં સુધીમાં તો તેઓ એટલા લોકપ્રિય બની ચૂક્યા હતા કે હોલીવૂડમાં અનેક નકલી ચેપ્લિનો મેદાનમાં ઊતરી પડ્યા હતા! એ સમયની મોટા ભાગની ફિલ્મ્સમાં નકલી ચેપ્લિન દેખાવા માંડ્યા. સ્થિતિ એવી સર્જઈ કે ૧૯૧૮થી ચાર્લી ચેપ્લિને પોતાની દરેક ફિલ્મની શરૂઆતમાં પોતાની સહી સાથે એવી જાહેરાત પડદા પર દર્શાવવી પડી કે મારા આ હસ્તાક્ષર ન હોય એવી કોઈ પણ ફિલ્મ અસલી ચાર્લી ચેપ્લિનની નથી એવું માનજો!

ચાર્લીએ ૧૯૧૬માં 'વન એ. એમ.' અને ૧૯૧૮માં 'સોલર આર્મ્સ' ફિલ્મો બનાવી. એ બંને ફિલ્મને કારણે ચાર્લીની કોમેડિયનની ઈમેજ બદલાઈ ગઈ. ચાર્લી ચેપ્લિન બ્રાન્ડ ફિલ્મનો સમય ત્યારથી શરૂ થયો. પડદા પર ઉડતી હાસ્યની છોળોની ભીતરમાં ઊંડી વેદના અને લાગણી પ્રેક્ષકોની નજરે ચડવા લાગી. 'સોલર આર્મ્સ'માં સૈનિકોના જીવનની ભયાનક વાસ્તવિકતાને હાસ્યના ઓઠા હેઠળ રજૂ કરીને ચાર્લીએ કમાલ કરી નાખી હતી. ૧૯૧૮માં પ્રથમ વિશ્વયુદ્ધ પૂરું થયું એ જ વર્ષે રજૂ થયેલી એ ફિલ્મ આજે પણ પ્રથમ વિશ્વયુદ્ધ વિશેની મહાન ફિલ્મોમાંની એક ગણાય છે.

ચાર્લીએ ૧૯૨૦માં પહેલવહેલી લાંબી ફિલ્મ 'ધ કિડ' બનાવી એ તેમની સૌથી વધુ સફળ ફિલ્મ સાબિત થઈ. ચાર્લીનું નામ અત્યંત મોટું થઈ ગયું હતું એમ છતાં એમણે એ સમયના કેટલાંક નામાંકિત ફિલ્મ સર્જકો સાથે મળીને 'યુનાઈટેડ આર્ટિસ્ટ્સ' નામની કંપની બનાવી. એ કંપનીના બેનર હેઠળ ચાર્લીએ ૧૯૨૫માં 'ગોલ્ડ રશ', ૧૯૨૮માં 'સર્કસ' અને ૧૯૩૧માં 'સિટી લાઈટ્સ' ફિલ્મ્સ બનાવી. અને એ ફિલ્મોને કારણે ચાર્લી સફળતાની ચરમસીમા સુધી પહોંચી ગયા. ૧૯૩૦ સુધીમાં તો વિશ્વમાં મૂગી ફિલ્મોને બદલે બોલતી ફિલ્મો બનવા માંડી હતી, પણ ચાર્લીની ફિલ્મ્સનાં પાત્રો મૂગાં જ રહેતાં હતાં. ૧૯૩૬માં તેમણે 'મોડર્ન ટાઈમ્સ' નામની ફિલ્મ બનાવી. એમાં ચાર્લીએ અસ્પષ્ટ રીતે ગણગણાયેલા ગીતરૂપે પરિવર્તનનો ઈશારો કર્યો. જોકે તેમણે પહેલી બોલતી ફિલ્મ છેક ૧૯૪૦માં બનાવી. એ 'ગ્રેટ ડિક્ટેટર' ફિલ્મમાં ચેપ્લિને ડબલ રોલ કર્યો હતો. સરમુખત્યાર હિટલર પર કટાક્ષ કરતી એ ફિલ્મમાં ચાર્લીએ હિટલરનો રોલ કર્યો હતો અને સાથે એક યહૂદી વાળંદનો રોલ પણ કર્યો હતો. જોકે શબ્દોને બદલે મૂક અભિનય દ્વારા વધુ ચોટદાર અભિવ્યક્તિ કરી શકતા ચાર્લીનું મુફલિસનું પાત્ર બોલતી ફિલ્મોમાં પ્રેક્ષકોને અપીલ કરી શક્યું નહીં. એના કારણે ચેપ્લિનનાં વળતાં પાણી થયાં.

આ દરમિયાન બીજું વિશ્વયુદ્ધ શરૂ થયું. બીજા વિશ્વયુદ્ધ પછી અમેરિકામાં સામ્યવાદ અને સામ્યવાદીઓ વિરુદ્ધ જુવાળ ઉમટ્યો અને ચેપ્લિને એવી સ્થિતિમાં સોવિયેત સંઘ સાથે દોસ્તી કરવી જોઈએ એવું કહ્યું. પરિણામે લોકો એના વિરોધી બની ગયા અને ચાર્લીએ અમેરિકા છોડીને યુરોપ જતા રહેવું પડ્યું. તેમણે ૨૦ વર્ષ યુરોપમાં ગાળ્યાં, પણ એ દરમિયાન તેઓ બે જ ફિલ્મ બનાવી શક્યા અને એ પણ ફલોપ સાબિત થઈ. જોકે તેમણે સિનેમાના ક્ષેત્રે કરેલા અમૂલ્ય પ્રદાન બદલ



૧૯૭૨માં ઓસ્કર એવોર્ડ સમારંભમાં એમને બોલાવીને હોલીવૂડના ધુરંધરો દ્વારા એમનું સન્માન કરાયું.

૧૯૭૭માં ૮૮ વરસની ઉંમરે ચાર્લી ચેપ્લિન મૃત્યુ પામ્યા. વિશ્વની સિનેમા સૃષ્ટિમાં તેઓ પોતાનું આગવું પ્રદાન કરી ગયા અને તેમનું નામ અમર બની ગયું. કારમી ગરીબીમાં ખાવાના ફાંફા હોય એવી સ્થિતિમાં પણ માણસ પોતાનો રસ્તો કાઢી શકે છે એ ચાર્લી ચેપ્લિને સાબિત કરી બતાવ્યું. ચાર્લી ચેપ્લિનના જીવનમાંથી દરેક માણસે ઘડો લેવો જોઈએ કે કોઈ પણ માણસ ધારે તો શૂન્યમાંથી સર્જન કરી શકે છે.

## કોઈ કહે એટલે તમે નિષ્ફળ થઈ જતાં નથી :

ચિંતનની પળે - કૃષ્ણકાંત ઉનડકટ

ક્યાંક ક્ષણના કાફલા ફૂંકી જવાના હોય છે, ક્યાંક કાંધે ભાર એ વેઢારવાના હોય છે, હો ભલે વેઢે તમારા દુઃખના ટશિયા બધા, એક ફિક્કું સ્મિત દઈ, ભૂલી જવાના હોય છે - સંજય પંડ્યા તું જિંદગીમાં કંઈ કરી શકવાનો નથી, તારામાં કોઈ આવડત જ નથી, તારે જે કરવાનું હતું એ તું કરી શક્યો નથી, તારી પાસેથી આવી અપેક્ષા ન હતી, તું નિષ્ફળ છે, તું ખોટી મહેનત કરે છે, સરવાળે કંઈ જ વળવાનું નથી. કોઈ પણ સફળ માણસની જિંદગી જુઓ, એને ક્યારેક ને ક્યારેક તો આવાં વાક્યો સાંભળવાં જ પડ્યાં હોય છે. બોલિવૂડમાં આજે જે શહેનશાહ તરીકે ઓળખાય છે એ અમિતાભ બચ્ચન રેડિયો માટે એનાઉન્સરનો ઇન્ટરવ્યૂ આપવા ગયા ત્યારે તેમને એવું કહીને રિજેક્ટ કરી દેવાયા હતા કે તમારો અવાજ રેડિયોમાં ચાલે તેવો નથી. દરેક વ્યક્તિની જિંદગીમાં ક્યારેક ને ક્યારેક તો રિજેક્શન આવવાનું જ છે.

યાદ રાખો, કોઈના કહેવાથી તમે નિષ્ફળ થઈ જતાં નથી. હા, એવો સમય ક્યારેક ચોક્કસ આવે છે જ્યારે તમારે એવું સાંભળવું પડે કે તમે નિષ્ફળ છો. સવાલ એ હોય છે કે તમે કોઈના શબ્દોથી તમારી જાતને નિષ્ફળ માની લો છો કે પછી સફળ થવા માટે નવો પ્રયાસ આદરો છો? નિષ્ફળ એ જ માણસ છે જે પોતાના હાથે જ પોતાના ઉપર 'નિષ્ફળ' નું લેબલ મારી દે છે. જ્યાં સુધી તમે તમારી જાતને નિષ્ફળ નહીં માનો ત્યાં સુધી કોઈ તમને નિષ્ફળ કરી શકતું નથી.

એ જ માણસ નિષ્ફળ છે જે પોતાની જાતને અંડર એસ્ટિમેટ કરે છે. એક એવો રાજા બતાવો જે તમામે તમામ યુદ્ધો જીત્યો હોય. હાર સ્વાભાવિક છે. તમે હારને તમારા પર કેટલી હાવી થવા દો છો તેના પર હાર કે જીતનો આધાર રહે છે. એક વ્યક્તિને તેની કંપનીમાં એક 'ટાસ્ક' સોંપવામાં આવી. તેણે ખૂબ મહેનત કરી પણ એ સફળ ન થયો. બોસ પાસે જઈને તેણે કહ્યું કે, "આઈ એમ ફ્લોપ." હું નિષ્ફળ ગયો. બોસ સમજુ હતો. બોસે કહ્યું કે તું નિષ્ફળ નથી, તારો એક પ્રયાસ નિષ્ફળ ગયો છે. આ પહેલાં તેં અનેક ટાસ્ક પૂરી કરી છે, ત્યારે તો તેં આવીને કહ્યું ન હતું કે હું સફળ થયો છું. તારી એ સફળતાને યાદ કર. સવાલ કરિયરનો હોય કે જિંદગીનો, કોઈ પણ માણસના તમામ નિર્ણયો ક્યારેય સાચા પડતાં જ નથી હોતા. સફળતા માટે માત્ર આપણા ઇરાદા અને મહેનત જ કામ નથી લાગતાં બીજાં પણ એવાં પરિબલો હોય છે જે તમને નિષ્ફળ બનાવતાં હોય છે. તમે તેનાં કારણોને સાચી રીતે તપાસી શકો છો? તેમાંથી કંઈ શીખવા જેવું શોધી શકો છો? જિંદગીમાં સફળતા જેટલું નથી શીખવતી એના કરતાં અનેક ગણુ નિષ્ફળતા શીખવી જતી હોય છે.

એક નિષ્ફળતામાંથી જિંદગી ખતમ થઈ જતી નથી. સૌથી વધુ ચાન્સ કોને મળે છે? જેનામાં કાબેલિયત હોય છે એને. તમે તમારી તમામ શક્તિઓ એમાં રેડી દો. નિષ્ફળતાનો ડર ન રાખો. ખાસ તો જૂની નિષ્ફળતાને ભૂલી જાવ, માત્ર એ ભૂલોને જ યાદ રાખો જે તમારે હવે નથી કરવાની. તમારી સફળતાનો મુખ્ય આધાર એ જ છે કે તમે તમારી નિષ્ફળતાને કેટલી ગંભીરતાથી લીધી છે. સફળતાને સહજ રીતે લેજો પણ નિષ્ફળતાને સમજજો. જે નિષ્ફળતાને ગંભીરતાથી નથી લેતો એ સફળ નથી થઈ શકતો.

ઓપ્રા વિન્ફેની ગણના આજે સૌથી સફળ વ્યક્તિ તરીકે થાય છે. ઓપ્રા વિન્ફે શો આખી દુનિયામાં મોસ્ટ પોપ્યુલર ટેલિવિઝન શો હતો. તમને ખબર છે આ જ ઓપ્રા વિન્ફેને ન્યૂઝ એન્કરની જોબમાંથી એક ન્યૂઝ એનલે કાઢી મૂકી હતી. તેને કહેવાયું હતું કે તમે ટેલિવિઝન માટે ફિટ નથી. ઓપ્રાએ આ વાત માની લીધી હોત તો એ આજે પોતાની ટેલિવિઝન કંપની ચલાવતી ન હોત. દરેક વ્યક્તિમાં કંઈક ખૂબી હોય જ છે. માણસમાં સૌથી મોટી ખૂબી એ જ હોવી જોઈએ કે કોઈ પણ નિષ્ફળતાથી હતાશ ન થાય. 'એપલ'કંપની આજે જેના નામે ઓળખાય છે એ સ્ટીવ જોબ્સને ૩૦ વર્ષની ઉંમરે એણે જ શરૂ કરેલી કંપનીમાંથી કાઢી મુકાયા હતા. સ્ટીવ જોબ્સ જેવો માણસ પણ ડિપ્રેશનમાં સરી ગયો હતો. જોકે પછી તેણે નક્કી કર્યું કે હું હારવાનો નથી. તેણે હતાશા ખંખેરી પ્રયાસો આદર્યા અને પછી તેની સફળતાની નોંધ આખી દુનિયાએ લીધી.

દુનિયા સફળતા સાંખી શકતી નથી. માણસ સફળ થાય ત્યારે રાજી થવાવાળા બહુ ઓછા હોય છે પણ નિષ્ફળ જાય ત્યારે ખુશ થવાવાળાની બહુમતી હોય છે. સફળતા વખતે અભિનંદન આપવાવાળા ખરેખર કેટલા દિલથી અભિનંદન આપતા હોય છે? નિષ્ફળતા વખતે આશ્વાસન આપનારાના મનમાં ખરેખર કેટલો અફસોસ હોય છે? જે અભિનંદન અને આશ્વાસનથી પર રહી શકે છે એ જ પોતાનું ધાર્યું કામ કરી શકે છે. અત્યારે એક સાર્વત્રિક ફરિયાદ એ હોય છે કે બધા મારી સાથે પોલિટિક્સ રમે છે, કોઈ પણ ઓફિસનું ઉદાહરણ લઈ લ્યો, ત્યાં કોઈ ને કોઈ રમત ચાલતી જ હોય છે. તમારી સાથે કોઈ રમત રમે છે? તો યાદ રાખો કે તમે એ રમતથી દૂર રહો. જો તમારું ધ્યાન એમાં ગયું તો તમારે જેમાં ધ્યાન રાખવાનું છે ત્યાંથી ધ્યાન હટી જશે. જે લોકો જે કરતાં હોય એ કરવા દો અને તમારે જે કરવાનું છે એ કરો. મોટા ભાગે માણસને રમત રમાય છે એવી ખબર પડે ત્યારે એ પોતે પણ રમત રમવા માંડે છે અને શક્તિઓ વેડફે છે. બીજી વાત એ કે કોઈ માણસ મહેનત કરતો હોય તો તમે એની સફળતા માટે કંઈ ન કરી શકો તો કંઈ નહીં પણ એ નિષ્ફળ જાય એવા પ્રયાસોથી દૂર રહો. જે કોઈનું ભલું નથી ઇચ્છતો એનું કોઈ ભલું નથી ઇચ્છતું.

નિષ્ફળતાને જરાક જુદી રીતે સમજવાની પણ જરૂર છે. તમારી પ્રિય વ્યક્તિને તમારી સૌથી વધુ જરૂર ક્યારે હોય છે? એ નિષ્ફળ થઈ રહ્યા હોય ત્યારે. તમારી વ્યક્તિને તૂટવા ન દો. એ પણ પ્રેમનો જ એક પ્રકાર છે કે આપણે આપણી વ્યક્તિને હારવા, થાકવા કે નાસીપાસ થવા ન દઈએ. પોતાની વ્યક્તિની નિષ્ફળતાને વધુ અઘરી ન બનાવો. તમારા શબ્દોની બહુ મોટી તાકાત છે. આપણી વ્યક્તિને એવી તો આશા હોય જ છે કે આખી દુનિયા ભલે મારી વિરૂદ્ધ થઈ જાય પણ આ એક વ્યક્તિ છે જે દરેક સંજોગોમાં મારી સાથે છે. આવી એક વ્યક્તિ બનવું એ બહુ મોટી વાત છે. આપણને આપણી સફળતા વખતે નહીં પણ નિષ્ફળતા વખતે સાચવે એ જ વ્યક્તિ યાદ રહેતી હોય છે. કોઈ ન હતું ત્યારે એ હતો અથવા તો કોઈ નહોતું ત્યારે એ હતી, આ અહેસાસ જ પૂરતો હોય છે.

પ્રેમની સૌથી વધુ પરખ ત્યારે જ થાય છે જ્યારે આપણે જેને પ્રેમ કરતા હોય એ વ્યક્તિ ઉદાસ, નિરાશ કે હતાશ હોય. માત્ર પ્રેમમાં જ એવી તાકાત છે કે માણસને પાછો બેઠો કરી શકે. તમને આવો ચાન્સ મળ્યો હોય તો તમારી જવાબદારી, વફાદારીને પ્રેમપૂર્વક નિભાવો. તેને ખાતરી આપો કે તું નિષ્ફળ નથી, કોઈના કહેવાથી તું ખતમ થઈ જવાનો નથી, હું તારી સાથે છું, તમારા શબ્દો સંજીવની જેવું કામ કરશે.

કોઈ નિષ્ફળતાથી ન ડરો. એક વખત ફેઈલ જવાથી, એક વખત એટીકેટી આવી જવાથી, એકાદ મેમો કે નોટિસ મળવાથી કે એકાદ વખત નોકરીમાંથી હકાલપટ્ટી થઈ જવાથી કોઈ કાયમ માટે નિષ્ફળ થઈ જતું નથી. બીજી વખત આવું ન થાય એ માટે સભાન રહી તમારા પ્રયત્નો ચાલુ રાખો. નિષ્ફળ એ જ જાય છે જેનામાં સફળતાની શક્યતા હોય છે અને સફળ એ જ થાય છે જે નિષ્ફળતાને ઓવરટેક કરી મંજિલ સુધી પહોંચે છે. જ્યાં સુધી તમને તમારી જાત ઉપર ભરોસો છે ત્યાં સુધી તમને કોઈ હરાવી શકવાનું નથી. યાદ રાખો, કોઈ નિષ્ફળતા કાયમ હોતી નથી.

## છેલ્લો સીન :

સુખનું એક દ્વાર બંધ થઈ જવાની સાથે બીજું દ્વાર ખૂલી જતું હોય છે, પરંતુ આપણે બંધ દ્વાર તરફ એટલો બધો સમય જોતા રહીએ છીએ કે ખુલ્લું દ્વાર જોઈ જ શકતા નથી. -હેલન કેલર

(‘સંદેશ’, તા. 14મી એપ્રિલ, 2013. રવિવાર. સંસ્કાર પૂર્તિ, ચિંતનની પળે કોલમ)

## સારા કે ખરાબ માણસ હોવું એટલે શું?

ચિંતનની પળે - કૃષ્ણકાંત ઉનડકટ

આવે છે યાદ એની બસ એટલું હું જાણું, પૂછો નહીં કે ક્યારે, શું કામ યાદ આવે, ભૂલી જવાય માણસ આખેઆખો પરંતુ માણસની બાદ માણસનું કામ યાદ આવે -નિનાદ અધ્યારુ

સારા માણસ હોવું એટલે શું? સારાની કોઈ સ્પષ્ટ વ્યાખ્યા નથી. હા, કહેવું હોય તો કહી શકાય કે જે ખરાબ નથી એ સાડું છે. તો સવાલ એ થાય કે ખરાબ એટલે શું ? ખરાબ કે બૂરાની પણ કોઈ ચોક્કસ ડેફિનેશન નથી. દરેક માણસ પોતાને સારો જ સમજે છે. ખૂનીને પૂછશો તો તેની પાસે પણ ખરાબ ન હોવાનાં પૂરતાં કારણો હશે.

સારા હોવું કે સારા બનવું એ કોઈનો ઇજારો નથી. દરેક માણસમાં જો સૌથી મોટી કોઈ ક્ષમતા હોય તો એ સારા બનવાની છે. સારા કે ખરાબનો કોઈ માપદંડ પણ નથી. કેટલો સારો હોય તો માણસ સારો ગણાય, એનું માપ ન હોય. હા, ખરાબ બનવા માટે એક ભૂલ કે એક ગુનો કાફી છે. જાહેરમાં સારો થઈને ફરતો માણસ ખાનગીમાં થોડોક ગુનેગાર હોય છે અને આખી દુનિયા જેને ખરાબ માનતી હોય એ પણ થોડોક સારો હોઈ શકે છે. માણસ કઈ તરફ વધુ ઢળે છે તેના પરથી તેનું સાડું વ્યક્તિત્વ કે ખરાબ ચારિત્ર્ય નક્કી થતું હોય છે.

મને કંઈ ફેર પડતો નથી એવું કહેનારને પણ ક્યાંક કશોક ફેર પડતો હોય છે. કોઈ સારો માણસ કહે એ બધાને ગમતું હોય છે. સારા માણસ કહેવડાવવા સારા સાબિત થવું પડતું હોય છે. બગડવાની પૂરતી તક હોય છતાં જે બગડે નહીં એ સારો માણસ છે. સીધી જમીન પર બધા જ સીધા ચાલી શકે છે પણ લપસણી જગ્યા ઉપર પણ લસરી ન જાય એ માણસ 'બેલેન્સ' છે.

એક માણસે કહ્યું કે મેં મારી જિંદગીમાં ક્યારેય લાંચ લીધી નથી. હકીકત એ હતી કે એને લાંચ મળે એવી શક્યતા જ ન હતી. હા, લાંચ ઇઝીલી અવેલેબલ હોય અને ન લે તો એ સાચો સજ્જન છે. એક માણસ હતો. જિંદગીમાં ક્યારેય કંઈ ખોટું ન કરે. તેની સાથે કામ કરતા લોકો બધા જ પ્રકારના ગોરખધંધા કરે. એક વખત એ માણસને રૂપિયાની જરૂર ઊભી થઈ. ઓફિસમાં સાથે કામ કરતી વ્યક્તિ પાસે તેણે રૂપિયા ઉછીના માગ્યા. એ માણસે કહ્યું કે હું કહું એ કામ પતાવી દે, તને એમને એમ રૂપિયા આપું. મારે પાછા જ નથી જોઈતા. પેલા માણસે કહ્યું કે ના, મારે એ રીતે રૂપિયા નથી જોઈતા, તારે આપવા હોય તો ઉછીના આપ. તેના જવાબમાં એવું કહ્યું કે મારી પાસે તો હરામના રૂપિયા છે, તો શું તું હરામના રૂપિયા લઈશ? તું તો આવા રૂપિયાને ખરાબ ગણે છે. પેલા માણસે કહ્યું કે રૂપિયા સારા કે ખરાબ નથી હોતા, દાનત સારી કે ખરાબ હોય છે.

બૂરા બનવું બહુ સહેલું છે, કારણ કે કોઈ પણ માણસ ખરાબ બની શકે છે. સારા બની રહેવું જ વધુ અઘરું છે. સારા બનવું સહેલું હોત તો તો આખી દુનિયા સારી જ હોત. કોઈ માણસ કાયમી સારો જ રહે કે હંમેશ માટે ખરાબ જ રહે એવું જરૂરી નથી. સારો માણસ ગમે તે ઘડીએ ખરાબ થઈ શકે છે. યાદ રાખવા જેવી વાત એ જ છે કે સારી છાપ ઝડપથી ભૂંસાઈ જાય છે અને ખરાબ છાપ મિટાવતા વર્ષો અને ઘણી વખત આખી જિંદગી નીકળી જાય છે. એક સારા માણસે એક ભૂલ કરી અને બધા જ કહેવા લાગ્યા, એ તો ખરાબ છે. એક ખરાબ માણસે દસ સારાં કામ કર્યાં તો પણ કોઈ તેને સારો કહેતું નથી. એટલે જ સારા રહેવું અઘરું છે. સારાપણું તમારી દરેક ક્ષણે પરીક્ષા કરે છે.

હા, સારા માણસે સારા દેખાવા પ્રયત્ન કરવો પડતો નથી. ખરાબ માણસે એવી મહેનત કરવી પડે છે કે એ સારો દેખાય. અંધારામાં પણ જે માણસ સારો છે એ અજવાળામાં પણ એવો જ રહેવાનો છે. અંધારામાં જે માણસ સારો નથી એણે અજવાળામાં સારા દેખાવા પ્રયત્ન કરવો પડે છે. તમે કેવા છો એ તમારે જાણવું છે તો તમારી ગેરહાજરીમાં લોકો તમારા વિશે શું બોલે છે એની તપાસ કરજો. માણસની મજબૂરી કે ડર હોય છે જે ખરાબ માણસને મોઢામોઢ ખરાબ કહેતાં અટકાવે છે. ડરના કારણે સામે સારું બોલતો માણસ પાછળથી હંમેશાં ખરાબ બોલતો હોય છે.

સારા માણસને ખાનગીમાં પણ ખરાબ ન કહેવો એ સારા સંસ્કાર છે. તમારી નજીક સારો માણસ હોય એને તમે ક્યારેય મોઢામોઢ કહ્યું છે કે તું સારો માણસ છે. ખરાબ માણસની લોકો વાતો કરતા

ફરે છે અને સારા માણસની કદર કરતાં ઓલવેઝ અચકાય છે. સારા માણસને સારો રાખવો એ પણ મોટું કામ છે, કારણ કે સારા માણસો લઘુમતીમાં છે અને દિવસે ને દિવસે ઘટતા જાય છે. એક માણસ સંત પાસે ગયો. તેણે કહ્યું કે મારે હંમેશ માટે સારા બની રહેવું છે, મારે શું કરવું ? સંતે કહ્યું કે તો તારે રોજ જીતવું પડશે. પેલા માણસે કહ્યું કે મહારાજ, મને તમારી વાત સમજાઈ નહીં. સંતે કહ્યું કે માણસ તો માણસ જ હોય છે પણ દરેક માણસની અંદર એક સજ્જન અને એક શેતાન જીવતો હોય છે. આ બંને વચ્ચે રોજરોજ યુદ્ધ ચાલતું રહે છે. સજ્જને દરરોજ શેતાનને મારીને જીવવાનું હોય છે. એ જ્યાં સુધી શેતાનને મારી શકે છે ત્યાં સુધી જ એ સારો માણસ રહે છે. શેતાન જો એક વખત જીતી ગયો અને સજ્જનને મારી નાખ્યો તો એ સજ્જનને પાછો જીવતો થવા દેતો નથી એટલે સારા બની રહેવા માટે દરરોજ શેતાનને મારીને જીતતા રહેવું પડે છે. શેતાન એક વખત જીતી ગયો તો પછી એ મોટો ને મોટો થતો જાય છે અને પછી એને મારી શકાતો નથી. માણસ સારો કે ખરાબ હોય છે. બાળક સારું કે ખરાબ નથી હોતું. તમે કોઈ દિવસ સાંભળ્યું છે કે એ બાળક ખરાબ છે? બાળક બાળક જ હોય છે. મતલબ કે ઈશ્વર તો બધાને સારા બનાવીને જ મોકલે છે. મોટા થઈને માણસ પોતાનાં કર્મો કે કુકર્મોથી સારો કે ખરાબ બને છે. સારા અને સાચા માણસે ક્યારેય પોતાનો બચાવ કરવો પડતો નથી, કારણ કે જે સારું હોય છે એ વહેલું કે મોડું સાબિત થઈ જતું જ હોય છે. દરેક માણસ મહાન ન બની શકે પણ દરેક માણસ સારો તો બની જ શકે છે. અને હા, મહાન બનવું હજુયે સહેલું છે પણ સારા બનવું સહેલું નથી. તમારી અંદર રહેલા 'સારાપણા' ને જીવતું રાખો, જીવવાની મજા આવશે.

છેલ્લો સીન :

મૃત્યુ પછી સમાજમાં મરનાર વિશે જે કાંઈ બોલાય છે તે સાંભળીને વિચારજો કે જીવન એવું જીવવું જોઈએ જેથી આપણા મૃત્યુ પછી લોકોએ અંજલિ આપતી વખતે ખોટું બોલવું ન પડે. -અજ્ઞાત ('સંદેશ', તા. 5 મે, 2013. રવિવાર. સંસ્કાર પૂર્તિ, 'ચિંતનની પળે' કોલમ)

## બધા મારા સારાપણાનો ફાયદો જ ઉઠાવે છે

ચિંતનની પળે - કૃષ્ણકાંત ઉનડકટ

પાંદડીના ઘર મહીં જીવી રહ્યો છું, પુષ્પ છું, ધીમે ધીમે ખીલી રહ્યો છું.

આ ગણિતના દાખલાની જેમ રોજે, થોડું થોડું હું મને શીખી રહ્યો છું. -અનિલ ચાવડા

દુનિયામાં સૌથી વધુ ન સમજાતી કોઈ બાબત હોય તો એ સંબંધ છે, કારણ કે સંબંધ બદલાતા રહે છે. કોઈ સંબંધ ક્યારેય એકસરખો નથી રહેતો. ગાઢ હોય એ સંબંધ ગમે ત્યારે પતલો પડી જાય છે અને જેની કોઈ અપેક્ષા ન રાખી હોય એવી વ્યક્તિ ક્યારેક અચાનક પડખે આવીને ઊભી રહી જાય છે. જેના ઉપર વિશ્વાસ હોય કે આ માણસ ખરા ટાઈમે ઊભો રહેશે એ પાણીમાં બેસી જતો હોય છે અને ક્યારેક ડૂબેલો સંબંધ તરવરીને તાજો થઈ જાય છે.

વિશ્વનું સર્જન થયું ત્યારથી એક વાત કહેવાતી અને સંભળાતી આવી છે કે માણસ મતલબી છે, બધા જ લોકો સ્વાર્થનાં સગાં છે, કામ હોય ત્યારે કાલાવાલા કરી કામ કઢાવી જાય છે અને આપણને જરૂર હોય ત્યારે ફરકતાં પણ નથી. દુનિયાના દરેક માણસને ક્યારેક તો એવું થતું જ હોય છે કે બધા લોકો મારા સારાપણાનો ફાયદો ઉઠાવે છે. ક્યારેક માણસ પોતાને જ મૂરખ લાગે છે કે હું જ મૂરખો છું કે બધાને મદદ કરવા દોડ્યો જાઉં છું. માણસને એવા પણ વિચાર આવતા રહે છે કે હવે મારેય સ્વાર્થી થઈ જવું છે. કામ લાગે એવા જ સંબંધો રાખવા છે. કોઈ પાછળ ખોટા તણાવું નથી.

અલબત્ત, માણસની પ્રકૃતિ એમ ઝટ બદલાતી નથી. સારો માણસ હોય એ સારો જ રહે છે. ખરાબ માણસ પણ દરેક બાબતમાં ખરાબ રહી શકતો નથી. માણસ સરવાળે તો માણસ જ હોય છે, આપણે તેના ઉપર સારા કે ખરાબનું લેબલ લગાડી દઈએ છીએ અને મોટાભાગે આ લેબલ સાચાં નથી હોતાં. આપણે આપણા કાટલાથી માણસને માપતા રહીએ છીએ, અને એ હિસાબે સંબંધો બાંધતા રહીએ છીએ.

એક માણસ તકલીફમાં હતો. ક્યાંય ચેન પડતું ન હતું. તેને થયું કે મારા લોકો મને ઉપયોગી થશે. તે વારાફરતી બધાની પાસે ગયો પણ કોઈએ મદદ ન કરી. લોકો ઉપરથી તેનો વિશ્વાસ ઊઠતો જતો હતો. એવામાં તેને એક એવો માણસ મળ્યો જેને તે ખરાબ અને નક્કામો સમજતો હતો. તેણે કહ્યું કે ચિંતા ન કર, બધું થઈ જશે. આ માણસે તેને મદદ કરી. તકલીફમાં હતો એ માણસે તેને કહ્યું કે, માફ કરજે ચાર, પણ હું તને આખી જિંદગી ખરાબ જ સમજતો રહ્યો અને જેને હું સારા સમજતો હતો એ બધા જ ખરાબ નીકળ્યા. પેલા માણસે હસીને કહ્યું કે તું ત્યારેય ખોટો હતો અને અત્યારે પણ ખોટો છે, તું મારા વિશે સાચો ન હતો તો તું જેને હવે ખરાબ સમજે છે એના વિશે પણ સાચો નથી. એવું નથી કે કોઈએ તને મદદ કરવી નહીં હોય પણ બનવાજોગ છે કે એ ન કરી શક્યા હોય. હું પણ આજે તને ઉપયોગી થયો છું અને શક્ય છે કે કાલે ઉપયોગી ન પણ થઈ શકું. સાચી વાત એ છે કે કોઈ પણ માણસ વિશે કોઈ ધારણા બાંધી લેવી ન જોઈએ.

આપણે માણસને તેની આજની પરિસ્થિતિમાં જોઈ કે સ્વીકારી નથી શકતા. આપણે ઓલવેઝ તેને ગઈકાલના કે આવતીકાલના આધાર ઉપર માપીએ છીએ. માણસ માટે આપણે જુદાં જુદાં લેબલો હાથમાં લઈને જ ફરતા હોઈએ છીએ અને એક નાનકડી વાતમાં નિર્ણય કરીને ફટ દઈને લેબલ ચીપકાવી દઈએ છીએ. સારો, ખરાબ, ઉદાર, દયાળુ, નાલાયક, લુચ્ચો, બદમાશ, સ્વાર્થી,લેભાગુ અને બીજાં કેટલાંય લેબલો હાથવગાં જ હોય છે. કોઈ આપણો ફોન ન ઉપાડે તો પણ આપણે તરત જ એવું કહી દઈએ છીએ કે હવે એ મોટો માણસ થઈ ગયો છે, આપણો ફોન શા માટે ઉપાડે? કામ હતું ત્યારે દસ દસ ફોન કરતો

હતો અને હવે તેની પાસે આપણો ફોન ઉપાડવાની કુરસદ નથી. લગાવી દીધું સ્વાર્થીનું લેબલ. અડધા કલાક પછી એ જ માણસનો સામેથી ફોન આવે કે હું ડ્રાઈવ કરતો હતો એટલે ફોન ઊંચકી શક્યો ન હતો, તમારે શું કામ હતું ? તરત જ આપણે જૂનું લેબલ ઉખેડીને નવું લેબલ મારી દેશું કે એ તો સારો માણસ છે હોં. સાચી વાત એ છે કે માણસને ક્યારેય માપવાનો પ્રયાસ જ ન કરવો જોઈએ, કારણ કે એ સમય આવ્યે મપાઈ જ જતો હોય છે.

તમારા વિશે પણ કોઈને કેવું લાગશે એની ચિંતા ન કરો. તમારાથી જેટલું થઈ શકે એટલું કરો પછી જેને જે માનવું હોય એ એના પર છોડી દો. એવું ન વિચારો કે લોકો તમારો ફાયદો કે ગેરફાયદો ઉઠાવે છે. કોઈ કાયમ તમને સારા જ કહે એવી અપેક્ષા પણ ન રાખો, કારણ કે સંબંધ, સમય અને સંજોગ બદલાતા રહે છે. સારા હોવું એટલે જે તે પરિસ્થિતિમાં આપણી ક્ષમતા જેટલું સારું કરવું. દરેક વખતે ક્ષમતા સરખી ન હોય. ઘણી વખત આપણે ઇચ્છતા હોવા છતાં કોઈનું સારું કરી શકતા નથી. આવા સમયે પોતાની જાતને દોષ પણ ન દેવો. એક મિત્રએ બીજા મિત્ર પાસે મદદ માગી. બીજો મિત્ર મદદ કરી શકે તેમ ન હતો. તેણે કહ્યું કે મારી પરિસ્થિતિ જ અત્યારે એવી છે કે હું તારા માટે કંઈ કરી શકું એમ નથી. હું તો તારા માટે માત્ર ભગવાન પાસે પ્રાર્થના કરી શકું છું. આ વાત સાંભળીને પેલા મિત્રએ કહ્યું કે એ પણ ક્યાં ઓછું છે. પણ ના, આપણે તો બદલો જોઈતો હોય છે. વળતર કે બદલો મળે એ માટે કોઈ સંબંધ ન બાંધો, કારણ કે એ ખોટો પડવાના સૌથી વધુ ચાન્સીસ છે.

જરૂરી નથી કે તમે જેનું સારું કર્યું હોય એ જ તમારું સારું કરે, એવું બધાની જિંદગીમાં બન્યું જ હોય છે કે આપણે ધાર્યું ન હોય એ બાજુથી કોઈ મદદ મળી રહે છે અને કોઈ નવી દિશા મળી જાય છે. આપણે બસ એટલું જ ધ્યાન રાખવાનું હોય છે કે આપણે સારા બની રહીએ. કોઈ આપણા વિશે શું



ધારશે એની ચિંતા ન કરીએ અને કોઈના વિશે ધારણા ન બાંધી લઈએ અને હાથમાં લઈને ફરીએ છીએ એ બધાં લેબલ ફગાવી દઈએ.

છેલ્લો સીન :

જે બધામાં અવિશ્વાસ રાખે છે તેના પર બહુ ઓછા લોકો વિશ્વાસ કરે છે. -થીઓગ્નિસ.

(‘સંદેશ’, તા. 24મી માર્ચ, 2013. રવિવાર. સંસ્કાર પૂર્તિ, ચિંતનની પળે કોલમ)

## વર્તમાનમાં રહેવાની’ વાત અઘરી છે, અશક્ય નહીં

નિજ-નગરિયા - તરુ કજારિયા

સામાન્ય અને રોજિંદી રફતારમાંથી પણ ક્યારેક પામી શકાય છે મૂલ્યવાન નિર્દેશ!

દુનિયાના લગભગ તમામ ધર્મગુરુઓ, આધ્યાત્મિક ચિંતકો અને શાસ્ત્રગુરુઓ તેમના અનુયાયીઓને કહેતા આવ્યા છે કે ભૂતકાળ વીતી ગયો છે અને ભવિષ્યકાળ તો હજી આવ્યો નથી. માણસના હાથમાં તો માત્ર વર્તમાન જ છે. તેમાં જ તેણે જીવનનો મર્મ પામી લેવાનો છે, આત્માની ઓળખ કરી લેવાની છે. અનુભવીઓ પણ કહે છે કે જિંદગીમાં સુખી થવું હોય તો ‘વર્તમાનમાં રહે’.

અખબારો અને ટીવીની આધ્યાત્મિક-ધાર્મિક ચેનલો પરથી રજૂ થતાં વ્યાખ્યાનો કે ઉપદેશોમાં આ વાત ઘણી વાર વાંચી-સાંભળી છે, પરંતુ હાથમાં ભગવાનના નામજપની માળા હોય અને દાદીમાનું ધ્યાન રસોડામાં કામ કરતી વહુ ઉપર નજર રાખવામાં કે ઘરમાં દેકારો બોલાવતા છોકરાઓને શાંત કરવામાં હોય એવું ક્યાં નથી જોયું? એમ તો પરીક્ષા વખતે હાથમાં સ્ટડી-બુક્સ લઈને બેઠેલા સ્ટુડન્ટની નજર પણ કમ્પ્યુટર સ્ક્રીન પર ફેસબુકની વૉલ પરના પોસ્ટિંગની આસપાસ ઘુમરાતી હોય છે. ટૂંકમાં આપણા બધાનો અનુભવ છે કે જ્ઞાનીઓ ને સંતોની આ ‘વર્તમાનમાં રહેવાની’ એટલે કે જે કરતા હોઈએ તેમાં જ સો ટકા જીવ રાખવાની બાબત ભારે અઘરી છે. બરાબરને!

પરંતુ રોજબરોજના જીવનની કેટલીક પ્રવૃત્તિઓ દરમિયાન એ અઘરી લાગતી શીખ અને તેના જેવી બીજી પણ કેટલીક બાબતોને અજાણતાં અને અનાયાસ જ આપણે અમલમાં મૂકતા હોઈએ છીએ

તેનો ખ્યાલ છે? વરસોથી મુંબઈની લોકલ ટ્રેનમાં અપ-ડાઉન કરતાં કરતાં આવાં કેટલાંય સમજણબિન્દુઓ સાંપડ્યાં છે. જેમ કે આ લોકલ ટ્રેન તેને અટકવાનું હોય એવા દરેક સ્ટેશને માંડ અર્ધી કે પોણી મિનિટ માટે રોકાય છે. અને એટલા નાનકડા સમયમાં હજારો પ્રવાસીઓ એ ટ્રેનમાં ચડી કે ઊતરી જાય છે! એ ઊતરતા કે ચડતા પ્રવાસીઓ એ ક્ષણ પૂરતા ચોક્કસ વર્તમાનમાં રહે છે અને એટલે જ અર્ધી-પોણી મિનિટ જેટલા ટૂંકા સમયમાં પોતાને કરવાનું છે તે કરી શકે છે. કોઈને ટ્રેન છોડવાની છે તો કોઈને પકડવાની છે. એ બન્ને સમૂહના લોકો પોતપોતાનું લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરી લે છે. એ ક્ષણે એ સમૂહમાંનું કોઈ પણ ભૂતકાળ કે ભવિષ્યકાળની ચિંતા કે ઈવન વિચારસરખો પણ નથી કરતા. ત્યારે તો તેઓ ટોટલી અને કમ્પ્લીટલી વર્તમાનમાં હોય છે અને તેમનું એકમાત્ર લક્ષ્ય હોય છે સ્ટેશને પહોંચેલી ટ્રેનમાંથી ઊતરવું કે ચડવું. એ પળે જો કોઈ વર્તમાન છોડીને બીજો-ત્રીજો વિચાર કરવા જાય કે મનને ભટકવા દે તો શું થાય? તેના પર બધા તૂટી જ પડેને! 'અરે, ઉતરના નહીં હૈ ક્યા? તો બિચ મેં ક્યો ખડે હો? ચલો હટો! હટો જલ્દી!' કે 'અરે. મોબાઇલ બંધ કર, ફટાફટ ચડ પહેલે. બાદ મેં બાત કરના. નહીં તો ચડવા દે અમને!' આ તો ખૂબ જ માઇલ્ડ શબ્દો વાપર્યાં છે. પરંતુ વાસ્તવમાં જ્યારે આવી બોલાચાલી થાય ત્યારે તન-મનમાં ખૂંચી જાય તેવા આકરા શબ્દો અને શારીરિક પ્રહારોની પણ લાણી થતી હોય છે. આમ વર્તમાનમાં રહેનારા શું પામે છે અને શેનાથી બચી શકે છે તેનું ઉદાહરણ આપણી નજર સામે છે, રોજ-બરોજનું છે!

બીજો એક વિચાર રેલવે ઓવરબ્રિજનાં પગથિયાં ચડતી-ઊતરતી વખતે અચૂક ઝબકી જાય છે, ખાસ કરીને ટ્રેનમાંથી ઊતરીને બ્રિજ ચડતા પ્રવાસીઓનાં લયબદ્ધ પગલાં જોઈને. આખો દાદર હકડેઠઠ ભરેલો હોય. પોતાની આગળના પગથિયા પરથી કોઈનો પગ ઊપડે પછી જ ત્યાં આપણે પગ મૂકી શકીએ! આગળનાં પગથિયાં પરની વ્યક્તિ ડાબો પગ ઉપાડે ત્યારે જ આપણો પણ ડાબો પગ ઊપડે. એ રીતે જ આપણી પાછળના, એની પાછળના અને છેક છેલ્લે પગથિયે ઊભેલાનો પણ ડાબો પગ જ ઊપડે! એક-મેકથી તદ્દન અજાણ્યા લોકો એક-બીજાના તાલમાં તાલ મિલાવે! એક-બીજાનાં પગલાંની આમન્યા રાખે એટલે ઊર્ધ્વગમનની એ સફર સંવાદિતાપૂર્વક પાર પડી જાય! આટલા બધા લોકોની આ કોરિયોગ્રાફી કેવી આપોઆપ થઈ જાય છે! કોઈ ડાન્સ ડાયરેક્ટરની કે મિલિટરી કમાન્ડોની ટ્રેનિંગ વિના પણ કેવી લયબદ્ધ અને શિસ્તબદ્ધ રીતે આટલા બધા લોકોના પગ ઊંચકાય અને મુકાય- લેફ્ટ-રાઇટ, લેફ્ટ-રાઇટ! અને પંદર-વીસ પગથિયાં સુધીની એ સિમ્ફની અચાનક સપાટ સરફેસ અને મોકળાશ મળતાં આપોઆપ વિખેરાઈ જાય! સૌ પોત-પોતાની ગતિ પકડે અને પોતાને માર્ગે ચડે. આમાંથી જિંદગીની સફર માટેય શીખ લેવા જેવી લાગે છેને!

અને આપણા આ મોબાઇલ મહાશય પાસેથી તો ભલભલાં શાસ્ત્રોનાં અધ્યયન, ગુરુનાં સેવન અને સાધના પછીય સમજવો મુશ્કેલ લાગે તેવો એક અઘરો મરમ સમજવાની યાવી મળી શકે એમ છે. દાખલા તરીકે દેહ નશ્વર છે એ આપણે જોઈએ એટલે સમજી શકીએ પણ આત્મા અમર છે એ તથ્ય હજારો વાર ઉચ્ચાર્યા છતાં એ દેહ અને આત્મા વચ્ચે ભિન્નતા કેવી હશે? એ કેવી રીતની હોઈ શકે? એવા અનેક પ્રશ્નો આપણા જેવા સામાન્ય માણસોને હંમેશાં મૂંઝવનારા લાગે છે. પણ આ મોબાઇલની શોધે એ દિશામાં પ્રકાશ પાડ્યો છે. દેહ અને આત્માનો સંબંધ અમુક અંશે મોબાઇલ ફોનના હેન્ડસેટ અને તેના સિમ કાર્ડ સંદર્ભે સમજી શકાય એવું લાગે છે. સિમ કાર્ડ એ આત્મા અને હેન્ડસેટ એ આપણો દેહ! સિમ કાર્ડ કાઢી નાખો તો મોબાઇલ ડેડ, એવું આપણી આ કાયાનું. આત્મા નામના સિમ કાર્ડ વગર એ ઠપા! સિમ કાર્ડ બીજા હેન્ડસેટમાં નાખીને ફરી મોબાઇલ ચાલુ થઈ જાય. એમ જ કદાચ એક દેહ છોડીને નીકળેલો આત્મા બીજા દેહમાં એન્ટર થઈને બીજા મનુષ્યને જિંદગી બક્ષતો હશે! જોકે સિમ કાર્ડવિહોણો હેન્ડસેટ ભલે મોબાઇલ તરીકે જીવતો ન રહે, પણ જો તેની બેટરી ચાર્જ કરી હોય તો ડિરેક્ટરી, કેમેરા કે કેલેન્ડર તરીકેની કામગીરી ચાલુ રાખી શકે છે. માણસના કિસ્સામાં સિમ કાર્ડ (આત્મા) અને બેટરી(આયુષ્ય)નું પ્રોવિઝન અલગ અલગ નથી એટલે સિમ કાર્ડ વગર ધબકવાનું માણસને માટે શક્ય નથી.

જીવતે જીવ તો દેહ અને આત્માનું દ્વૈત સમજવાનું કોઈ અવ્વલ દરજ્જાના સાધક કે જ્ઞાની માટે જ સુગમ હોઈ શકે. પણ આ મોબાઇલના કિસ્સામાં એ ઘટનાને પ્રેક્ટિકલી જોવાનું સહુ માટે શક્ય બન્યું છે. સૃષ્ટિના સર્જનહારની કીમિયાગીરીને થોડીક સમજવાની જાણે આ મોબાઇલની શોધે તક આપી દીધી! ખરેખર, સામાન્ય અને રોજિંદી રફતાર જેવી બાબતોમાંથી પણ ક્યારેક મૂલ્યવાન નિર્દેશ પામી શકાય છે!

**પડકારોનો સામનો કરો, અન્યોને પણ તે શીખવો**

**Vijay Batra**

તાજેતરમાં જ મેં દિલ્હીમાં એક સેમિનાર યોજ્યો હતો. લંચ બ્રેક દરમિયાન એક સભ્ય મારી પાસે આવ્યા અને પોતાની સમસ્યા જણાવી. તેમણે કહ્યું કે દિવાળીની રજાઓમાં તેઓ પરિવાર સાથે લખનઉથી બરેલી જઈ રહ્યા હતા. કેટલાંક તોફાની બાળકોએ કાચની બારી પર પથ્થરો ફેંક્યા. કાચના કેટલાક ટુકડા આંખોમાં પડ્યા અને આંખને નુકસાન થયું. ઈલાજ ચાલી રહ્યો છે. કદાચ આંખોની રોશની પાછી ન પણ આવે. તેમને એક આંખો ચોખ્ખું દેખાય છે પરંતુ અફસોસ છે કે વિઝન ક્વોલિટી પહેલાં જેવી નથી.

તેમને આ વાત અનેક વાર પરેશાન કરી મૂકે છે. તેમને સમજાતું નથી કે આવું તેમની સાથે જ શા માટે થયું? મેં આખી રાત આ અંગે વિચાર કર્યો અને બીજા દિવસે સેમિનાર પછી તેમને વિક્ટર ફેન્કલની 'મેન્સ સર્ચ ફોર મીનિંગ' વાંચવાની સલાહ આપી. પુસ્તક વાંચવાથી જીવનની સારી-ખરાબ ઘટનાઓનો અર્થ સમજાય છે.

મેં સેમિનારમાં કહ્યું કે થોડાં વર્ષ પહેલાં અમેરિકામાં ઓલિમ્પિક ડાઈવિંગ પાર્ટિસિપેન્ટને પ્રેક્ટિસ દરમિયાન ઈજા પહોંચી હતી. તે એક્સિડન્ટના કારણે ચાલી શકતો નહોતો. તેને અફસોસ હતો કે હવે તે ક્યારેય ડાઈવિંગ નહીં કરી શકે અને ડાઈવિંગ જ તેનું ઝનૂન હતું. તેણે પોતાની જાતને સમજાવ્યું કે આવું તો થવાનું જ હતું. આથી થયું છે. આથી તે તણાવમાંથી બહાર આવવા લાગ્યો અને ડોક્ટરોનો સાથ આપવાનું શરૂ કર્યું. તેના સ્વાસ્થ્યમાં ઝડપથી સુધારો આવવા લાગ્યો. તેને સમજાયું કે જો અકસ્માત ન થયો હોત તો તે સ્પાઈનલ કોર્ડની ઈજા અને વેસ્ટ ડાઉન પેરાલિસિસના પીડિતોના દર્દને ક્યારેય ન સમજી શક્યો હોત. તેમણે આવા પીડિતોને સામાન્ય જીવન વિતાવવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવાનું મિશન અપનાવ્યું.

ખુશ રહેવા માટે કારણ ન શોધશો. કંઈક સારું થવાથી બીજા સાથે ખુશીઓ વહેંચો. ખરાબ થાય તો તેનો સામનો કરો અને બીજાને પણ તેમની સમસ્યાઓમાંથી નીકળવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો અને પડકારોનો સામનો કરતા શીખો.

## જીવનનો એક રસ્તો બંધ થઈ જાય તો શું કરવું?

સુખનો પાસવર્ડ - આશુ પટેલ

બેન જોન્સનને શિક્ષક બનવાની તક ન મળી એના કારણે તેઓ મહાન સાહિત્યકાર બની ગયા!

ઈંગ્લેન્ડના વિખ્યાત સાહિત્યકાર બેન જોન્સન કદરૂપા હતા એના કારણે મોટા ભાગના માણસો એનાથી દૂર ભાગતા હતા. અને એના કારણે તેમણે યુવાનીમાં ઘણી નોકરીથી પણ હાથ ધોવા પડ્યા હતા.

બેન જોન્સનના પિતા મૃત્યુ પામ્યા ત્યારે તેઓ પુત્રને વારસામાં કશું નહોતા આપી ગયા. તેમના ખિસ્સામાંથી ૨૧ પાઉન્ડ અને થોડા પેન્સ નીકળ્યા હતા એ બેન જોન્સનની મૂડી હતી. આ સ્થિતિમાં બેન જોન્સને જેમ તેમ થોડોઘણો અભ્યાસ કર્યો.

એમના અભ્યાસના આધારે એમને માત્ર શિક્ષક તરીકે નોકરી મળી શકે એમ હતી. એટલે તેમણે જે પણ શાળામાં શિક્ષકની નિયુક્તિ માટેની જાહેરખબર આવે એ શાળાઓમાં અરજી કરવા માંડી.

આ રીતે એક શાળામાં શિક્ષકની ભરતી કરવાની હતી ત્યારે બેન જોન્સને તરત જ અરજી કરી દીધી. એ સ્કૂલના પ્રિન્સિપાલે બેન જોન્સનને ઈન્ટરવ્યૂ માટે બોલાવ્યા. અત્યંત ગરીબ દશામાં જીવતા બેન જોન્સન પ્રિન્સિપાલને મળવા પહોંચી ગયા. એ વખતે બેન જોન્સને બહુ જૂનાં કપડાં પહેર્યાં હતાં અને ઉપરથી એમનો દેખાવ અનાકર્ષક હતો. પ્રિન્સિપાલે બેન જોન્સનની સામે જોયું અને એમને ત્યારે જ કહી દીધું કે, હું તમને શિક્ષક તરીકે નોકરી આપી શકું એમ નથી.

બેન જોન્સને પ્રિન્સિપાલને કહ્યું કે, હું બહુ સારો શિક્ષક બની શકું એમ છું. મને એક તક તો આપો. પ્રિન્સિપાલે કહ્યું, મુદ્દો એ નથી. હું તમને એવી તક પણ આપી શકું એમ નથી. કારણ કે તમે ઘણા જ કદરૂપા છો. વિદ્યાર્થીઓ તમને જોશે એ સાથે જ ડરીને સ્કૂલમાંથી ભાગી જશે. એટલે માટે અમે તમને નોકરીએ રાખી શકવા સમર્થ નથી.

જોન્સનને પ્રિન્સિપાલના શબ્દોથી આઘાત લાગ્યો. પણ એ થોડી ક્ષણોમાં સ્વસ્થ થઈ ગયા. તેમણે ત્યાંથી વિદાય લેતી વેળાએ પ્રિન્સિપાલને કહ્યું કે, મને અહીં શિક્ષક તરીકે નોકરી નહીં મળે એ કદાચ આના કરતાં વધુ સારી તક ઊભી કરવા માટેની એક તક બની રહેશે!

આમ નોકરી મેળવવાના નિષ્ફળ પ્રયાસો પછી બેન જોન્સને શિક્ષકને બદલે સાહિત્યકાર બનવાનું નક્કી કરી લીધું. અને તેઓ માત્ર ઈંગ્લેન્ડમાં જ નહીં વિશ્વભરમાં સાહિત્યકાર તરીકે નામના પામ્યા. કોઈ માણસનો કોઈ એક રસ્તો બંધ થઈ જાય તો એનાથી નિરાશ થયા વિના માણસે માનવું જોઈએ કે ઉપરવાળાએ એના માટે કોઈ વધુ સારો રસ્તો પસંદ કર્યો હશે.

**દુઃખ પણ જવા માટે જ આવતું હોય છે**

ચિંતનની પળે - કૃષ્ણકાંત ઉનડકટ.

ફૂલો કા ખેલ હૈ, કભી પત્થર કે ખેલ હૈ, ઈન્સાન કી જિંદગી તો મુકદર કા ખેલ હૈ,  
હમ જિસકો ઢૂંઢતે હૈ ઝમાને મેં ઉમ્મલર, વો જિંદગી તો અપને હી અંદર કા ખેલ હૈ..

- રાજેશ રેડ્ડી

એક શહેનશાહ હતો. દુઃખ હોય કે સુખ, એને સતત ભય લાગતો હતો કે હવે શું થશે? સુખમાં હોય ત્યારે એને થતું કે આ સુખ ચાલ્યું જશે તો? દુઃખમાં હોય ત્યારે ડર લાગતો કે આ દુઃખ ક્યારેય ખતમ જ નહીં થાય તો? આ ઉપાધિનું શું કરવું એની શહેનશાહને સમજ પડતી ન હતી. આખરે તેને વિચાર આવ્યો કે મારા દરબારમાં કેટલાં બધાં બુદ્ધિરત્નો છે, એ ક્યારે કામ આવશે? ચાલો તેને જ કહું કે મને આ મુશ્કેલીનો માર્ગ શોધી આપે.

દરબાર ભરીને શહેનશાહે ફરમાવ્યું કે મને એક એવી વીંટી જોઈએ છે જે દુઃખમાં મને દિલાસો આપે અને સુખમાં મને છકી જતા રોકે, આવી વીંટી ક્યાંથી લાવવી? બધા દરબારીઓ મૂંઝાયા. કોઈને કંઈ રસ્તો સૂઝતો ન હતો. એવામાં જ એક ફકીર ફરતો ફરતો દરબારમાં આવી ચડ્યો. બધાને દ્વિધામાં જોઈ તેણે કારણ પૂછ્યું. વીંટીની વાત નીકળી તો એ હસવા લાગ્યો. તેણે કહ્યું કે બસ આટલી જ વાત છે? તે શહેનશાહ પાસે ગયો અને કહ્યું કે તમારી વીંટી આપો. શહેનશાહે હાથની આંગળીમાંથી વીંટી કાઢીને આપી. ફકીરે આ વીંટી ઉપર કંઈક લખ્યું અને પાછી શહેનશાહને પહેરાવી દીધી. વીંટીમાં માત્ર એટલું જ લખ્યું હતું કે આ પણ વહ્યું જશે.

ફકીરે કહ્યું કે સુખ કે દુઃખ કંઈ જ કાયમી નથી. સુખ હોય ત્યારે વિચારજો કે આ પણ ચાલ્યું જવાનું છે એટલે તમે છકી નહીં જાવ અને દુઃખ હોય ત્યારે પણ વિચારજો કે આ પણ ચાલ્યું જવાનું છે એટલે તમે હતાશ નહીં થાવ. માણસ ગમે તે સ્થિતિમાં હોય, એ ભય હેઠળ જ જીવતો રહે છે. ખાસ તો દુઃખ આવે કે તરત જ માણસ ફફડી જાય છે. હાય હાય હવે શું થશે? મને તો કોઈ રસ્તો જ સૂઝતો નથી. કંઈ જ સારું થશે એવું લાગતું જ નથી. હા, જિંદગીમાં એવો સમય આવતો હોય છે જ્યારે માણસનું ક્યાંય ધ્યાન પડતું નથી. એવા સમયે ટકી રહેવા માટે માત્ર એક જ સૂત્ર અકસીર છે કે આ પણ ચાલ્યું જવાનું છે.

આપણે સુખને સાહજિક ગણી લઈએ છીએ પણ દુઃખને સહજ રીતે લઈ શકતા નથી. સુખને આપણે આપણો અધિકાર સમજીએ છીએ અને દુઃખનાં રોદણાં રડીએ છીએ. કેટલાંક દુઃખ કુદરતી હોય છે, જેમાંથી માણસે પસાર થવું જ પડે છે. દુનિયાનો દરેક માણસ ક્યારેક તો આવી અવસ્થા ભોગવતો જ હોય છે. તમે એ દુઃખનો કેવી રીતે સ્વીકાર કરો છો તેના પરથી જ તેની તીવ્રતા અને અસરકારકતા નક્કી થતી હોય છે. માથે હાથ દઈને રડવાથી કોઈ દુઃખ ચાલ્યું નથી જવાનું. જો એ વાત સાચી હોય કે દરેક દુઃખ ચાલ્યું જ જવાનું હોય છે તો પછી માથે હાથ દઈને રડવું શા માટે ? હસતા મોઢે એનો સામનો શા માટે ન કરવો?

દુઃખથી છૂટવાનાં ફાંફાં ઘણી વખત માણસને વધુ દુઃખ આપતાં હોય છે. શાણા લોકો કહે છે કે ખરાબ સમયને શાંતિથી પસાર થઈ જવા દેવો. કાચબો કેવું કરે છે? જ્યારે એને ભય લાગે ત્યારે તેનાં અંગો સંકોરી લે છે. આપણે સંકોરીએ છીએ? ના, આપણે તરફડીએ છીએ. માથાં પછાડીએ છીએ અને આપણા દુઃખને ગાયા રાખીએ છીએ. દુઃખને પસાર થઈ જવા દો. વાવાઝોડું આવે ત્યારે આપણે બહાર નીકળવાનું ટાળીને ઘરમાં બેસી રહીએ છીએ. વાવાઝોડાને પસાર થવા દઈએ છીએ. આપણને એ ખબર જ હોય છે કે આ વાવાઝોડું પૂરું થવાનું જ છે. દુઃખ પણ પૂરું થવાનું જ હોય છે. એ પસાર થવા માટે જ આવે છે, આપણે બસ એ ચાલ્યું જાય ત્યાં સુધી રાહ જોવાની હોય છે. કુદરતી દુઃખ તો કુદરતી રીતે જ દૂર થઈ જતાં હોય છે પણ બધાં દુઃખ કુદરતી નથી હોતાં, કેટલાંક દુઃખો તો આપણે હાથે કરીને ઊભાં કરેલાં હોય છે. આ દુઃખથી દૂર રહેવા અને આવી પડયું હોય તો ટાળવા માટે જ સમજદારીની જરૂર રહે છે. આવા સમયે પણ માણસ છેવટે તો પોતાના નસીબને અથવા તો પોતાના લોકોને દોષ દેવાની વૃત્તિ જ રાખતા હોય છે. દુઃખ માટે બે વસ્તુ સૌથી જરૂરી છે, એક તો કોઈને દોષ ન દો અને બીજું કોઈ વાતનો અફસોસ ન કરો, કારણ કે આ બંનેથી કંઈ જ ફર્ક પડવાનો નથી.

માણસ સૌથી વધુ શેનાથી દુઃખી થાય છે? એક તો સરખામણી કરીને અને બીજું અપેક્ષાઓ રાખીને. તેની પાસે આટલું છે અને મારી પાસે નથી, એ આટલું બધું કરી શક્યો અને હું તો કંઈ કરી જ ન શક્યો. ઘણા તો પોતાની મેળે જ પોતાની જિંદગીને વ્યર્થ સમજી લ્યે છે. યાદ રાખો, કંઈ જ નકામું કે ફોગટ નથી. તમારી જિંદગીનો મતલબ છે અને તમારું સુખ તમારે જ નક્કી કરવાનું છે. અપેક્ષા ન રાખો, કારણ કે જેટલી તમે વધુ અપેક્ષા રાખશો એટલા જ વધુ દુઃખી થશો.

અત્યારે મોટા ભાગના દુઃખી લોકોનું જો કોઈ સૌથી મોટું કારણ હોય તો એ છે કે મેં બધાનું કર્યું પણ મારી કોઈને પડી નથી. મેં કર્યું એ બધા જ ભૂલી ગયા છે અને મને રેઢો મૂકી દીધો છે. એક બહેનની વાત છે એ ઘરમાં મોટી હતી. એક અકસ્માતમાં મા-બાપ ચાલ્યાં ગયાં. ભાઈ નાનો હતો. બધી જવાબદારી બહેન પર આવી પડી. તેને ભણવું હતું પણ જો ભણે તો ઘર કેમ ચાલે? ભાઈના ભવિષ્યનું શું? આખરે તેણે નક્કી કર્યું કે હું ભણવાનું છોડી કામ કરીશ. ભાઈને કહ્યું કે તું ભણ, હું તારા માટે મહેનત કરીશ. ભાઈને ભણાવ્યો. ભાઈની ખુશીથી જ એને આનંદ મળતો. ભાઈને સરસ નોકરી મળી ગઈ. ભાઈનાં લગ્ન થયાં. ભાઈ-ભાભી એની જિંદગીમાં વ્યસ્ત થઈ ગયાં.

બહેનનાં પણ સામાન્ય ઘરમાં લગ્ન થયાં. જોકે બહેન પછી એક જ ફરિયાદ કરે કે મેં મારા ભાઈ માટે કેટલું બધું કર્યું અને હવે એ પોતાની જિંદગીમાં મસ્ત થઈ ગયો, મારો ભાવ પણ પૂછતો નથી. એક સમય તો એવો આવ્યો કે ભાઈનું સુખ પણ તેનાથી સહન નહોતું થતું. એ જલસા કરે છે અને અમે માંડ માંડ પૂરું કરીએ છીએ. બહેનનો પતિ સમજૂ માણસ હતો. એક દિવસ તેણે કહ્યું કે તેં જે

કર્ચું એનું તને ગૌરવ કેમ નથી? તું તો ઊલટું અફસોસ કરે છે. અરે, ભાઈના સુખ માટે તો તેં બલિદાન આપ્યું હતું અને હવે એ સુખી છે તો તારાથી સહન કેમ નથી થતું? તારે તો ખુશ થવું જોઈએ કે તારે જે કરવું હતું એ તું કરી શકી. તારા ભાઈને શા માટે દોષ દે છે? આપણા પડકારો આપણા છે અને આપણે તેનો સામનો કરીશું. દુઃખી થઈને તો તું તારા ભાઈનું પણ ભલું ઇચ્છી નથી શકતી અને તું પોતે પણ ખુશ નથી રહી શકતી. આવું કહીને તો તું તેં જે કર્યું છે એના ઉપર પણ પાણી ફેરવે છે.

બદલા કે વળતરની અપેક્ષા ઓલવેઝ દુઃખી કરે છે. દરેક પાસે પોતાના સુખ પૂરતું હોય જ છે, કમનસીબી એ જ છે કે આપણું સુખ ક્યારેય આપણને પૂરતું લાગતું નથી. મોટાભાગે તો દુઃખ હોતું જ નથી, આપણે જ તેને ઓઢીને ફરતાં હોઈએ છીએ અને હા, દુઃખ હોય તોપણ ડરો કે ડગો નહીં, કારણ કે કંઈ જ કાયમી નથી. તમે ધારો તો સુખને કાયમી રાખી શકો. સવાલ એ છે કે તમે દરેક પરિસ્થિતિમાં તમારી જાતને સુખી સમજો છો? જો હા તો તમને કોઈ જ કે કંઈ જ દુઃખી કરી શકશે નહીં. બસ એટલું જ નક્કી કરો કે મારે દુઃખી નથી થવું.

**છેલ્લો સીન :**

રાતે સૂર્ય ગુમાવવા બદલ તમે આંસુ વહાવશો તો તમે તારા પણ ગુમાવશો. -રવીન્દ્રનાથ ટાગોર.  
(‘સંદેશ’, તા. 7મી એપ્રિલ, 2013. રવિવાર. સંસ્કાર પૂર્તિ, ચિંતનની પળે કોલમ)

**હરીશાઈને હું તંદુરસ્ત બાબત ગણું છું**

**THE SUCCESS STORY** - નરેન્દ્ર સોમાણી

સ્ટાફમાં અમે નાનામાં નાના માણસની સલાહ પણ સાંભળીએ છીએ. તેને અમે એમ્પ્લોયીની જેમ નહીં પણ પરિવારના સભ્યની જેમ રાખીએ છીએ. અમે નાનકડી ચાટની દુકાન શરૂ કરી ત્યારથી બિઝનેસ આટલો વિસ્તાર્યો ત્યાં સુધી અમારી પાસે પચાસ માણસ એવા હશે જે ત્યારથી એટલે કે પચ્ચીસ વર્ષથી અમારી સાથે કામ કરે છે.

યાની કીટલીથી વ્યવસાયની શરૂઆત કરનારી કોઈ વ્યક્તિ હોટેલ ઇન્ડસ્ટ્રીમાં મોટું નામ બનાવે એ વાત કોઈને કહીએ તો ઝટ ગળે ન ઊતરે, પરંતુ સપનું લાગે એવી આ વાત સિદ્ધ કરી છે નરેન્દ્ર સોમાણીએ. નરેન્દ્ર સોમાણી એટલે અમદાવાદની પ્રખ્યાત હોટેલ ધ ગ્રાન્ડ ભગવતી અને ભગવતી ગ્રૂપના ફાઉન્ડર અને ચીફ મેનેજિંગ ડિરેક્ટર. સુરતમાં ભગવતી ગ્રૂપની હોટેલ છે. જયપુરમાં રેસ્ટોરાં



છે. ઉપરાંત, વડોદરા, નાગપુર, ઉદયપુર, ઇન્દૌરમાં તેમની નવી હોટેલ્સ બની રહી છે. કેટરિંગ વ્યવસાયમાં પણ તેમનું નામ છે. તેમની પહેલી એવી કંપની છે જે કેટરિંગ વ્યવસાયમાં લિસ્ટેડ થઈ છે. નાની દુકાનથી હોટેલ બિઝનેસના સેક્ટરમાં કાઠું કાઢનાર નરેન્દ્ર સોમાણી પોતાની સક્સેસ સ્ટોરી જણાવે છે સંદેશ ન્યૂઝને.

તમે ધંધાની શરૂઆત ચાની કીટલીથી કરી હતી. ચાની કીટલી પર બેઠા હતા ત્યારે તમે વિચાર્યું હતું કે તમે આટલું મોટું બિઝનેસ એમ્પાયર ઊભું કરશો?

સ્કૂલમાં હતો ત્યારે ચાની દુકાન સંભાળતો હતો, પરંતુ કંઈક બનવાની ધગશ મારામાં નાનપણથી જ હતી. હું બધે ફરતો ત્યારે મને થતું કે હું એક સારી રેસ્ટોરાં શરૂ કરું. ૧૯૮૯માં મેં અમદાવાદના પંચવટી વિસ્તારમાં ચાટની દુકાન શરૂ કરી હતી. હું દિલ્હી ગયો હતો ત્યારે મેં ત્યાં વિવિધ ચાટ આઇટમ્સ જોઈ હતી. મને થયું કે ગુજરાતમાં ફાફડા, ઢોકળાં વગેરે તો છે જ પણ ચાટની આઇટમ્સ નથી. તેથી એ રીતે ચાટની દુકાન શરૂ કરી હતી. ગુજરાતમાં પહેલી વખત મેં ચાટ આઇટમ્સ રજૂ કરી હતી. પહેલા દિવસથી જ મને ખૂબ સારો પ્રતિસાદ મળ્યો હતો. એ રીતે અમે આગળ વધતા ગયા હતા.

સફળતાના આ મુકામ સુધી પહોંચતા કયા કયા પડકારો સહન કરવા પડ્યા. કયા કયા આર્થિક પડકારો સામે હતા?

આર્થિક તકલીફો હંમેશાં રહી હતી. પહેલી રેસ્ટોરાં શરૂ કરી હતી એમાં મને મિત્રોએ આર્થિક મદદ કરી હતી. ૧૯૯૨માં અમે કેટરિંગના ક્ષેત્રમાં આવ્યા હતા. ૧૯૯૫માં અમે કલબ વગેરેના મેનેજમેન્ટ કોન્ટ્રાક્ટ લેવાનું શરૂ કર્યું હતું. સાલ ૨૦૦૦માં અમે ધ ગ્રાન્ડ ભગવતી હોટેલનું પ્લાનિંગ કર્યું અને ૨૦૦૨માં હોટેલ શરૂ કરી. એ દરમિયાન પણ ઘણી કુદરતી આફતોનો અમારે સામનો કરવો પડ્યો હતો. એ અરસામાં ભૂકંપ થયો હતો. રમખાણો થયાં હતાં. અમારી જે લાઇન છે એ ફાઇનાન્સિયલી રીતે સંપૂર્ણ અનઓર્ગેનાઇઝ્ડ સેક્ટર છે તેથી હોટેલ બનાવતી વખતે અમને ઘણી સમસ્યા થઈ હતી. એ વખતે અમને હોટેલફૂડ લાઇનનો એટલો અનુભવ નહોતો, પરંતુ એનો શોખ હતો એટલે ધીમે ધીમે આગળ વધતા ગયા. અમે પહેલા દિવસથી એક ધ્યેય રાખ્યો છે કે ગુણવત્તામાં ક્યારેય બાંધછોડ કરવી નહીં. અમે હંમેશાં ગુણવત્તા અને સર્વિસ પર સૌથી વધુ ધ્યાન આપ્યું છે. ભોજનમાં અમે મસાલાથી માંડીને ઘી સુધીનું બધું જ સ્ટાન્ડર્ડ વાપરીએ છીએ. ઉપરાંત, નેફ્ટિન, ચમચી તેમજ દૂધપિક જેવી નાની નાની ચીજો પર પણ અમે વ્યક્તિગત રીતે ધ્યાન આપીએ છીએ.

હોટેલનું નામ ધ ગ્રાન્ડ ભગવતી કઈ રીતે નક્કી કર્યું?

પહેલાં અમારી ચાની દુકાનનું નામ પણ ભગવતી ટી સ્ટોલ હતું. ચાટની દુકાનનું નામ પણ અમે ભગવતી જ રાખ્યું હતું. એ પછી અમે ભગવતી કેટરર્સ શરૂ કર્યું હતું. હોટેલ શરૂ કરી અને એ માટે

અમે કંઈક નવું નામ વિચારતા હતા. અમે લોકો પાસેથી અવનવાં નામ માટે સૂચન પણ મંગાવ્યાં હતાં, પણ વાત કંઈ જામી નહોતી. પછી મને થયું કે આપણે કંઈક મોટું એટલે કે ગ્રાન્ડ શરૂ કરી રહ્યા છીએ તેથી નામ 'ધ ગ્રાન્ડ ભગવતી' મને સૂઝ્યું.

તમે તમારા કેટલાક જૂના વ્યવસાય બંધ નથી કર્યા અને નવું વ્યવસાયિક સાહસ કરતા જ રહ્યા તો એ બંનેને કઈ રીતે મેનેજ કરતા હતા?

અમે અમારા જૂના વ્યવસાય બંધ નહોતા કર્યા પણ એને મોડર્ન બનાવતા ગયા. તેમજ એનું એક્સપાન્સન એટલે કે વિસ્તરણ કરતા ગયા. ચાની દુકાન તો અમે બંધ કરી હતી પણ ચાટની દુકાનનું અમે એક્સપાન્સન કરીને એને કેટરિંગમાં લઈ ગયા હતા. ત્યારબાદ હોટેલમાં પણ અમે ચાટ આઇટમ્સ ડેવલપ કરી હતી. અમે પહેલેથી જ બેન્કવેટ હોટેલ બનાવી છે, અને ફ્રેક્સ ફૂડ એન્ડ બેવેરેજીસ પર રાખ્યું છે, કારણ કે માત્ર રહેવા માટે રૂમની સગવડ ધરાવતા હોટેલ બિઝનેસમાં હરીફાઈ ઘણી છે. આજે અમારી ૭૦-૭૫ ટકા રેવન્યુ બેન્કવેટ તેમજ ફૂડ એન્ડ બેવેરેજીસથી આવે છે અને ૨૫ ટકા રૂમ બિઝનેસથી આવે છે. આજે ઘણી વિદેશી બ્રાન્ડની હોટેલો આવી રહી છે. એ અમને રૂમબિઝનેસમાં હરીફાઈ આપી શકે છે, પણ ફૂડ એન્ડ બેવેરેજીસમાં નહીં.

બેન્કવેટ હોટેલ એટલે કે ભોજન સમારંભ હોટેલનો પ્રોજેક્ટ તમે પહેલી વખત ગુજરાતમાં લાવ્યા તો તમારા મનમાં એવો ડર નહોતો કે કદાચ સફળ ન પણ થાય?

૨૦૦૦માં પ્રોજેક્ટ શરૂ થયો ત્યારે અમારું બજેટ ૨૨ કરોડનું હતું. એ વખતે અમદાવાદનો આ સૌથી મોટો પ્રોજેક્ટ હતો. શહેરમાં એવી ચર્ચા હતી કે આ પ્રોજેક્ટ સફળ નહીં થાય. હોટેલમાં કોઈ પહેલા માળે કે બીજે માળે લગ્ન કરવા લોકો નહીં આવે. વગેરે વગેરે, પરંતુ હું મારી વાતમાં બિલકુલ સ્પષ્ટ હતો. મને સ્ફેજેચ શંકા નહોતી કે હોટેલ નહીં ચાલે. હું સ્પષ્ટ હતો કે લોકોને એક વનસ્ટોપ સોલ્યુશન આપશું તો લોકો જરૂર પસંદ કરશે. પાર્ટીપ્લોટ વગેરેમાં પ્રસંગ ઊજવવા માટે લાઇટ, સાઉન્ડ, ડેકોરેશન વગેરેના ખર્ચ એટલા વધી રહ્યા છે એવામાં દરેક ફેસેલિટી કોઈ એક જ જગ્યા પર મળે તો લોકો એના પર જ પસંદગીનો કળશ ઢોળશે. શરૂઆતમાં લોકોને લાગે છે કે પાર્ટીપ્લોટમાં પ્રસંગ ગોઠવવો તેમને સસ્તો પડશે પણ જ્યારે હિસાબ માંડે છે ત્યારે સરવાળે એ મોંઘો પડે છે.

કેટરિંગ ઉદ્યોગમાં મોટી મોટી ક્લબ પણ તમારી કેટરિંગ સર્વિસ લે છે. એનું મેનુ, ક્વોલિટી વગેરે કઈ રીતે ડિઝાઇન કરો છો. ખાસ કરીને માર્કેટિંગ કઈ રીતે કરો છો?

આજ સુધી અમારી પાસે માર્કેટિંગનો કોઈ માણસ નથી. અમે ગુણવત્તાના જોરે ઊભા છીએ. અમારે ત્યાં એક પ્રસંગ હોય અને એમાં હજારેક માણસ આવે ત્યારે અમે એ કાર્યક્રમમાં કંઈક એવું નવું આપીએ છીએ જેની લોકોમાં ચર્ચા થાય છે. એ હજાર લોકો બીજા દશ હજાર લોકોને પોતાનો

અનુભવ કહે છે. આ રીતે માઉથ પબ્લિસિટીથી અમારું માર્કેટિંગ છે. આ સિવાય અમે એડ કરીએ છીએ. ન્યૂઝ પેપર્સ - મેગેઝિન્સ વગેરેમાં અમારી એડ નિયમિત આવતી રહે છે.

હોટેલ ઉદ્યોગમાં કોમ્પિટિશન વધી રહી છે. નવાં નવાં ગ્રૂપ અમદાવાદમાં આવી રહ્યાં છે તો આ કોમ્પિટિશનને તમે કઈ રીતે નિહાળો છો?

હરીફાઈને હું તંદુરસ્ત બાબત ગણું છું. કોમ્પિટિશન પોઝિટિવ બાબત છે. કોમ્પિટિશન વ્યવસાય વધારે છે એવું હું માનું છું. કોમ્પિટિશન હોય છે એટલે માણસ એલર્ટ રહે છે. એલર્ટનેસ જ માણસનો વિકાસ કરે છે. કોમ્પિટિશન ન હોય તો માણસ આળસુ બની જાય છે.

એવી ઘણી હોટેલ્સ આપણે જોઈ છે કે એની શરૂઆત ધૂમધડાકાભેર થાય છે પણ આગળ જતાં એમાં એક એવી અલામ સિચ્યુએશન આવે છે જ્યારે હોટેલ ચાલતી નથી. બ્રાન્ડિંગ, માર્કેટિંગ વગેરે કંઈ કામ કરતું નથી. ઇન્સ્ટ્રિયાલિસ્ટે ક્યારે એલર્ટ થઈ જવું જોઈએ?

આ પ્રકારના બિઝનેસમાં પહેલું વર્ષ તો ખૂબ સારું જાય છે, કારણ કે લોકોને કંઈક નવું ફૂડ ટ્રાય કરવું હોય છે. નવી હોટેલ પ્રત્યે લોકોને કુતૂહલ હોય છે. ખરેખરી કસોટી બીજા વર્ષથી થાય છે ત્યારે એ ધ્યાન રાખવાનું હોય છે કે તમારા ગ્રાહક રિપીટ થાય. બીજા વર્ષથી ખબર પડે છે કે બિઝનેસમાં તમે ક્યાં ઊભા છો. એ જ વખતે ખરો સંઘર્ષ હોય છે કે તમે તમારી ગુણવત્તા જાળવી રાખો. ગ્રાહક પાસેથી ફીડબેક લેવો ખૂબ જરૂરી છે. ગ્રાહક પાસેથી ફીડબેક લઈએ તો માલૂમ પડે છે કે હોટેલની મહેમાનગતિમાં કઈ, ક્યાં ખામી છે અને કઈ બાબત તેમને પસંદ પડી છે.

તમે તો હોટેલની દરેક બાબતની ગુણવત્તા અને દેખરેખ પર પૂરતું ધ્યાન આપતા જ હશો. એનું આકલન કરવા તટસ્થ અભિપ્રાય માટે તમે કોઈ થર્ડ પાર્ટી સર્વે કરાવો છો ખરા?

સર્વે તો અમે કરીએ જ છીએ. કેટલીક વાર અમે ડમી ગ્રાહકો મોકલીને અમારા સ્ટાફની સર્વિસ પણ ચેક કરાવીએ છીએ જેથી ગ્રાહક સાથે સ્ટાફનો વ્યવહાર કેવો છે એ પણ માલૂમ પડે છે. ઉપરાંત દરેક વિભાગમાં સરપ્રાઇઝ ચેકિંગ પણ રહે છે.

પ્રોફેશન એ જ પેશન

મારે બેન્ડવેટ હોટેલ બનાવવી હતી એના માટે હું દેશભરમાં ફર્યો હતો અને સ્ટડી કર્યો હતો. દેશની વિવિધ હોટેલમાં ફર્યો હતો. વિવિધ ફૂડની વેરાઈટી જાણવા માટે પણ હું દેશભરમાં ફર્યો છું. લોરીમાં મળતા ફૂડની શું વિવિધતા છે, ફાઇવસ્ટાર હોટેલ્સમાં શું વિશેષતા છે, એ બધું હું નિરીક્ષણ કરતો રહું છું. હું વિદેશ ગયો હોઉં અને ત્યાં પાંચ દિવસ રહું તો રોજ નવી હોટેલમાં જાઉં છું. આજે પણ હું મુંબઈ ૩ દિવસ જાઉં છું તો ૩ દિવસ અલગ અલગ હોટેલમાં રોકાઉં છું. એ રીતે હું કંઈક નવું શીખવા, જાણવા માગું છું. મને ઇનોવેશન્સ ગમે છે. કોઈ પણ ચીજ કરું તો પહેલાં હું જ કરું એવું ઇચ્છું છું.

## જીવનમુલ્યો – પી.કે.દાવડા

સમાજની પ્રગતિ માટે જીવનમુલ્યો જરૂરી છે. વેદ પુરાણો કહે છે કે મનુષ્ય એકલો જીવતો રહી શકે પણ સમાજમાં એકલો ન જીવી શકે. સમાજની પ્રગતિ માટે સ્વાર્થ અને પરમાર્થ વચ્ચે સમન્વય હોવું જરૂરી છે. આ સમન્વય જીવનમુલ્યો જ લાવી શકે. સમાજના ભલા માટે થોડા ત્યાગની વૃત્તિ જરૂરી છે.

આ જીવનમુલ્યો એટલે શું? સમાજ પ્રત્યેનું વર્તન, વિશ્વાસ અને સમાજ માટે કંઈક કરી છૂટવાની ઈચ્છા, આ જીવનમુલ્યોનો પાયો છે. પરમાર્થ માટે થોડો સ્વાર્થ જતો કરવાની તૈયારી જ સમાજની પ્રગતિ શક્ય બનાવે છે.

જીવનમુલ્યોના બે મુખ્ય આધાર છે કુટુંબ અને સમાજ. માત્ર એક ઉપર જ ધ્યાન આપવું એ પુરતું નથી. જે સમાજના લોકો આ બન્ને ઉપર લક્ષ આપે છે, એ સમાજ પ્રગતિ કરે છે.

આપણે ત્યાં કુટુંબ પ્રત્યેની વફાદારી તો ખૂબ જોવા મળે છે, પણ પશ્ચિમના લોકો જેટલું સામાજિક જવાબદારી પ્રત્યે લક્ષ આપતા નથી. મા-બાપ પોતાના બાળકો માટે બહુ મોટા ત્યાગ આપે છે, બાળકો પગભેર થાય ત્યાં સુધીની જવાબદારી મા-બાપ સંભાળે છે. બાળકો પણ મોટા થયા પછી મા-બાપની સંભાળ રાખવી એને પોતાની ફરજ સમજે છે. ભાઈ બહેન પણ એકબીજા માટે બધું જ કરી છૂટે છે. લગ્નને તો પવિત્ર સમજવામા આવે છે, પતિ-પત્ની જીવનભર એકબીજાના થઈને રહે છે. સંયુક્ત કુટુંબ, કુટુંબની ભલાઈ માટે એકઝુટ થઈ કામ કરે છે. આ કુટુંબ ભાવના એ આપણી એક મોટી તાકાત છે.

કમનશીબે આપણી સમાજ પ્રત્યેની ભાવના આપણી કુટુંબ ભાવના જેવી નથી.

આપણે ગમેત્યાં કચરો ફેંકીએ છીએ, રસ્તાની વચ્ચેવચ્ચ ચાલીએ છીએ, કરેલા વાયદામાથી ફરી જઈએ છીએ. ટુંકમા સમાજ પ્રત્યે બેદરકાર છીએ.

પશ્ચિમના લોકો આપણા કરતાં સમાજ પ્રત્યે વધારે જવાબદાર છે. ત્યાં લોકો બીજાની સગવડ અગવડ પ્રત્યે પૂરતું ધ્યાન આપે છે. રસ્તા, બાગ બગીચા વગેરેમા કચરો ફેંકતા નથી. પબ્લીક ટોઈલેટ્સ પણ સ્વચ્છ હોય છે, એમા ગંદા લખાણો લખતા નથી. નાની નાની વાતોમા પણ આપણે લાંચ રૂશ્વતનો સહારો લઈએ છીએ, દા.ત. સિગ્નલ તોડી હવાલદારને દસ રૂપિયા આપી છટકી જઈએ છીએ, પશ્ચિમમા આવું શક્ય નથી, કારણ કે ત્યાંની પોલીસ સમાજના ભલાને વધારે મહત્વ આપે છે. આવી જ રીતે ત્યાં બધા સરકારી ખાતાઓમા લાંચ આપ્યા વગર જ, તમારું કામ, જો કાચદેસરનું હોય તો, થઈ જાય છે.

રૂશ્વતખોરીએ ભારતના આત્માને શૂન કરી દીધું છે. ટેક્ષ ચોરી, છેતરપીંડી, રૂશ્વતખોરી વગેરે હવે આપણા માટે સામાન્ય થઈ ગયા છે. પૂરા પૈસા લઈને પણ કોર્ટકેસરો રસ્તા, પૂલો, મકાનો વગેરેમા હલકું કામ કરી, સમાજના પૈસા ઘર ભેગા કરે છે. લોકો આ ચલાવી લે છે. પૈસા લઈ ઓછી પાત્રતાવાળા લોકોને

નોકરી આપવામા આવે છે, પૈસા આપી ડીગ્રી સર્ટિફિકેટ્સ ખરીદવા આવે છે. પરિણામે સમાજની પડતીની ઝડપ વધે છે.

સામાજિક પ્રશ્નોની ઉપેક્ષાને લીધે સમાજની પ્રગતિ ઘણી ધીમી ગતિથી થઈ રહી છે. આપણને સમસ્યાઓની જાણ છે, પણ એના ઉકેલ માટે આપણે સમય કે ધન ખર્ચ કરતા નથી. પશ્ચિમના લોકો સામાજિક સમસ્યાઓ પર ધ્યાન આપી, એમને સમય રહેતા દુર કરે છે. આપણે જો પ્રગતિ કરવી હોય તો આ માનસિકતા બદલવી પડશે. જેમણે પ્રગતિ કરી છે તેમની પાસેથી શિખવું પડશે. એક બીજી વાત પણ આપણે પશ્ચિમના દેશો પાસેથી શિખવાની છે, અને તે છે જવાબદારી. તમે ગમે એટલા મોટા માણસ હો તો પણ તમારી બેદરકારી માટે તમને જવાબદાર ગણી

## સ્ટ્રેસ પણ ક્યારેક સારો હોય છે! (મનોવૃત્તિ)

મનોવૃત્તિ - રચના કોઠારી

કેલિફોર્નિયામાં ૨૦ વર્ષની ઉંમરનો એક અદ્ભુત છોકરો ઉછરી રહ્યો છે. એ અદ્ભુત એટલા માટે છે કે 'સ્ટ્રેસ ફ્રી લાઈફ' (તાણ વગરની જિંદગી) કેવી હોય તે જાણવા માટે કરવામાં આવતા પ્રયોગોના એક ભાગરૂપે તેને ઉછેરવામાં આવી રહ્યો છે. આપણે સહુ ઉછરીએ તેના કરતાં તદ્દન જુદી જ રીતે. શહેરથી દૂર એક અલાયદી જગ્યાએ તેનું નિવાસસ્થાન છે. જ્યાં જરા પણ ઘોંઘાટ કે શોરબકોર નથી. પ્રદૂષણમુક્ત એવી આ જગ્યામાં છોકરાની તમામ જરૂરિયાતોનો સંપૂર્ણપણે ખ્યાલ રાખવામાં આવી રહ્યો છે. તેની ભૂખ, તેની ઊંઘ, તેનો ખોરાક, તેની ટેવો, તેની રમતગમતો, તેના મિત્રો વગેરે તમામ બાબતોથી છોકરાને પૂરેપૂરો સંતુષ્ટ રાખવામાં આવી રહ્યો છે. માતા-પિતાનો પ્રેમ, વાંચનની સામગ્રી, સમવયસ્કોની ઠૂંક બધું જ તેને માટે હાજર છે. અને છતાં તેની એકવીસમી વર્ષગાંઠે એ છોકરો દૂર આવેલાં જંગલોમાં એકલો જઈને પાછો આવે છે. તેના હાથમાં એક કાગળ હોય છે, જેમાં લખી છે એક કવિતા : 'જીવન કેટલું સભર છે! કેટલું ભરચક છે! કેટલું ખીચોખીચ છે! વીસ વર્ષના સંઘરાયેલા અર્થહીન શૂન્યાવકાશથી!'

તો આ છે 'સ્ટ્રેસ ફ્રી' રહ્યાનો અનુભવ, નિયોડ અને નિષ્કર્ષ. તમે તમામ પ્રકારની તાણ, ચિંતાઓ, તકલીફો, મુશ્કેલીઓથી બચી જશો અથવા દૂર રહેશો તો તમને જીવન અર્થહીન, ખાલીખમ, નિરર્થક લાગવા માંડશે. જીવનમાં સંઘર્ષ હશે તો જ તમને જીવતા હો એવું લાગશે. યાતનાઓ હશે તો જ તમારે સામનો કરવાનો આવશે અને તો જ તમે જીવનને અનુભવી શકશો.

મનોવિજ્ઞાનના પ્રયોગોએ પણ પુરવાર કર્યું છે કે, શરૂઆતના તબક્કામાં જેમ જેમ કોઈ કાર્ય પૂરું કરવા અંગેની એન્કઝાઈટી વધે, તેમ તેમ તે કાર્ય પૂરું કરવાની આપણી શક્તિ અને ઝડપ પણ

વધતા જાય છે. પરીક્ષાના દિવસો નજીક આવતા જાય છે તેમ તેમ એન્કાઈટની માત્રા વધતી જાય છે અને સાથે જ આપણી વાંચવાની ગુણવત્તા અને ક્ષમતા પણ વધતા જાય છે. (અલબત્ત, એક સમય એવો આવે છે જ્યારે એ એન્કાઈટ જો અમુક માત્રાથી વધી જાય તો આપણે આપણી કાર્યક્ષમતા ઓચિંતી જ ગુમાવી બેસીએ છીએ; જેમ કે, પરીક્ષાથી વધુ પડતો ચિંતિત થયેલ વિદ્યાર્થી પોતાને આવડતી વસ્તુઓ પણ ભૂલી જાય છે). કહેવાનું તાત્પર્ય એટલું જ કે સ્ટ્રેસ, તાણ વગેરે જીવનમાં અમુક રીતે જરૂરી અને વિધાયક ભાગ ભજવે છે.

પરંતુ, સાથે જ આપણે આનાથી તદ્દન વિપરીત ઉદાહરણો પણ જોઈએ છે, જેમાં નાની સરખી મુશ્કેલી માણસના સુખચેન, માણસની શાંતિ હરી લેતા હોય છે. પોતાના પટાવાળાની દાદાગીરી સામે કંઈ ન કરી શકનારા ઓફિસરો, વંઠી ગયેલા છોકરાઓ આગળ લાચારી અનુભવતા વડીલો; બીમારી કરતાં બીમારીની બીકથી વધુ ડરતા, વધુ પીડાતા લોકો; શારીરિક ખોડ-ખાંપણને લીધે લઘુતાની વેદનાનો ભાર ઊંચકીને ફરતા લોકો અને આવી તો કેટલીય પરિસ્થિતિઓમાં વિવશતા અનુભવતા, ગૂંગળાતા લોકોને આપણે જોઈએ છીએ ત્યારે થાય છે કે વિચિત્ર પરિસ્થિતિમાંથી ઉદ્ભવતી માનસિક તાણ માણસને કેટલો નિઃસહાય, નિરુપાય બનાવી મૂકે છે!

આ તો હજુ એક જ પ્રકારનો સ્ટ્રેસ (તાણ) થઈ! આવા તો કેટલાય પ્રકારના સ્ટ્રેસ આપણે રોજબરોજના જીવનમાં અનુભવતા હોઈએ છીએ! આપણને મેલેરિયા, ટાઈફોઈડ, ટીબી, કમળો ને કોલેરા થાય છે, તે થયો બાયોલોજિકલ (જૈવિક) સ્ટ્રેસ. ભૂખ, તરસ, ઠંડી, ગરમી, ભેજની અતિશયતા અથવા ઊણપથી ઉત્પન્ન થતો ફિઝિયોલોજિકલ સ્ટ્રેસ. ધુમાડો, ગંદકી, ઝેરી વાયુઓ, રસાયણો વગેરેથી બનતો વાતાવરણજન્ય (એન્વાયર્નમેન્ટલ) સ્ટ્રેસ અને આ યાદી લંબાયા જ કરે છે. એમાં ઉમેરાય છે સાંસ્કૃતિક તાણ અથવા કલ્ચરલ સ્ટ્રેસ. લઘુમતીઓ, નિરાશ્રિતો, સ્થળાંતરિત થયેલા લોકોમાં દૃઢ બનતી જતી અસલામતીની ભાવનાથી ઉપજતી તાણ. જેની વાત પણ ન થઈ શકે એવા મોંઘવારી, બેકારી, ગરીબી, ત્રાસવાદ વગેરેથી સર્જાતું તાણયુક્ત જીવન અને લંબાતી લંબાતી આ યાદી અંતહીન બની જાય છે.

આપણે જાણીએ છીએ કે આવો લાંબા ગાળાનો અથવા તીવ્ર માત્રાનો અથવા એક સાથે એકથી વધુ પ્રકારનો સ્ટ્રેસ વ્યક્તિ ઉપર પડવાથી તે હતાશ, ઉદાસ, નિરાશ થઈ જાય છે. તેનું કૌટુંબિક, વ્યક્તિગત, સામાજિક, વ્યવસાયિક તથા લગ્નજીવન કથળવા માંડે છે. તેનો અઘ ધવાય છે, તેનું મનોબળ તૂટે છે, તેની સહનશક્તિ ખૂટવા આવે છે. તેનું વર્તન ચીડિયું, હતપ્રભ, એકાકી, ઉશ્કેરાટપૂર્ણ, નાદાનિયતભર્યું, અણસમજ પ્રકારનું થતું જાય છે. તેની દરેક સાંજ અકારણ રસ્તાઓ પર ભટકવામાં

અથવા ઘરોના અસ્પૃશ્ય ખૂણાઓમાં અશ્રુ સારતી વીતી જાય છે. તે બાળકોનો પિતા નથી રહેતો, તે યાહકોનો મિત્ર નથી રહેતો અને ક્યારેક તે પોતાનો પણ નથી રહેતો.

## ચિંતનની પાઠે - કૃષ્ણકાંત ઉનડકટ

એ હવે રહી રહીને માગે છે પરિવર્તન મરીઝ,

મારી બરબાદીને મેં જેની ખુશી સમજી લીધી - મરીઝ

તારામાં બસ એક આ જ પ્રોબ્લેમ છે, એ તું દૂર કરી દે ને તો આખી દુનિયામાં તારા જેવું કોઈ નથી. માણસનો સ્વભાવ છે કે એને ખામી સૌથી પહેલાં દેખાશે. દુનિયામાં સૌથી સહેલું જો કોઈ કામ હોય તો એ માણસની ખામી શોધવાનું છે. કોઈ માણસ ક્યારેય હન્ડેડ પર્સન્ટ નહીં હોવાનો. કોઈ ને કોઈ ખામી તો દરેક માણસમાં હોવાની જ છે.

ખામી, ભૂલ, મર્યાદા, પ્રોબ્લેમ, શોધવાની માણસને સૌથી વધુ મજા આવતી હોય છે. ક્રિટિક બનવું બહુ સહેલું છે. પ્રસંશક બનવું સૌથી અઘરું છે. બધો જ આધાર એના ઉપર છે કે તમે માણસને કઈ દૃષ્ટિથી જુઓ છો. ખામી શોધવી હોય તો બધેથી મળી આવશે. યાંદમાં પણ ડાઘ છે અને ફૂલ સાથે પણ કાંટા હોય છે. યાંદમાં ડાઘ જ જોઈએ તો એની રોશનીનું મૂલ્ય ક્યારેય સમજાવાનું જ નથી. સવાલ એ છે કે તમને મતલબ શેનાથી છે, ડાઘથી કે રોશનીથી? ચંદ્રમાં ભલે ડાઘ રહ્યો પણ એનો પ્રકાશ બધે એકસરખો જ પડે છે.

પ્રકૃતિનો કોઈ અંશ એકસરખો નથી. આખી પૃથ્વીને જ જોઈ લ્યોને. ક્યાંય જંગલ છે તો ક્યાંક રણ, ક્યાંક કાળઝાળ ગરમી છે તો ક્યાંક બરફ. ક્યાંક દરિયો છે તો ક્યાંક એક ટીપાંનીય હાજરી નથી. કેવું છે, આને આપણે વૈવિધ્ય કહીએ છીએ. માણસના વૈવિધ્યને આપણે સ્વીકારી શકીએ છીએ? આપણી 'માન્યતા' અને આપણા 'ગમા'માં જે વ્યક્તિ ફિટ નથી બેસતી તેને આપણે નકામી ગણી લઈએ છીએ. કોઈ વ્યક્તિને આપણે સંપૂર્ણ રીતે સ્વીકારી શકતા નથી.

બે ભાઈઓ હતા. બંનેની પોતાની કંપની હતી. બંનેમાં એકસરખો જ મેનપાવર અને એક સરખી જ સાધનસામગ્રી હતી છતાં એક ભાઈની કંપની સરસ ચાલતી હતી અને બીજા ભાઈની કંપની નબળી ચાલતી હતી. પેલા ભાઈને સમજાતું જ ન હતું કે આખરે ખામી ક્યાં છે? એક દિવસ તેને થયું કે મારા ભાઈને જ પૂછી જોઉં કે તારી સફળતાનું કારણ શું છે? તેણે પૂછ્યું કે આપણા બંને પાસે બધું જ સરખું હોવા છતાં હું કેમ નિષ્ફળ જાઉં છું ? ત્યારે બીજા ભાઈએ સરસ વાત કરી. તેણે કહ્યું કે માત્ર એક જ અને નાનકડો જ તફાવત છે. તારે ત્યાં જે લોકો કામ કરે છે એનામાં તું ખામી જ શોધે છે અને મારે ત્યાં જે લોકો કામ કરે છે એનામાં હું ખૂબી જ શોધું છું. હું માણસની ખામીઓની દરકાર

જ નથી કરતો પણ તેનામાં ખૂબી શું છે એ શોધીને એને જ એનકરેજ કરું છે. તું ખામીઓ શોધવાનું બંધ કરી દે અને માણસની ખૂબીઓને શોધી કાઢ, પછી જો, લોકો કેવું પરિણામ આપે છે.

આપણે પણ આપણા લોકોની ભૂલ જ શોધતા હોઈએ છીએ. તું આ બરાબર નથી કરતો, તું ક્યારેય સુધરવાનો જ નથી, તારામાં બુદ્ધિ જેવું કંઈ છે જ નહીં, તું કોઈ દિવસ સફળ જ નથી થવાનો, આવું જ આપણે શોધતા અને કહેતા હોઈએ છીએ. આપણે ક્યારેય વિચારીએ છીએ કે આપણી સાથે જે લોકો જીવે છે કે આપણી સાથે જે લોકો કામ કરે છે તેની ખૂબી શું છે? આપણે ક્યારેય આ ખૂબીને શોધીને તેનાં વખાણ કરીએ છીએ? ના, આપણને કોઈની ભૂલ શોધવામાં જ મજા આવતી હોય છે. રોજ મોડા આવનારને આપણે ખવડાવશું પણ દરરોજ સમયસર આવનાર માટે આપણાં મોઢામાંથી વખાણના બે શબ્દો પણ નહીં નીકળે.

સંબંધોનો આધાર પણ તેના ઉપર જ છે કે તમે તમારી વ્યક્તિમાં શું જુઓ છો. તમારી પ્રિય વ્યક્તિમાંથી કોઈ એક સારી બાબત શોધીને ક્યારેક તેને કહી જોજો કે તારામાં આ એક એવી ખૂબી છે જે બહુ ઓછા લોકોમાં હોય છે. સારી બાબતોની આપણને દરકાર જ નથી હોતી. માણસને માર્ક્સ આપવા કરતાં માર્ક્સ કાપવાની ફાવટ વધુ હોય છે. ફિલ્મમાં જશે તોપણ એ જ શોધશે કે ફિલ્મ ક્યાં નબળી છે. આ એક ગીત સાવ ભંગાર છે એમ કહેશે પણ ત્રણ ગીત સરસ છે એમ કહી નહીં શકે. ચિત્રમાં પણ ક્યાં ખોટો સ્ટ્રોક લાગી ગયો એ જ શોધશે. સંગીતમાં પણ ક્યાં રિધમ તૂટી એના પર જ ધ્યાન હશે.

એ વ્યક્તિ ક્યારેય કોઈને પ્રેમ નથી કરી શકતી જે પોતાની વ્યક્તિમાં ખામી જ શોધે છે. તમારી વ્યક્તિમાં શોધશો તો એવું પણ મળી આવશે જે બીજા કોઈનામાં નહીં હોય. સારાપણું આપણે ટેકન ફોર ગ્રાન્ટેડ લઈ લેતા હોઈએ છીએ. એક પતિ-પત્ની હતાં. પત્ની દરરોજ પતિ માટે ખૂબ પ્રેમથી અને મહેનત કરીને સ્વાદિષ્ટ વાનગીઓ બનાવે. પતિ કોઈ દિવસ તેની કદર કે વખાણ ન કરે. એક દિવસ પત્નીએ સરસ વાનગી બનાવી, બસ એમાં મીઠું ન નાખ્યું. પહેલો કોળિયો મોઢામાં મૂક્યો ત્યાં જ પતિએ કહ્યું કે આજે શાકમાં મીઠું નથી. પત્ની હસવા લાગી અને કહ્યું કે દરરોજ તો હોય છે, ત્યારે કેમ તમે નોંધ નથી લેતા. માર્ક કરજો, ઘણી બધી બાબતોમાં આપણે આવું કરતા હોઈએ છીએ.

બાળક ગણિતમાં નબળું હશે તો આપણે તેને સતત એના માટે જ ટોકતા રહીશું, ઇકોનોમિક્સ સારું હશે તો તેનાં વખાણ નહીં કરીએ. ક્યારેય એવું કહીએ છીએ કે એ નથી ફાવતુંને, ચિંતા ન કર, એમાં સારી રીતે પાસ થવાય એટલી તૈયારી કર, બાકી તારી જેમાં માસ્ટરી છે એના પર વધુ ધ્યાન દે.



પર્સન્ટેજ કવર થઈ જશે. પણ આપણે ગણિતની જ એટલી બધી ખામી દેખાડીને એનું ઇકોનોમિક્સ પરનું ધ્યાન હટાવી દેશું. તમને ખબર છે કે તમારા બાળકની ખૂબી શું છે?

જે તમારી ખામીઓ જ શોધીને બતાવતા રહે તેનાથી પણ સાવચેત રહેજો. ઘણી વખત તો આપણી જ વ્યક્તિ આપણામાં એટલી બધી ખામી શોધતી રહે છે કે આપણને જ એવું લાગવા માંડે કે મારામાં કંઈ આવડત

છે જ નહીં. એવું ક્યારેય નથી હોતું કે કોઈનામાં કંઈ આવડત ન હોય. દરેક વ્યક્તિ સારી હોય છે. જો તેનામાં રહેલું સારાપણું તમે જોઈ શકતા હો તો. તમારી વ્યક્તિની સારી બાબત શોધીને એનાં વખાણ કરી જોજો, પછી જો જો કે તેનામાં શું પરિવર્તન આવે છે. એક વાર કહી તો જુઓ કે યુ આર બેસ્ટ, આઈ એમ પ્રાઉડ ઓફ યુ. માણસને સારો, ઉમદા અને પ્રેમાળ બનાવવાનો જાદુ તમારી પાસે છે જ, એને ક્યારેય અજમાવી તો જુઓ. બેસ્ટ નહીં હોય એ પણ ધ બેસ્ટ થઈ જશે.

છેલ્લો સીન :

આપણે એકબીજાના જીવનને જો ઓછું મુશ્કેલ ન બનાવવું હોય તો પછી આપણે કોના માટે જીવીએ છીએ? જ્યોર્જ એલિયટ

## શાંતિ-સહકારવાળું જીવન જગતમાં પ્રગતિ લાવશે

- સમૃદ્ધિ: તમે જેટલું નવું જ્ઞાન પેદા કરો એટલું ઉત્તરોત્તર નવું પેદા કરતાં રહેશો જ અને એ રીતે દુનિયા આગળ વધશે - કાંતી ભટ્ટ

અગસ્ટ્ય ઋષિ અને તેમની ધર્મપત્ની લોપામુદ્રાને મળવા રામ તેમના આશ્રમમાં ગયેલા. ઋગ્વેદ અને અથર્વવેદ લખનારા ઋષિઓ પૈકીના તે એક હતા. તેમને કદાચ ૯૦૦૦ કે ૧૫૦૦૦ વર્ષ પહેલાં એસ્ટ્રોનોમી એટલે કે ખગોળશાસ્ત્રનું જ્ઞાન હતું અને ત્યારે પણ પૃથ્વી રસાતાળ જવાની વાતો ગુંજી હશે. અથર્વેદમાં એટલે જ કદાચ આ પૃથ્વી ઉપર ઉલ્કાઓ તૂટી પડશે તેવું અનુમાન થતું હતું. ત્યારે નીચેનો શ્લોક લખાયો હતો:

ઉત્પાતા પાર્થિવાત રિક્ષા છં નો દિવિચરાગ્રહ:

શંનો ભૂમિ વેદ્ય માના શમુલ્કા નિહિતં ચંયાત

શંને મૃત્યુ ધૂર્મકેતુ: શં રૂદ્રાસિગ્મ તેજસ:

આ પૃથ્વી ઉપર કુદરતી સંકટો આવ્યાં કરશે અને અવકાશમાં ફરતાં ગ્રહો થકી આવું થશે. પરંતુ તે ઈશ્વરકૃપાથી શાંત થઈ જશે. આ ધબકતી પૃથ્વી ધબકે છે તે ધગધગતી ઉલ્કાઓ થકી હશે છતાંય બધું જ શાંત-શીત થઈ જશે. ઉલ્કાઓ અને સૂર્ય રાહુની યુતિ પણ થવા દો. એ મૃત્યુમાંથી જીવન પેદા થશે. હાલમાં અમેરિકા ઉપર ઉલ્કા ત્રાટકી ત્યારે સદભાગ્યે બચી ગયેલું. પુરાણા શાસ્ત્ર કહે છે કે

માનવીને આકાશના ગ્રહો પણ કાંઈ કરી નહીં શકે તો આ ધરતીમાં સંપત્તિ અને કુદરતી સાધનો ઈશ્વરે અઢળક અઢળક આપ્યાં છે તે તો કદી ખૂટવાનાં જ નહીં.

આ લાંબી પ્રસ્તાવના મારે 'ધ રેશનલ ઓપ્ટિમિસ્ટ' નામના પુસ્તકના બીજા ભાગનો સાર લખવા માટે લખવી પડી છે. 'લોકો સંપીને રહેશે તો ધરતીની, સંપત્તિ ખૂટવાની નથી. કોઈ પણ વ્યક્તિ મારી પાસેથી, નવો વિચાર મેળવે છે તે ખરેખર તો પોતાનો શિક્ષક, હોય છે. તે માત્ર જ્ઞાન ઓછું કરતો નથી. દા.ત. મારી, સિગારેટથી બીજો જણ તેની સિગારેટ પેટાવે તો, કાંઈ મારી સિગારેટનો ઓગ્ન ઓછો થતો નથી' આ સૂત્ર પુસ્તકના લેખકે 'રેશનલ ઓપ્ટિમિસ્ટ'માં ટાકયું છે. લેખક કહે છે તમે સમૃદ્ધિવાન થાઓ અને સમૃદ્ધિ વહેંચતા રહો. તેનું અંગ્રેજી વાક્ય સરસ છે.

'ધ મોર યુ પ્રોસ્પર ધ મોર યુકેન પ્રોસ્પર. ધ મોર યુ ઈન્વેન્ટ ધ મોર ઈન્વેન્શન બીકમ પોસિબલ' બહુ જ સરળ અને જૂનું સૂત્ર છે. આપણી કહેવત છે કે 'લક્ષ્મી લક્ષ્મીને ખેંચે છે.' આપણે તો ઊલટાનું કોઈ ચમકતો પત્રકાર હોય કે પ્રોગ્રેસ કરતો ખેડૂત કે ઉદ્યોગપતિ હોય તેની ટાંગ ખેંચીએ છીએ. તમે તમારી શક્તિ પેદા કરીને વાપરો. તમે જેટલું નવું જ્ઞાન પેદા કરો એટલું ઉત્તરોત્તર નવું પેદા કરતાં રહેશે જ અને એ રીતે દુનિયા આગળ વધશે. એ રીતે ભારત આગળ વધ્યું છે અને હજી આગળ વધશે. 'રેશનલ ઓપ્ટિમિસ્ટ'માં લેખક મેટ રીડલી કહે છે કે એક નવી શોધ કરો કે નવો આઈડિયા અમલમાં મૂકો તે જંગલમાં દાવાનળ લાગે તેમ ઝડપથી ફેલાય છે. અમેરિકાના ઈન્વેન્શનોનો ચેપ ચીન અને ભારતને લાગ્યો છે. લેખક કહે છે કે 'નાઉ ઈટ વીલ સ્પેડ લાઈક બુશ ફાયર.' પણ જો શક્તિને નેગેટિવ રીતે વાપરો તો એ ફાયર બન્ને પક્ષને ખાખ કરે છે.

૨૦મી સદીમાં જગતભરમાં અને અમેરિકામાં ખાસ ફૂડતેલ-બળતણ-પેટ્રોલ એ ખાસ ચિંતાનો વિષય હતો. નિરાશાવાદી તેલ નિષ્ણાતાઓએ ૧૯૧૪માં ૧૦૦ વર્ષ પહેલાં કહેલું કે તેલના ભંડાર માત્ર ૧૦ વર્ષ ચાલશે એ પછી ૧૯૩૯માં અમેરિકાનાં ઈન્ટિરિયર ખાતાએ વળી વાજું બદલીને કહ્યું કે તેલનો જથ્થો ૧૯૫૧ સુધી જ ચાલશે ૧૯૭૦માં વળી પ્રમુખ જીમી કાર્ટરે કહેલું કે ૧૯૮૦ના અંતમાં અમેરિકા જગતના તમામ ફૂડતેલના ભંડારો ખાલી કરશે. અને આજે? ૨૦૧૩માં બરાક ઓબામા કહે છે કે નવા વિસ્તારમાં ગેસ મળતાં તેલ અને નેચરલ ગેસના ભંડારો ૩૦૦ વર્ષ ચાલશે. આજે તો વિજ્ઞાનીઓ એટલી હદ સુધી કહે છે કે અમે એવી ટેક્નિક શોધી કાઢીશું કે પાણીમાંથી બળતણ પેદાકરીશું.

ખરેખર આપણે બધાં બળતણ-વીજળી, પેટ્રોલના ખાઉધરાઓ છીએ, જેનો અંદાજ તમને અમેરિકા જે રીતે વીજળી જમી જાય છે તેનાથી આવશે. ધારો કે વૈકલ્પિક સાધનો થકી શક્તિ-વીજળી પેદા કરાય તો:

- (૧) સૂર્યમાંથી શક્તિ મેળવનારા સોલાર પેનલ એટલા બધા ઘડવા પડે જે સ્પેન દેશ જેવડા હોય.
- (૨) પવનમાંથી ઊર્જા મેળવવાની હોંશ થાય તો કઝાકિસ્તાન જેવડા દેશમાં સમાય તેટલા વિન્ડ ફાર્મ (પવન ચક્કીઓ) ઊભી કરવી પડે.
- (૩) ૩૦ કરોડ અમેરિકનોને જે બળતણ-વીજળી જોઈએ તે જંગલનાં લાકડાંમાંથી મેળવાય તો ભારત અને પાક.નાં જંગલોનાં લાકડાં અમેરિકનો બાળી નાખે.

‘રેશનલ ઓપ્ટિમિસ્ટ’ના પુસ્તકનો એક જ મુખ્ય સૂર છે કે જગતમાં સૌ સહકારથી રહે તો સતત આશાભર્યો વિકાસ જે ૬૦૦૦ વર્ષથી થયો છે તે ઔર વધુ થતો રહેશે.

(૧) સિંધુ નદીના નાવિકો હિન્દુસ્તાનમાં ટ્રાન્સપોર્ટ માટેના સ્પેશિયાલિસ્ટ હતા. અહીં સિંધુ નદીમાં ઘોળા રંગના બળદો ગાડાં ચલાવતાં.

(૨) મહેરગઢ એ હિન્દુસ્તાનનો એવો સુંદર પ્રદેશ હતો જ્યાં ઘઉં અને જવની ખેતી થતી. એ જવ હિન્દુઓ યજ્ઞોમાં વાપરતા. સિંધુ નદીની પશ્ચિમે મહેરગઢ પ્રદેશ હતો જે બલુચિસ્તાન-પાકિસ્તાનમાં ગયો અને પાકિસ્તાને તે પ્રદેશને જહન્નમની ખાડી જેવો બનાવી નાખ્યો જે આખા હિન્દુસ્તાનને અનાજ આપતો હતો.

(૩) હિન્દુકુશની ઉત્તરે આવેલા પર્વતો અને ખીણોમાં લાપીસ-લાઝુલી તરીકે ઓળખાતા કિંમતી નિલમ મળતા. જે સેમી-પ્રેસીયસ સ્ટોન તરીકે ઓળખાય છે. એ સેફાયર તરીકે પણ ઓળખાતા. તાજમહાલના ચણતરમાં આ લાપીસ-લાઝુલીના નિલમ વપરાયા છે. લાપીસ-લાઝુલીની ઉપર પ્રક્રિયા કરીને કલીઓપેટ્રીની પાંપણોને માટે આઈ શેડો બનાવાતી

(૪) જગતને વાપરવા માટે તમામ તાંબું રાજસ્થાનથી આવતું. વસ્ત્રો માટે તમામ કપાસ ગુજરાત પૂરું પાડતું. ભારતનાં જંગલોનું ઈમારતી લાકડું જગતમાં વપરાતું. ઈમારતશાસ્ત્રી શિરીષ રત્નાગર કહે છે કે આપણા કાંઠાના પ્રદેશમાં હોડીઓ કે વહાણો બનતાં તે આખી દુનિયાને જ્યાં જ્યાં જોઈએ ત્યાં પહોંચાડતા. અમેરિકન ડોલરે જ આ દુનિયામાં પંજો ફેલાવીને ઘો ઘાલી છે. આખી જગતની સંસ્કૃતિને વંઠાવી છે. મેટ રિડલી કહે છે કે વેપારી, ખેડૂતો, વાણિયાએ તમામ પોતાની પેદાશોની અદલાબદલી કરતા. દુનિયા પરસ્પર સહકારથી જીવતી. એ રીતે સહકારથી જીવ્યા વગર છૂટકો જ નથી અને આજે પણ ‘ધ રેશનલ ઓપ્ટિમિસ્ટ’ તરીકે લેખક કહે છે કે દુનિયાએ લાં...બું જીવીને સતત પ્રગતિ કરવી હશે તો શાંતિ અને સહકારથી જીવવું પડશે. પાકિસ્તાનગીરી તેનો પોતાનો જ નાશ કરશે. આવું જ રાજકીય પક્ષોનું છે. તમારા કુટુંબનું છે. સહકારથી રહો. ફૂલો-ફાલો.

**ડાહ્યા દીવાનાઓની આ દુનિયા**

દરેક માણસના માથા પર કાંઈકને કાંઈક ઝનૂન સવાર થઈને બેઠું છે. કોઈ પૈસા પાછળ, કોઈ સત્તા પાછળ તો કોઈ પ્રેમ પાછળ પાગલ છે. જિંદગી એટલા માટે જીવવા જેવી લાગે છે કે એમાં દીવાના થવાની અપાર શક્યતાઓ છે.

**જીવન દર્શન - મહેન્દ્ર પુનાતર**

સમગ્ર સંસાર એક પાગલખાનું છે. ડાહ્યા માણસો ભાગ્યે જ જોવા મળશે. તેમ છતાં સમજદારીનો ક્રમ સાવ ઊલટો છે. પાગલોને ડાહ્યા દીવાના લાગે છે. પાગલપણ અને ડહાપણ વચ્ચેની ભેદરેખા બહુ નાજુક અને પાતળી છે. આ કારણે ડાહ્યા કોણ અને પાગલ કોણ એ સમજવું મુશ્કેલ છે. દરેક માણસ કોઈક ને કોઈક બાબતમાં પાગલ હોય છે. કોઈ પૈસા પાછળ, કોઈ સત્તા પાછળ, તો કોઈ પ્રેમ પાછળ ઘેલો છે. માણસના માથા પર કોઈ ને કોઈ બાબત અંગે ઝનૂન સવાર થઈને બેઠેલું હોય છે. દીવાનાઓ જન્મતા નથી, સંજોગો માણસોને દીવાના બનાવે છે. દીવાનગી માટેનાં અનેક કારણો હોય છે. આમાં પ્રેમ-રૂપ-ધનનો મોહ, સત્તાલાલસા, જુવાનીનો મદ અને સફળતાનો ધમંડ વગેરે અનેક બાબતો સામેલ છે. હકીકતમાં તો માણસને દીવાના બનવા માટે ખાસ કોઈ કારણની જરૂર પડતી નથી. સફળતા અને નિષ્ફળતા બંને માણસોને દીવાના બનાવે છે. ખરું પૂછો તો જિંદગી એટલા માટે જીવવા જેવી લાગે છે કે એમાં દીવાના થવાની અનેક શક્યતાઓ રહેલી છે. માણસને કંઈ પણ મેળવવા માટે પ્રબળ ઝંખના જાગે છે ત્યારે તેની સ્થિતિ પાગલ જેવી બની જાય છે. જ્યાં સુધી એ વસ્તુ પ્રાપ્ત થતી નથી ત્યાં સુધી તેને બિલકુલ ચેન પડતું નથી. માણસને અચાનક વગર મહેનતે જરૂર કરતાં વધુ મળી જાય અને માણસને સખત પરિશ્રમ કરવા છતાં કશું મળે નહીં, આ બંને સ્થિતિમાં માણસ સમતુલા ગુમાવી બેસે છે. સુખ-દુઃખમાં સ્થિર રહી ન શકે તેની સ્થિતિ પાગલ જેવી બની જાય છે. ધન-દોલત, સત્તા, સફળતા મળ્યા પછી અહંકારનો પારો ઊંચે ચડે છે. માણસ પોતાને બીજા કરતાં ચડિયાતો માનતો થઈ જાય છે, ત્યારે તે ખરા અર્થમાં ડાહ્યો રહેતો નથી. અભિમાન એ ગાંડપણનું જ સ્વરૂપ છે. કોઈ પણ બાબતમાં જ્યારે અતિ આવે છે ત્યારે ગાંડપણની શરૂઆત થઈ જાય છે. જીવનમાં જ્યારે કશું વધુ પડતું થાય ત્યારે તે મુશ્કેલી ઊભી કરે છે. અતિ ધન, અતિ ક્રોધ, અતિ પ્રેમ, અતિ ડહાપણ કંઈ જ સારું નથી. દરેક વસ્તુ મર્યાદામાં હોય ત્યારે સારી લાગે છે. મર્યાદા ઓળંગે છે ત્યારે ઉપદ્રવ બની જાય છે. કેટલાક માણસો વાતવાતમાં વરસી પડે છે અને વાતવાતમાં તપી જાય છે. જે વધુ પડતો પ્રેમ કરે છે તેનો ગુસ્સો પણ એવો જ હોય છે. અહંમ્, ઈર્ષ્યા અને અદેખાઈ પણ માણસને પાગલ બનાવી દે છે. તે કોઈનું સારું જોઈ શકતો નથી. બીજાની ટીકા-નિંદામાં રાચે છે અને કોઈ બીજો પોતાનાથી આગળ નીકળી જાય કે કંઈક વધુ મેળવી જાય તો બળ્યા કરે છે. આ કારણ કંકાસ અને કલહ વધે છે. મતભેદો, મનભેદો અને પૂર્વગ્રહ વધુ ઘેરા બને છે. અહંકાર સાથે જીદ અને મારી જ વાત સાચી એવું મિથ્યાભિમાન સમરાંગણ સર્જે

છે. દ્રોપદીનાં કટુ વચનો, દુર્યોધનનો અહંકાર અને દુઃશાસનની દુષ્ટતાએ પાગલપણું ઊભું ન કર્યું હોત તો મહાભારત ન સર્જાયું હોત. સિકંદરના માથે આખી દુનિયાને જીતવાનું ભૂત સવાર થયું હતું, પરંતુ આખરે કશું હાથમાં આવ્યું નહીં અને ભરજવાનીમાં ખાલી હાથે જ આ ફાની દુનિયાની વિદાય લેવી પડી.

આપણે દુઃખભરી ગેરસમજણો વર્ષોના વર્ષો સુધી ચાલવા દઈએ છીએ. નકામાં ઝઘડા સળગતા રાખીએ છીએ. કોઈની સાથે સમાધાન અને સુમેળ સાધવાની તક ઊભી થાય તો પણ રાહ જોઈએ છીએ અને વિચારીએ છીએ કે તેને થોડો વધુ કુણો પડવા દો. આપણે સામેથી જવાની જરૂર નથી. ગરજ હશે તો તે આવશે. આપણે રસ્તા પર મોં કુલાવીને કે મોઢું ફેરવીને ચાલી જઈએ છીએ. કોઈક તુચ્છ અણગમાના કારણે જનમજનમના વેર બાંધી લઈએ છીએ. આ પાગલપણું નથી તો બીજું શું છે?

આપણે જેને માટે દીવાનગી વહોરી લેવી જોઈએ, જેને માટે ફના થવું જોઈએ તે કરતા નથી અને નકામી વ્યર્થ વસ્તુઓ પાછળ ખુવાર થઈ જઈએ છીએ. દીવાના અનેક પ્રકારના હોય છે. રામકૃષ્ણ પરમહંસ એવા દીવાના હતા કે એક હાથમાં ગંગાજળ અને બીજા હાથમાં વિષ રાખીને તપશ્રય્યા કરતા હતા. જેથી સ્થિતપ્રજ્ઞ રહી શકાય. સરમદ એવો દીવાનો હતો કે તે નિર્વસ્ત્ર ફરતો હતો. ઔરંગઝેબે તેને શૂળી પર ચડાવી દીધો. તેણે નિર્વસ્ત્ર રહેવાનું કારણ એ બતાવ્યું કે કપડાં એબ છુપાવવા માટે પહેરવામાં આવે છે મારામાં કોઈ એબ નથી તો હું કપડાં શા માટે પહેરું? ઔરંગઝેબ સરમદને સમજી ન શક્યો. સરમદની દીવાનગી હતી અને ઔરંગઝેબનું ગાંડપણ હતું. નરસિંહ મહેતા અને મીરાબાઈ પણ દીવાનાં હતાં. પ્રભુભક્તિમાં લીન થવા એમણે દીવાનગી વહોરી લીધી હતી. આ માટે તેમને ઘણું સહન કરવું પડ્યું હતું. નરસિંહ મહેતાને લોકોએ નાત બહાર મૂક્યા અને મીરાબાઈને ઝેરનો કટોરો પીવો પડ્યો, પરંતુ તેઓ તેમના ધ્યેયમાંથી વિચલિત થયાં નહોતાં. પ્રભુને પામવાની આ દીવાનગી હતી અને તેમનું સાંનિધ્ય માણવાની તાલાવેલી હતી. ગાંધીજી જુદી કક્ષાના મહાપુરુષ હતા, પરંતુ કોઈ દીવાનાની યાદી તૈયાર કરવા બેસે તો તેમનું નામ પ્રથમ મૂકે. તેમણે સુખ વૈભવનાં બધાં લક્ષણોનો ત્યાગ કર્યો હતો, તદ્દન ઓછાં કપડાં ધારણ કર્યાં હતાં. આજના લોકસેવકોના વૈભવશાળી જીવન અને રાજકારણીઓના કરોડોના કૌભાંડોમાં કોઈ સત્ય, નીતિ અને પ્રામાણિકતાની વાત કરે અને લંગોટી ધારણ કરે તો આપણે એને પાગલ સમજીએ કે બીજું શું? જેઓ વચનને વળગી રહે, ધ્યેય માટે ખુવાર થાય તથા સચ્યાઈ અને પ્રામાણિકતાને અનુસરે તો તેને ડાહ્યો કઈ રીતે કહી શકાય? રાજકારણીઓમાં લાલબહાદુર શાસ્ત્રી આવા પાગલ હતા. મોટા મોટા હોદ્દાઓ ભોગવ્યા, વડા પ્રધાન બન્યા પણ તેમની પાસે પોતાનું મકાન કે સંપત્તિ નહોતાં.

ફકીરની જેમ પાયાના પથ્થર બનીને તેમણે દેશને જીવન સમર્પિત કર્યું. આ દીવાનગી નહીં તો બીજું શું?

જે સ્થળ અને સમય પ્રમાણે રંગ બદલી શકે છે જે બોલીને તુરતમાં ફરી શકે છે, જે શરમને નેવે મૂકી શકે છે, જે જાહેરમાં પગે લાગે છે અને ખાનગીમાં લાત મારે છે એવા માણસો મોટા થઈને ફરે છે. સમાજ જીવન અને રાજકારણ અત્યારે દંભના અંચળા હેઠળ ઢંકાયેલું છે. એમાં કોઈ દીવાના નથી પણ ડાકુઓ છે.

સમાજમાં સત્તાની સાથે પૈસાનું પ્રભુત્વ વધ્યું છે. પૈસા થતા માણસ સમૂહગો બદલાઈ જાય છે. 'નાણાં વગરનો નાથીયો, નાણે નાથાલાલ' કહેવત મુજબ માણસ પૈસાથી પુજાવા અને પુછાવા લાગે છે. માણસ ગમે તેટલો ગાંડો હોય, પણ પૈસા થતાં ડાહ્યો ગણાવા લાગે છે. કાલ સુધી કોઈ જેનો ભાવ પૂછતું નહોતું તેના ગુણગાન ગવાવા લાગે છે. પૈસાનો ચળકાટ અને રણકાર અનોખો છે. પૈસા ડાહ્યાને દીવાના અને દીવાનાને ડાહ્યા બનાવી નાખે છે. પૈસાનો પ્રભાવ એવો છે કે ડહાપણ એની મેળે આવી જાય છે. ધન અને સત્તા અનોખો આત્મવિશ્વાસ ઊભો કરે છે.

પાગલ માણસો પણ આપણે ધારીએ છીએ તેવા પાગલ કદી હોતા નથી. તેમના પાગલપણામાં પણ ડહાપણ હોય છે. ગમે તેવો માણસ મુશ્કેલી અને ભય આવે છે ત્યારે ડાહ્યો ડમરો બની જાય છે. જર્મન કવિ ગટેના કહેવા મુજબ આખું વિશ્વ પાગલોથી ભરેલું છે. તેમને પાગલખાનામાં શોધવાની જરૂર નથી. ડાહ્યા અને શાણા માણસો પણ કેટલીક વખત ગાંડપણ પર ઊતરી આવતા હોય છે. સત્તા, પદ અને ધન માણસને બહેકાવે છે, તેમને સાચું સાંભળવું ગમતું નથી માત્ર ખુશામત અને પ્રશંસા પસંદ છે. આવા માણસોનાં ગમે તેવાં ઉચ્ચારણો લોકો સહન કરી લે છે. ધન અને સત્તા સામે લોકોની નજર બદલાઈ જાય છે. કોઈ તેમને કહેશે નહીં, સાહેબ આવી ગાંડીઘેલી વાતો કરો નહીં. કોઈ તેમને ટોકશે નહીં કે તમે જે કહો છો તે સાચું નથી. ઊલટાનું કહેશે, સાહેબ તમારી વાત સો ટકા સાચી છે. આ દુનિયાદારીની રીત છે. આટલી સીધી સાદી વાત નહીં સમજનાર સોક્રેટિસને ઝેરનો પ્યાલો પીવો પડ્યો, ઈસુને વધસ્તંભે ચડવું પડ્યું, ભગવાન મહાવીરના કાનમાં ખીલા ઠોકાયા અને ગાંધીજીને ગોળીએ દેવાયા. સત્યના રાહ પર ચાલનારા માણસોને દુનિયાએ કદી સહન નથી કર્યાં.

યૌવન, ધનસંપત્તિ, સત્તા, તુમાખી અને અહંકાર આ બધાં લક્ષણો ભેગાં થાય છે ત્યારે અનર્થ સર્જાય છે. આવા માણસો કોઈ ને કોઈ તબક્કે ગાંડપણમાં સરકી જતા હોય છે. કોઈ પણ માણસને ડાહ્યો ઠરાવવા કરતાં પાગલ ઠરાવવાનું કઠિન છે. કોઈને ડાહ્યો કહીએ તો તે સ્વીકારી લેશે, કારણ કે એ પોતાને ડાહ્યો જ સમજતો હોય છે, પણ કોઈને ગાંડો કહીએ તો આપણું આવી બને. આ કહેવાતા

ડાહ્યા માણસો બીજાને નાસમજ, અબુધ અને ગાંડા સમજતા હોય છે. ધન, સત્તા અને કીર્તિ પાછળ દુનિયા પાગલ બનીને દોડી રહી છે. આ માયાવી તત્ત્વો છે, તે હંમેશાંનાં કોઈનાં રહ્યાં નથી. રાજાને રંક બનતા વાર લાગતી નથી. સત્તાનું સિંહાસન હવાની એક લહેરખીમાં ઉથલી પડે છે, લક્ષ્મી ચંચળ છે. આ બધું સમજવા છતાં માણસ તેની પાછળ પાગલ છે. ધર્મ અને પ્રેમમાં દીવાનગી સારી છે, પરંતુ ગાંડપણ સારું નથી. ગાંડપણ અને ઝનૂને ધર્મને સાચા અર્થમાં ધર્મ રહેવા દીધો નથી. હૃદય ધર્મથી રંગાયેલું હશે તો બહારના બીજા કોઈ રંગની જરૂર નથી. માણસને માણસ બનાવે એ સાચો ધર્મ.

## તમારી ખુશી પર નિર્ભર કરે છે ખુશ રહેવાનું

'ખુશી' અથવા 'હેપ્પીનેસ' અંગે લખાયેલા પુસ્તકોના આધાર પર ખુશમિજાજ લોકોમાં દેખાનારી સામાન્ય વિશેષતાઓની યાદી તૈયાર કરાઈ છે. કેટલીક વિશેષતાઓ વિષે...

તેઓને ખબર હોય છે કે ખુશ રહેવું પસંદ-નાપસંદ પર નિર્ભર રહે છે. તેઓ ખુશ રહેવા માટે સમજીવિચારીને પગલાં ભરે છે. જ્યારે બીજા લોકો ખુશીની રાહ જોવામાં સમય બરબાદ કરે છે. તેઓ મહત્ત્વાકાંક્ષી અને ઉમંગી હોય છે. તેઓ કોઈ ચીજમાં વિશ્વાસ અથવા કોઈ ચીજની રાહ જોવામાં, ચાન્સ લેવામાં, નસીબ વગેરે વાતોમાં પડતા નથી. તેઓ પોતાની જિંદગીને પોતાના કાબૂમાં રાખે છે.

તેઓને ખબર છે કે તેઓ જીવનમાં શું ઇચ્છે છે અને શું નથી ઇચ્છતાં. તેઓ આવનારી જિંદગીને દેખે છે. જ્યારે બીજા લોકો દર્શકોની જેમ પોતાના જીવનને ફિલ્મની જેમ જુએ છે.

તેઓ સાચો પ્રશ્ન પૂછે છે. જેનાથી તેમને આનંદ મળે. તેમની રચનાત્મકતા વધે.

તે ફરિયાદ અથવા બીજાની નિંદા કરવામાં સમય બરબાદ કરતા નથી. તેઓને ખબર છે કે આમ કરવાથી તેમની શક્તિ બરબાદ થઈ જશે. ફરિયાદ કરવાથી મગજમાં નકારાત્મક વિચારો આવે છે.

તેઓને કોઈપણ બાબતનો ડર લાગતો નથી. તેઓ ડર અને પડકારોનો સામનો કરીને તેનાથી આગળ નીકળવાનો પ્રયાસ કરે છે.

ભૂલ થવાથી તે કોઈનો દોષ કાઢતા નથી. તે દરેક કાર્યની જવાબદારી પોતે જ ઉપાડે છે અને પોતાના ટેલેન્ટમાં નિખાર લાવવાનો સતત પ્રયાસ કરે છે.

તે સમસ્યાનો ચૂપચાપ સમાધાન નીકાળે છે. તે પડકારોનો સામનો કરે છે અને તેનાથી વ્યક્તિગત રીતે મજબૂત બને છે.

લોકો રિએક્ટિવ(પ્રતિક્રિયાત્મક) હોય છે. પણ, તે પ્રોએક્ટિવ(અગ્રસક્રિય)હોય છે.

તે ફિટનેસ પર ધ્યાન આપે છે.તે આવું કોઈને ઇમ્પ્રેસ કરવા માટે કરતાં નથી. જોકે, તેમને ખબર હોય છે કે ફીટ રહેવાથી ખુશી વધશે. - લેખક : અજ્ઞાત

## હું કહું એ જ સાચું, બીજું બધું ખોટું

માણસને ધનનું, અહંકારનું અને મોટાઈનું પડ વળગેલું છે. તે સુખચેનથી જીવવા નથી દેતું આ જગત કૂતરાની પૂંછડી જેવું છે, અનેક મનુષ્યો હજારો વર્ષથી તેને સીધું કરવાનો પ્રયાસ કરતા આવ્યા છે પણ તે વાંકું ને વાંકું જ રહ્યું છે

જીવન દર્શન - મહેન્દ્ર પુનાતર

ચહેરા ઉપર ચહેરા જોયાં

માણસ ઉર્ફે મહોરાં જોયાં

છે અસતને અહીંયા રાહત

સતની ઉપર પહેરા જોયા

સીધા સાદા માણસને મેં

સાગરથી પણ ગહેરા જોયા

મૌનને મારા સમજે કોણ

કાનોવાળા બહેરા જોયાં

વર્ષો પહેલાં તે લખેલા

કાગળ આજે કોરા જોયાં

ડૉ. ઈન્તેખાબ અન્સારીની આ રચના જીવનની વાસ્તવિકતાનો ખ્યાલ આપે છે. આ જગતમાં માણસ

અનેક ચહેરા લગાવીને બેઠો છે તેને ઓળખવાનું મુશ્કેલ છે. માણસ જેવો છે તેવો દેખાતો નથી.

લોકો વાંકું પડે ત્યારે વાતવાતમાં કહેતા હોય છે 'તમને આવા નહોતા ધાર્યા'. વર્ષોનો સંબંધ હોવા

છતાં કેટલીક વખત માણસને ઓળખી શકાતો નથી. સીધો સાદો દેખાતો માણસ પણ આટલો ઊંડો

હશે તે કળી શકાતું નથી. આ જગતમાં અસત્ય સત્યના વાઘા પહેરીને ચાલી રહ્યું છે અને સત્યને

આકરી કસોટીમાંથી પસાર થવું પડે છે.

આપણે શબ્દોમાં જીવીએ છીએ એટલે મૌનની, હૃદયની ભાષાને આપણે સમજી શકતા નથી.

શબ્દોની ભાષા શિષ્ટાચારની ભાષા છે, હૃદયની ભાષા પ્રેમની ભાષા છે. સત્ય આજે ડરામણું બની

ગયું છે. તેનો સામનો કરવો મુશ્કેલ છે. સાચું સાંભળવાનું આવે છે ત્યારે લોકો આંખ આડા કાન કરે



છે. સ્વાર્થ આવે ત્યારે સત્ય-અસત્ય, સારું-નરસું, શુભ-અશુભ બધા ભેદ ભુલાઈ જાય છે. સમયની સાથે સંબંધો પણ વિસરાઈ જાય છે.

આ જગતમાં લોકો એકબીજાને સુધારવા મથી રહ્યા છે, પરંતુ પોતાની જાતને સુધાર્યા વગર જગતને સુધારવાનું મુશ્કેલ છે. આપણાં પોતાનામાં પરિવર્તન આવી જાય તો જગતમાં પરિવર્તન થયેલું જ લાગશે. આજે કોઈ પણ પ્રશ્ન ઊભો થાય ત્યારે લોકો જાતજાતની સલાહ આપશે. સલાહ એક એવી વસ્તુ છે જે આપવી ગમે છે, લેવી ગમતી નથી. કેટલાક લોકો આ માટે આગ્રહશીલ હોય છે, આપણે તેમની સલાહ ન સ્વીકારીએ તો તેમને માઠું લાગી જાય છે. આમાં કાંઈ આડું થઈ જાય તો તેઓ આપણને ધમકાવે છે. 'મારી સલાહ માની હોત તો આ હાલત ન થાત.' બીમારી આવી ગઈ, આર્થિક મુશ્કેલી પડી કે વહેવારનો કોઈ પ્રશ્ન ઊભો થયો તો સમાજમાં રહેલા આવા કાજીઓ આપણને જાતજાતની સલાહ આપીને આપણું મગજ ખરાબ કરી નાખે છે. દરેક માણસને એમ લાગે છે કે પોતે કંઈક જાણે છે, સમજે છે, બીજા કરતા વધુ અનુભવી છે, કંઈક વિશેષ છે. આવા ભ્રમમાં એ રાચે છે. સાચું સાંભળવાનું કોઈને ગમતું નથી. વખાણ અને પ્રશંસાયુક્ત વાતો સાંભળવાનું સૌને ગમે છે. દરેક માણસ પોતાના લાભની, સ્વાર્થની વાત ધ્યાનપૂર્વક સાંભળતો હોય છે. બીજી બધી વાતો એક કાનેથી સાંભળી બીજા કાને કાઢી નાખે છે.

દરેક માણસ માને છે કે પોતે કહે તે સાચું છે. સમાજમાં પોતાનો કક્કો સાચો ઠેરવવા જાતજાતના પેંતરા થતા હોય છે. કોઈ પોતાની કહેવાતી સાચી વાત ન માને ત્યારે અહમ્ ધવાય છે. કેટલાકને તેમાં પોતાનું અપમાન લાગે છે. મોટાભાગનાં મનદુઃખો આમાંથી ઊભા થતાં હોય છે. કોઈ કાંઈ સંભળાવી જાય, ઊંચા સાદે બોલે, ઠપકો આપે કે ટીકા કરે ત્યારે માણસનું મન ધવાય છે. મનના ધા જલદીથી રૂઝાતા નથી. પોતાનું અપમાન કે અવહેલના થઈ હોય તેનો બદલો લેવાનો માણસ મોકો શોધતો હોય છે. કટુ વચનો દ્વારા એકબીજાને પરાસ્ત કરવા પ્રયાસો થતા હોય છે. આ બધાના મૂળમાં એક જ વાત હોય છે - હું કહું એ સાચું બીજું બધું જુઠું. સંબંધો અને વહેવારોમાં આવી નાની નાની અણગમતી વાતો ભૂલાતી નથી. આવી નકામી વાતોથી પૂર્વગ્રહનાં જાળાં ગૂંથાતાં હોય છે. કોઈ પણ માણસ પ્રત્યે પૂર્વગ્રહ ઊભો થાય ત્યારે તેની કોઈ વાત સમજવા મગજ તૈયાર હોતું નથી. દરેક માણસ પોતાની રીતે બીજાને મૂલવવાનો પ્રયાસ કરે છે. માણસનું પોતાનું એક આભાસી જગત હોય છે, તેમાંથી બહાર નીકળવાનું મુશ્કેલ બને છે.

માણસ પોતાના ખ્યાલો અને ખ્વાબોમાં જીવતો હોય છે. હકીકતમાં જે થઈ શકતું નથી તે સ્વાપ્નો દ્વારા પરિપૂર્ણ કરવાનો મિથ્યા પ્રયાસ થતો હોય છે. માણસ પોતાની અધૂરપ અને નબળાઈ છુપાવવાનો પ્રયાસ કરતો હોય છે, એટલે તેને બહારનો દેખાવ કરવો પડે છે. માણસ આજે દુઃખી

અને પરેશાન છે તેનું કારણ તે પોતાની રીતે જીવતો નથી. માણસને ધનનું, અહંકારનું, અભિમાનનું, મોટાઈનું પડ વળગેલું છે. આ પડ માણસને સુખચેનથી જીવવા દેતું નથી. આમાં જરાક ટાંચણી ભોંકાય તો ઊંડા ઘા પડી જાય છે. જે કંઈ લાયકાત મુજબ મળે છે તે ટકી રહે છે. દંભ અને દેખાવ દ્વારા જે ઊભું થાય છે તે પાણીના પરપોટા જેવું છે. તે લાંબો સમય ટકતું નથી. આમ છતાં માણસો કીર્તિ, પદ, પ્રતિષ્ઠા અને માન-મોભો મેળવવા હવાતિયાં મારતા હોય છે. માણસ હાંફી જાય, થાકી જાય, પણ આ દોડ બંધ થતી નથી. આપણે દુનિયાની ચિંતા છોડી દઈએ, જેને જે કહેવું હોય તે કહે - મન પર વાત ન લાવીએ, બીજાની બાબતમાં માથું ન મારીએ અને આપણી પોતાની રીતે આગળ વધતા રહીએ તો જીવન સુખનો સાગર છે. બાલાશંકર કંથારિયાની એક રચના આમાં બોધરૂપ છે...

ગુજારે જે શીરે તારે જગતનો નાથ તે સ્હેજે  
ગણ્યું જે પ્યારું પ્યારાએ અતિ પ્યારું ગણી લેજે  
દુનિયાની જૂઠી વાણી વિશે જો દુઃખ વાસે તો  
જરાયે અંતરે આનંદ ઓછો ન થવા દેજે  
કચેરી માંહી કાજીનો નથી હિસાબ કોડીનો  
જગત કાજી થઈને તું વહોરી ના પીડા લેજે  
જગતના કાચના ચંત્રે ખરી વસ્તુ નહીં ભાસે  
ન સારા કે નઠારાની જરાયે સંગતે રહેજે.

આ જગતમાં જે કાંઈ બને સુખ દુઃખ તે પ્રભુની પ્રસાદી ગણીને સ્વીકારી લેવાનું હોય છે. જીવનમાં અંતરાયો આવવાના છે. ચડ-ઊતર, સફળતા-નિષ્ફળતા એ જીવનનો ભાગ છે. તેમાંથી વ્યથિત થવાની જરૂર નથી. આ જગત જેવું છે તેવું રહેવાનું છે. તે કૂતરાની પૂંછડી જેવું વાંકું છે. તેને ગમે તેટલું સીધું કરવાનો પ્રયાસ કરો તો પણ એ વાંકું રહેવાનું છે. આ અંગે સ્વામી વિવેકાનંદની એક દૃષ્ટાંતકથા પ્રેરક છે.

એક ગામમાં એક ગરીબ માણસ રહેતો હતો. ધન મેળવવાની તેની પ્રબળ ઈચ્છા હતી. તેણે સાંભળ્યું હતું કે ભૂત-પ્રેતને વશ કરવામાં આવે તો જોઈતું બધું મળી રહે. અલાઉદ્દીનના ચિરાગ જેવા જીનની શોધમાં તે નીકળ્યો અને કઠીન સાધના કરી. આ સાધનામાં એક સિદ્ધ મહાત્મા મળી ગયા. આ માણસે પોતાની ઈચ્છા દર્શાવી.

મહાત્માએ પ્રથમ તો તેને ના પાડી અને કહ્યું આ લફરામાં પડતો નહીં. દુઃખી થઈ જઈશ. શાંતિથી ઘેર ચાલ્યો જા. આમાં પડવા જેવું નથી, પણ આ માણસ માનવા તૈયાર થયો નહીં અને ખૂબ આજીજી કરવા લાગ્યો કે એક વખત મારી આ મનોકામના પૂર્ણ કરો.

મહાત્માએ છેવટે કંટાળીને એક તાવીજ આપ્યું અને કહ્યું; આ તાવીજ તારી પાસે રાખ અને હું કહું તે મંત્ર ત્રણ વખત બોલજે એટલે જીન તારી પાસે આવી જશે, પરંતુ એક વસ્તુ યાદ રાખજે એને રાત દિવસ કામ આપ્યા કરજે. એને નવરો રહેવા દેતો નહીં, નહીંતર તને ભરખી જશે.

પેલા માણસે વિચાર્યું કે મારી પાસે ઘણા કામ છે, મારે ઘણું મેળવવાનું છે. એ નવરો ક્યાં રહેવાનો છે. તેણે મહાત્માની રજા લીધી અને ઘેર ગયો. તાવીજ હાથમાં રાખીને ત્રણ વખત મંત્રનો જાપ કર્યો અને ખરેખર જીન તેની સમક્ષ હાજર થઈ ગયો અને બોલ્યો માલિક શી આજ્ઞા છે?

આ માણસ જે કાંઈ કામ સોંપે તેને તે પલકવારમાં કરી આપતો હતો. ધન સંપત્તિ, મહેલાતો, આભૂષણો જે માગ્યું તેણે હાજર કર્યું. જે કંઈ હુકમ થતો તે થોડી વારમાં હાજર થઈ જતું હતું. આ માણસે મેળવવા જેટલું બધું મેળવી લીધું. મોટાં કામો પણ તે ક્ષણ વારમાં પૂરા કરી આપતો હતો. માણસ હવે કામ આપતાં પણ થાકી ગયો. તેને નવરો બેસવા દેવાય નહીં, માણસની ચિંતા વધી ગઈ, તે ખૂબ પરેશાન થઈ ગયો, રોજ તેને શું કામ સોંપવું, તેનું જીવવું મુશ્કેલ થઈ ગયું.

તે પાછો મહાત્મા પાસે ગયો અને કહ્યું મને આમાંથી બચાવી લો. મારે કંઈ જોઈતું નથી, મારી પહેલાની જિંદગીમાં મને પાછો મૂકી દો.

મહાત્માએ કહ્યું; મેં તને પહેલા જ કહ્યું હતું કે આમાં પડ નહીં, હવે એક ઉપાય છે.. જો આ સામે કૂતરું ઊભું છે ને તેની પૂંછડી સીધી કરવાનું કામ તેને સોંપી દે. લાખ ઉપાય કરશે તો પણ એ સીધી નહીં થાય અને તે સતત કામમાં રહેશે.

પેલા માણસે જીનને આ કામ સોંપી દીધું. જીને કૂતરાની પૂંછડી પકડી અને ખૂબ સાવધાનીપૂર્વક સીધી કરી પણ તેના પરથી હાથનું દબાણ જરાક ઓછું થયું કે તે વાંકી ને વાંકી, હવે જીન પરેશાન થઈ ગયો.

આ જગત પણ કૂતરાની પૂંછડીની જેમ વિચિત્ર અને વાંકું છે, અનેક મનુષ્યો હજારો વર્ષથી તેને સીધું કરવાનો પ્રયત્ન કરતા આવ્યા છે, પણ તે વાંકું ને વાંકું રહ્યું છે. હજારો ઉપાય કરો, તે સીધું થવાનું નથી અને તેને સીધું કરવાની જરૂર પણ નથી. જરૂર છે આપણે પોતે સીધા થઈ જવાની. આપણે સુધરીશું તો જગત સુધરેલું દેખાશે. આપણામાં પરિવર્તન આવ્યું તો બધું બદલાઈ જશે. આપ ભલા તો જગ ભલા...

**સુખ મેળવવા માટે પહેલાં દુઃખને સમજવું જોઈએ**

**Kanti Bhatt**

આ જગતમાં ઠેર ઠેર ધબકતા જીવનમાં ઘણું બધું સહન કરવાનું અને ઓછામાં ઓછું એન્જોય કરવાનું હોય છે

નેપાળના કાઠમંડુ શહેરની અઢી કલાકની જેટની મુસાફરી પછી એક કલાકની હેલિકોપ્ટરની મુસાફરી અને ત્યાંથી બાબા યોગીનાથની મઢુલીમાં પહોંચવા અમે ખરબચડે રસ્તે ચાલ્યા ત્યારે લગભગ અઢોરી જેવું જીવન જીવતા બાબા યોગીનાથ માત્ર પંદર વીસ મિનિટ માટે મળ્યા. જતાં જતાં મેં તેમને પૂછ્યું “તમે સુખી છો? તમે દુઃખને પાર કરી ગયા છો?” તો બાબાએ કહ્યું “હું તો સુખ-દુઃખને પાર કરી ગયો છું. તમે દુઃખ બોલો તો પાછળ સુખ બેઠેલું છે જ એટલે દુઃખને પચાવતા શીખો. છતાં વધુ ‘સુખ’ને જોવું હોય તો કાઠમંડુમાં પશુપતિનાથનાં મંદિર નજીક તુનતુન બાબાનો અખાડો છે ત્યાં તમને અઢોરીઓ મળશે. તેને સુખ-દુઃખ વિષે પૂછજો. કાઠમંડુમાં પશુપતિનાથના મંદિર પાસે એક મઢુલીમાં મોટો ભક્ષો હતો. તેમાં તપેલામાં ગાયના દૂધમાં કેસર, બદામ પિસ્તા, જંગલની વનસ્પતિ વગેરેનો કાઢો ઉકળતો હતો. આજુબાજુ અઢોરીઓ બેઠા હતા. તેમાં એક યુરોપિયન અઢોરી પણ બેઠો હતો. એ ગોરો વિદ્વાન હતો.

કોલેજમાં ભણેલો તેમ જ પ્રોફેસર હતો પણ “બાવો” બનવા આવેલો. મેં તેને પૂછ્યું તમને આ ચીલમ ફૂંકો છો તો સુખ મળે છે? તો તેણે કહ્યું બહું લાંબી વાત નથી. લો આ ચલમ ફૂંકો. મેં એક ઘૂંટ મારી અને જોયું? બસ સુખ ફેલાઈ ગયું. પણ પછી એ સુખ પીગળી ગયું. બીજા સુખાનુભવ માટે બીજી ફૂંક મારવી પડે! સુખનું પણ એવું છે. એક ફૂંક ભેગું સુખ મળે પણ તેને રિપીટ કરવા, વારંવાર ફૂંક મારવી પડે. માટે સુખનું વ્યસન ન પાડવું. દુઃખને સ્વીકારવું તો ઓટોમેટિક પાછળ સુખ બેઠેલું છે. અહીં આખી સુખ-દુઃખની ફિલસૂફી સમજાઈ ગઈ.

અમેરિકાના વિદ્વાન લોકો જે મેગેઝિન વાંચે છે તે “ધ આટલાન્ટિક” નામના પ્રબુદ્ધો માટેના મેગેઝિનમાં એપ્રિલ-૨૦૧૧નાં અંકમાં ઘણી ઉપયોગી વાતો હતી. “ધ પોઈ-મેન ઓફ-અનહેપ્પીનેસ”નો લેખ ડૉ. લેન વોલેસ લખ્યો છે. તે કહે છે કે બ્રિટનના મનોવિજ્ઞાનીઓના નવા અભ્યાસ પ્રમાણે સુખ અંગે સાવ સાદી વાત કહી છે. તમારે અનહેપ્પીનેસથી દૂર રહેવું છે? તો સારા-આશાવાદી (રિપીટ આશાવાદી) મિત્રો રાખો અને સવારે વ્યાયામ કરી સત્વિક આહાર રાખો!” આમ દખીતી રીતે સાદી વાત લાગે પણ ત્રણ મનોવિજ્ઞાની સંશોધકોએ કહ્યું કે દુઃખને દૂર રાખવામાં કોઈ મોટી ફિલસૂફીની જરૂર નથી. “યુ મસ્ટ હેવ સ્ટ્રોંગ એન્ડ હેલ્ધી સોશિયલ કનેક્શન્સ” આ સાદી વાતને અમેરિકનો ભૂલી ગયા છે. ચટપટ પ્રેમ કરે છે. ઝટપટ લગ્ન કરે છે અને એટલી જ ત્વરાથી ફેક કરે છે.

અમેરિકા દુઃખીમાં દુઃખી છે. માનવે સુખ મેળવવા અને દુઃખને દૂર રાખવા ઈમોશનલી હેલ્ધી રહેવું જોઈએ. સ્વભાવગત લેરખડાં બનવું જોઈએ. પ્રેમાળ બનવું જોઈએ. ડૉ. ફાયડમેન કહે છે કે અનહેપ્પીનેસ સીધી રીતે તમારું જીવન ટૂંકું નહીં કરે. પણ સતત દુઃખી રહેનાર તેની આરોગ્ય-પ્રણાલીમાં ધીમું ઝેર પેદા કરે છે. તમારે સૌથી પ્રથમ કામ એ કરવું કે અનહેપ્પી લોકોનો સંગાથ ન

રાખવો. નિરાશાવાદીઓ અને પોતાને દુઃખી ગણાવનારાથી દૂર રહેવું. અનહેપ્પીનેસ અને હેપ્પીનેસની પંચાત હજારો વર્ષથી ચાલે છે. તેમાં ૨૦૧૨માં સાવ નવી વાત ડૉ. લેલેન્ડ એમ. હેલર નામના એલોપેથીમાં એમ.ડી. થયેલા ડોક્ટરે કહી છે. પુસ્તકનું નામ છે. “બાયોલોજિકલ અનહેપ્પીનેસ: ફાઈનલિંગ આઉટ વ્હોટ ઈઝ રોંગ એન્ડ ફિક્સિંગ ઈટ” આ પુસ્તક નવી જ વાત કહે છે. તેનો નીચેનો સાર વાંચી લો.

“આપણને સૌને શાંતિ, પ્રેમ, સુખ, આનંદ અને સ્થિરતા તેમ જ સમૃદ્ધિ જોઈએ છે. બહુ જ થોડા ઘણાને એ બધું મળે છે. ઘણાને ત્વરાથી મળે છે પણ ઘણા સુખ માટે પગ પછાડયા કરે છે. શું કામ? આજની એલોપેથીની પીડા એ છે કે તેણે “ડિપ્રેશન” નામનો ફાલતું ‘રોગ’ શોધી કાઢ્યો છે. વળી મોટાભાગના ડોક્ટરોના ડિપ્રેશનના નિદાનો ખોટાં હોય છે. અમુક લોકોના સ્વભાવ જ ડિપ્રેશનમાં રહેવાના હોય છે.

ડૉ. લેલેન્ડ એમ. હેલર કહે છે કે ભારતમાં લોકો સગપણ કરતી વખતે ગણેત્ર, જ્ઞાતિ, સંસ્કારો અને છોકરી કે છોકરાનાં સ્વભાવ જ નહીં પણ તેનાં બાપા-દાદાનાં સ્વભાવને પણ જોતા હતા. ડૉ. લેલેન્ડ કહે છે કે છોકરી કે છોકરાના જીન્સમાં જ તેનામાં સુખ મેળવવાનાં કે સુખી થવાનાં કે લેરખડાં બની રહેવાનાં તત્વો મા-બાપ તરફથી મળે છે. અમુક છોકરીઓને તમે જોશો કે તે સતત ફરિયાદ કરતી હોય છે. તે સતત અસંતુષ્ટ રહેતી હોય છે. તેને તમે ઘણું મથો તોય સુખી કરી શકશો નહીં. ઊલટાનું તમને તે દુઃખી દુઃખી કરી મૂકશે. એમ છતાં ડૉ. લેલેન્ડ કહે છે કે ૩૩ ટકા લોકો પોતાના સાયકોલોજિકલ પાવરથી પોતાનાં જીન્સના મૂળભૂત સ્વભાવને બદલીને વન્ડરફુલ-લાઈફ જીવી શકે છે, પણ તેણે સંઘર્ષ કરવો પડે છે. માનવીનું જીવન ત્રણ પાયાવાળા સ્ટુલ જેવું છે. આ ત્રણ પાયા છે: માઈન્ડ, બોડી અને સ્પિરિટ. માનવીનું મન જ નહીં, શરીર જ નહીં પણ જુસ્સો પણ મજબૂત હોવો જોઈએ. જો તે મજબૂત ન હોય તો તેના ઉપર બાયોલોજિકલ અનહેપ્પીનેસ સ્વર થઈ બેસે છે.

હવે તમને બરાબર ૩૦૩ વર્ષ પહેલાં ઈંગ્લેન્ડમાં થઈ ગયેલા મહાન ઈંગ્લિશ કવિ, નિબંધકાર, પત્રકાર અને ઉપદેશક ડૉ. સેમ્યુઅલ જોન્સનની વાત કરવી છે. ડૉ. જોન્સને જોયું કે માત્ર ફિલસૂફીથી સુખ નહીં મળે તેણે પૈસા મેળવવા માટે ૧૭૫૯માં ૧૫૩ વર્ષ પહેલા “રાસેલાસ” નામની નવલકથા લખી. પરંતુ તે પુસ્તક લખીને અપોઆપ તેને જ્ઞાન લાધ્યું કે “માણસ જ્યારે પૂર્ણ સુખ આંબવા કોશિશ કરે છે ત્યારે જ દુઃખ નોતરે છે. જે આવ્યું તે સુખ કે પીડાને લહેરથી ભોગવી લેવી તેવો નવલકથાનો સાર હતો! નવલકથા દ્વારા ફિલસૂફી કે કંઈક આદર્શ ઊભો કરવાના સંસ્કાર આપણા વાર્તાકારો ઝવેરચંદ મેઘાણી, ગુણવંતરાય આચાર્ય અને રમણલાલ દેસાઈએ આપેલા છે.

“રાસેલાસ” નામની નવલકથાનો રિવ્યુ અમેરિકાના આર્થિક દૈનિક “વોલ સ્ટ્રીટ જર્નલે” પણ ૧૧-૯-૨૦૦૯ના અંકમાં આપેલો. સેમ્યુઅલ જોન્સનના ૩૦૦મા જન્મદિવસની ઉજવણી, આજેય ચાલે છે ત્યારે આપણે “રાસેલાસ” નામની નવલકથા ડૉ. જોન્સને કુદરતી પ્રેરણાથી માત્ર એક સપ્તાહમાં જ લખેલી. તેનો સાર જોઈએ. અમેરિકામાં દરેક કંપનીમાં ડૉ. જોન્સનની આ વાર્તા વાચવાનું કહેવામાં આવે છે. કેમ્બ્રિજ ટ્રસ્ટ કંપનીએ ડૉ. સેમ્યુઅલ જોન્સનની વાર્તાનો સાર તેના બીલબોર્ડ પર લખેલો છે:- “લાઈફ ઈઝ અનસરટન, લેટ અસ સ્પેન્ડ ઈટ એઝ વેલ એઝ વી કેન..” જીવન તદન અચોક્કસ છે. જીવનનો કોઈ ભરોસો નથી. ત્રણસો વર્ષ પહેલાં કહેલી વાત નવેમ્બર-૨૦૧૨માં સાચી પડે છે. શહેરમાં માણસ બહાર જાય પછી પાછો ફરે તો ઈશ્વરની પાડ. તેથી તેણે જીવે છે ત્યાં સુધી આનંદ કરવા દ્રાય કરવી. જો દુઃખનો અવારનવાર અનુભવ થાય તો જ પછી સુખની કીમત સમજાય.

રાસેલાસ એક એબીસીનિયાનાં પ્રિન્સનું નામ છે તે એક કાલ્પનિક “હેપ્પીવોલી”માં રહે છે. તેની તમામ અબળખા પૂરી થઈ જાય છે. પણ રાસેલાસ તો સુખ, સુખ અને સુખથી બોર થઈ જાય છે. સુખ તો તેને કેદ જેવું અને સાવ ડલ લાગે છે. પ્રીન્સ થાય છે કે અવનિમાં ખરેખર કોમન માણસ કેમ જીવે છે તે જોવું જોઈએ. એટલે તે ખરી હેપ્પીનેસ માટે અસલામત જગતમાં આવે છે. તે ઈજપિતના કેરો શહેરમાં આવે છે. તેને કહેવામાં આવેલું કે કેરોમાં સુખ અને સુખ વેર્યું છે. પણ રાસેલાસ જુએ છે કે જુવાન કે વૃદ્ધ, ગરીબ કે પૈસાદાર ફિલોસોફર કે અબુધ, એસ્ટ્રોનોમર કે એસ્ટ્રોલોજર, બ્રહ્મચારી કે કામી પુરુષ એ તમામના જીવનમાં દુઃખ તો હોય છે.

રાસેલાસે જે કલ્પ્યું હતું અને જે નજરે જોયું તેમાં ઘણો તફાવત હતો. અહીં તેણે અતિધનિક માણસના જીવનમાં એકલતા જોઈ. ફિલોસોફર તેને ચક્રમ જેવા લાગ્યા. તેને એક ઈમેલક નામનો રસ્તે રખડતો જ્ઞાની મળ્યો. તેણે કહ્યું કે “ગુરુઓ જાણે ફરીશ્તા હોય તેમ ઉપદેશ આપે છે પણ પોતે તો માનવ થઈને જ રહે છે. ઈમલેક તેને એક વાક્યમાં સૂત્ર આપે છે “આ જગતમાં ઠેર ઠેર ધબકતું જીવન પડ્યું છે અને ધબકતા જીવનમાં ઘણું બધું સહન કરવાનું અને ઓછામાં ઓછું એન્જોય કરવાનું હોય છે.”

## કવિ એન્ડ્રુ માર્વેલ અને આપણા કલમધસુઓ

ગરીબીમાં સબડતા એન્ડ્રુ માર્વેલે ઈંગ્લેન્ડના રાજાની ઓફર કુકરાવી દીધી  
સુખનો પાસવર્ડ - આશુ પટેલ

ઈંગ્લેન્ડમાં કિંગ ચાર્લ્સ બીજાનું શાસન ચાલતું હતું ત્યાર વાત છે. કિંગ ચાર્લ્સ બીજો ઐયાશ પ્રકૃતિનો હતો અને બેફામ પૈસા ઉડાવતો હતો. ઈંગ્લેન્ડની સંસદે રાજાના ખર્ચ માટે જે રકમ નિશ્ચિત કરી હતી એ બધી રકમને પોતાના શોખ પૂરા કરવા પાછળ ઉડાવી દેતો હતો.

એ વખતે ઈંગ્લેન્ડમાં બીજા કોઈની તો કિંગ ચાર્લ્સ બીજા સામે બોલવાની હિંમત ચાલતી નહોતી, પણ ઈંગ્લેન્ડના કવિ એન્ડ્રુ માર્વેલે કિંગ ચાર્લ્સ બીજાની ટીકા કરવા માંડી. એનાં લખાણોમાં કિંગ ચાર્લ્સ બીજા માટે આક્રોશ અને કટાક્ષ છલકાવા માંડ્યો.

કિંગ ચાર્લ્સ બીજાને થયું કે એક મામૂલી કવિ મને ખરાબ ચીતરી રહ્યો છે. આવા કવિઓની ઓકાત શું હોય? આવા કવિને થોડા પૈસા આપી દો એટલે એનું પેટ ભરાઈ જાય અને એ આડુંતેડું લખતો બંધ થઈ જાય.

આવું વિચારીને ચાર્લ્સ બીજાએ પોતાના એક ખાસ માણસને પાઉન્ડની થપ્પી લઈને એન્ડ્રુ માર્વેલ પાસે મોકલ્યો.

ચાર્લ્સ બીજાનો એ ખાસ ચમચો એન્ડ્રુ માર્વેલના ઘરે ગયો ત્યારે માર્વેલ ચાર્લ્સ બીજાની વિરુદ્ધ જ કશુંક લખી રહ્યા હતા. તેમણે ચાર્લ્સ બીજાના ચમચાને ઓળખી લીધો અને પૂછ્યું, "તમે કેમ અહીં આવ્યા છો?"

ચાર્લ્સ બીજાના ચમચાએ કહ્યું, "તમને રાજાના દરબારમાં મોભાળું સ્થાન આપવાની રાજાની ઈચ્છા છે.

કવિ એન્ડ્રુ માર્વેલે કહ્યું, "મને રાજાના દરબારમાં સ્થાન મેળવવામાં કોઈ રસ નથી અને આ રીતે હું મારી આઝાદીનો સોદો કરવાનું વિચારી પણ ન શકું.

રાજાના ચમચાએ એન્ડ્રુ માર્વેલને પેલી પાઉન્ડની થપ્પી આપતા કહ્યું, "આ પાઉન્ડ તમે રાખો. એથી તમારી ગરીબી દૂર થાય એવી રાજાની ઈચ્છા છે.

કવિ એન્ડ્રુ માર્વેલે કહ્યું, "હું ભૂખ્યો રહેવાનું પસંદ કરીશ પણ રાજાની સહાય નહીં લઉં. મને રાજાના પાઉન્ડની કોઈ જરૂર નથી. એમ કહીને એમણે રાજાના ચમચાને રવાના કરી દીધો.

કાશ, કવિ એન્ડ્રુ માર્વેલ જેવા કવિઓ અને લેખકો આપણા દેશમાં પણ પાકતા હોત. આપણે ત્યાં મોટે ભાગે સરકારી ઈનામો માટે કુર્નિશ બજાવનારા અને સરકારની ચમચાગીરી કરનારા કલમઘસુઓ અને કલમજીવીઓ જોવા મળે છે, જેમને લાખો કરોડો રૂપિયાના કૌભાંડ થવા દેનારા વડા પ્રધાન અને બીજા પ્રધાનોમાં પ્રામાણિકતાના દર્શન થાય છે!

## મૃત્યુ વિષયક ગંભીર વિચારો

### અંતવેળાએ - ઈશા-કુન્દનિકા

[1]

મૃત્યુ તો ઈશ્વર તરફથી મળેલું વરદાન છે.

મૃત્યુમાં જે દુઃખ માનવામાં આવે છે તે વાસ્તવમાં જીવનનું દુઃખ છે. રોગાદિથી થતું દુઃખ એ મૃત્યુનું ફળ નથી, જીવનના અસંયમનું ફળ છે. મૃત્યુ તો આપણને તેમાંથી છોડાવે છે. એ પીડાની સાથે મૃત્યુને કંઈ લેવાદેવા નથી. એ તો મૃત્યુને માથે ચડાવેલું નાહકનું આળ છે.

મૃત્યુનાં કુલ ચાર દુઃખ છે : શરીર-વેદનાત્મક, પાપ-સ્મરણાત્મક, સુહૃન્મોહાત્મક અને ભાવચિંતનાત્મક. એના ઉપાય ક્રમાનુસાર આ પ્રમાણે છે : નિત્યસંયમ, ધર્માચરણ, નિષ્કામતા અને ઈશ્વરમાં શ્રદ્ધા.

મૃત્યુના દુઃખને ટાળવા માટે મૃત્યુને હંમેશાં યાદ રાખવું, બુદ્ધિમાં મરણ-મીમાંસા દ્વારા નિઃસંશયતા પેદા કરવી અને રોજ રાતે સૂતાં પહેલાં મરણનો અભ્યાસ કરવો; આમ આવી ત્રેવડી સાધના કરતાં રહેવું. - વિનોબા ભાવે.

[2]

મૃત્યુ અસ્તિત્વનો નિયમ છે; શાણા લોકો એના અપવાદને જીવન કહે છે. દરેક વૃદ્ધિ પામતી વસ્તુ વિલય પામે છે, દરેક ઊગવાનો અંત ખરવામાં આવે છે, દરેક મિલન જુદાઈમાં પરિણમે છે. ખરે જ, દુનિયાનો આ નિયમ છે. - યોગવાસિષ્ઠ

[3]

મૃત્યુ એટલે શરીરનું ખરી પડવું, નહિ કે વ્યક્તિગત અસ્તિત્વનું ભૂંસાઈ જવું. માણસ બીજા દેશમાં જાય અને તે દેશની આબોહવાને અનુરૂપ પોતાનાં કપડાં બદલી નાખે, એથી તે મૃત્યુ પામતો નથી. આધ્યાત્મિક સાધક માટે મૃત્યુ એ ફક્ત એક જીવનમાંથી બીજા જીવનમાં પસાર થવાનો માર્ગ છે. કોઈ પણ વ્યક્તિ મૃત્યુ પામતી નથી પરંતુ વિદાય લે છે.

અપરિપક્વ ઉંમરમાં ઓચિંતો અકસ્માત અથવા ભયંકર મૃત્યુ, જે પૃથ્વી પરના ટૂંકા ગાળાનું અસ્તિત્વ જેને જીવન કહીએ છીએ તેનો દોર કાપી નાખે, તે ખાસ કરીને દુઃખદાયક અને કમનસીબ લાગે છે. પરંતુ જે વ્યક્તિ બાહ્ય દેખાવથી પર થઈ જાય છે તે જાણે છે કે આત્માની પ્રગતિમાં જે કાંઈ વસ્તુ બને છે તેનો કોઈક અર્થ, કોઈક જરૂરિયાત હોય છે. તે વ્યક્તિ જાણે છે કે દિવ્ય નિયતિમાં જે કાંઈ બને છે તે ઉત્તમ માટે જ હોય છે, પછી ભલે તે મનને ભિન્ન રીતનું લાગતું હોય.



જે વસ્તુ બની ગઈ છે તેને એક નિયત વસ્તુ તરીકે અને આત્માની જન્માંતરની પ્રગતિ માટેની ઉત્તમ વસ્તુ તરીકે શાંતિથી સ્વીકારી લેવી જોઈએ. મૃત્યુ પામેલા માણસ માટે શોક કરીને અથવા તેમને ઝંખ્યા કરીને તેમને અહીં પૃથ્વી પર ખેંચી રાખવાનું કાર્ય ન કરવું જોઈએ. આપણે એવું કોઈ પણ કાર્ય ન કરવું જોઈએ જે તેમને પૃથ્વીની નજીક ખેંચી રાખે, અથવા તેમની આગળ જવાની મુસાફરી વિલંબમાં નાખે. મૃત્યુ પામેલા માણસો માટે દુઃખ કે શોક કરવો એ તેમની પ્રગતિને અટકાવે છે અને તેમના માર્ગમાંથી તેમને પાછા ખેંચી રાખીને પૃથ્વીના વાતાવરણ સાથે બાંધી રાખે છે. ઘણા લાંબા સમય સુધી ચાલુ રાખેલો શોક મૃત આત્માને તેની મુસાફરીમાં મદદ નથી કરતો, પણ તેની મુસાફરીને ઢીલમાં નાખે છે. - શ્રી અરવિંદ

[4]

જીવન અને મૃત્યુ એ બે અલગ બાબતો નથી. શું દરેક ક્ષણ માટે આપણે જીવીએ છીએ તેમ આપણે મરતા પણ નથી ? મૃત્યુ અજ્ઞાત છે એટલે તેનો ડર લાગે છે. ખરેખર તો જ્ઞાતનો ડર હોવો જોઈએ, અજ્ઞાતનો નહિ, કારણ કે તેની તો આપણને ખબર જ નથી. ડર લાગે છે જ્ઞાતને ગુમાવવાનો. મૃત્યુ આપણાં સુખોને છીનવી લે છે તેનો ડર લાગે છે, માલિકીભાવનો અંત આવશે તેનો ડર લાગે છે. જગતમાં સર્વત્ર જીવન-મૃત્યુની પ્રક્રિયા ચાલે છે. ફૂલ ખીલે છે, ખરી પડે છે. જીવનની આ સમગ્ર ગતિને સમજવાની જરૂર છે. બાળકોને પણ મૃત્યુને સમજતાં શીખવવું જોઈએ. મૃત્યુમાં કશું જ ડરામણું નથી. મૃત્યુ કોઈ સાઠ, સિત્તેર કે સો વર્ષે બનતી ઘટના નથી. એ દરરોજ બનતી બાબત છે. તેના સહજ સ્વીકાર અને સમજથી મૃત્યુનો ભય નાશ પામે છે. - જી. કૃષ્ણમૂર્તિ

[5]

મરણ એ ઈશ્વરે આપણને આપેલું ઉત્તમ વરદાન છે. મરણ ન હોત તો આપણી શી દશા થઈ હોત ? અનંતકાળ પર્યંત જીવતાં જ રહેવાનું, જીવતાં જ રહેવાનું ? એથી શું માણસ હેરાન ન થાય ? ક્યાંક તો જીવનનો અંત આવે જ ને ? ગાંધીજી કહેતા કે જે રીતે ઝાડ ઉપર ખારેક પાકીને સુકાઈ જાય એટલે પોતાના ડીંટાને સહેજ પણ દુઃખ કે ત્રાસ ન આપતાં ખરી પડીને વૃક્ષથી અલગ થઈ જાય છે, તે જ રીતે માણસે પણ પોતાના મનમાં કશો જ દગદગો ન રાખતાં આ જગતની વિદાય લેવી જોઈએ.

માણસ પાસે પ્રસન્નતા હોય તો, તેને જેવી ઉત્તમ રીતે ઉત્સાહપૂર્વક જીવતાં આવડે તેવી જ રીતે શાંતિ અને શોભાથી તેને જીવન પૂરું કરતાં પણ આવડવું જોઈએ. મરણનું સ્મરણ જો ઉત્કટતાથી જાગ્રત રહે તો માણસ ઘણી ઘણી ભૂલો અને ગુનામાંથી પોતાને ઉગારી શકે. તેના જીવનમાં ઊંડાણ આવે. નકામી વાતોમાં તે પોતાનો સમય બરબાદ નહિ કરે. જીવનને કૃતાર્થ બનાવવાના તેના પ્રયત્નોમાં તેને સફળતા મળશે. મરણ અનિવાર્ય જ છે. તો પછી તેને જ આપણે આપણા જીવનનો

ચોકીદાર કેમ ન બનાવવો ? જીવન માટે મરણ આવશ્યક છે, અનિવાર્ય છે. મરણ વિના જીવનની પૂર્તિ થઈ શકતી નથી, તેમ જ જીવનમાં પ્રગતિ માટે, નવા નવા ઉન્મેષ માટે અવકાશ જ રહેતો નથી. મરણના ચમત્કાર વગર જીવન જડ અને નીરસ બને છે. મરણ છે તો તાજગી છે, ઉત્સાહ માટે અવકાશ છે. હું તો એટલે સુધી કહું કે મરણ વિના જીવનમાં આસ્તિકતા પણ નહિ રહે. મરણને પણ, જો ન્યાય કરવો હોય તો તેને મનુષ્યનો પરમ મિત્ર કહેવો જોઈએ. મોટા મોટા ધન્વંતરિ અને મનોવૈજ્ઞાનિકો પણ જે શાંતિ અને સાંત્વન માણસને આપી નથી શકતા, તે આ પરમ સખા નિશ્ચિત અને સ્થાયી રૂપે આપે છે. ખરેખર તો મરણમાં દુઃખ નથી. જેને આપણે મરણનું દુઃખ માનીએ છીએ તે સાચી રીતે તો કષ્ટ વેઠી જીવવાનું દુઃખ છે. એ દુઃખ જ્યારે અસહ્ય બને છે ત્યારે મિત્રની માફક મરણ આવીને માણસનો એ દુઃખમાંથી છુટકારો કરે છે. દુઃખ જીવન-કર્તુક છે, મરણ-કર્તુક નથી. - કાકા કાલેલકર

[6] મૃત્યુ પરત્વે જાગૃતિનો અભ્યાસ કરવા માટે કેટલાક સુત્રો.

1. દરેકનું મરણ.
2. આપણું આયુષ્ય સતત ઓછું થઈ રહ્યું છે.
3. મનનો વિકાસ કરવા માટે જે સમય ખર્ચ્યો છે તે ઘણો જ થોડો છે. મૃત્યુની ક્ષણ સાવ અનિશ્ચિત.
4. મનુષ્યની આવરદા કેટલી તો અનિશ્ચિત છે !
5. મૃત્યુ થવા માટે ઘણાં કારણો હોય છે.
6. મનુષ્યદેહ સહજમાં તૂટી જાય તેવો છે.
7. આપણા આનંદપ્રમોદ અને આપણી માલિકીની વસ્તુઓ આપણને મદદ કરી શકે તેમ નથી.
8. આપણા પ્રિયજનો મદદ કરી શકે તેમ નથી.
9. આપણું પોતાનું શરીર મદદ કરી શકે તેમ નથી.

[7]

હું એ દિવસની રાહ જોઉં છું જ્યારે દરેક સ્ત્રી અને દરેક પુરુષ સત્યનો પ્રકાશ પામવા મથશે અને સર્વના કલ્યાણ માટે સાદાઈ અને શાણપણભર્યું જીવન જીવશે, કર્મના બંધનમાંથી સંપૂર્ણપણે મુક્તિ મેળવશે અને મૃત્યુના આગમનથી ઉદ્દભવતાં પીડા અને શોકથી કોઈનેય સહન કરવું નહિ પડે. માણસે ફક્ત પોતાના તાર મેળવતાં શીખવાનું છે અને વિશ્વના સંગીત સાથે તેના સૂર સંવાદી બનીને વાગે તે જોવાનું છે. પછી મૃત્યુ

એ હાલરડાનું મધુર સંગીત બની રહેશે. - સ્વામી રામ.

[8] મૃત્યુ : ભગવાનની દેણ

દેવલીનો એક છોકરો પરમ દિવસે અહીં દવાખાનામાં ગુજરી ગયો. એનું મૃત્યુ બોધદાયક છે. આઝું ભણ્યોગણ્યો નહોતો. મિત્રો સાથે મળીને એણે એક વ્યાયામશાળા ખોલી હતી. ત્યાં કુસ્તી લડતાં એની ડોકનું હાડકું તૂટી ગયું અને શરીરનો ઉપરનો કે નીચેનો ભાગ અલગ થઈ ગયા. ઉંમર 22-23 વર્ષની હશે.

એક દિવસ સાંજે, પ્રાર્થના આશ્રમમાં કરવાને બદલે ઈસ્પિતાલમાં એના ઓરડામાં કરી. ગીતાઈના 5, 6 અધ્યાય એને યાદ હતા, તે એ બોલ્યા કરતો હતો. મને જોઈને ખૂબ આનંદ થયો અને જ્યારે એ ખૂબ ઉત્સાહથી બોલ્યો કે હું સાજો થવાનો જ છું, ત્યારે છોકરો ગફલતમાં ન રહે એ સારું મેં કહ્યું, 'સાજા થવું ન થવું, એ તો ભગવાનના હાથમાં છે, એની ચિંતા આપણે શા માટે કરવી ?' ત્યારે તે બોલ્યો : 'કોઈ ચિંતા નહિ. કર્તવ્ય કરવાનો આપણો અધિકાર છે, ફળ એના હાથમાં છે. અનાસક્તિનું આચરણ એ જ આપણો ધર્મ છે.'

એને પૂછ્યું કે કોઈ સંદેશો કહેવો છે ? ત્યારે તેણે જે સંદેશા દીધા તે બોધપ્રદ છે. પત્નીને સંદેશો દીધો : 'બીજાં લગ્ન કરી લેજે અને આનંદથી રહેજે.' મિત્રોને સંદેશ મળ્યો : 'મારી આવી સ્થિતિ જોઈને કુસ્તી લડવાનું છોડી ન દેતા. છોડવાનું કોઈ કારણ નથી.' હકીકતમાં મૃત્યુ તો ભગવાનની દેણ છે. આપણો પ્રેમ સાચો હશે અને સેવાની વ્યાકુળતા હશે તો દેહત્યાગને કારણે આપણે મિત્રોથી દૂર ન જતાં વધુ નજીક પહોંચીશું. - વિનોબા ભાવે.

## મારા સુખના તમે દોરેલા નકશા - ભૂપત વડોદરીયા

એક અતિ ધનિક કુટુંબ, ધીકતો ધંધો, મોટરો, બંગલા અને વાડી બધું જ ખૂબ સરસ હતું. એક દિવસ અચાનક દુર્ભાગ્ય જાણે ત્રાટક્યું. એકવીસ વર્ષનો દીકરો-દેખાવડો, મિલનસાર અને લાગણીપ્રધાન. કોઈ કશી ફરિયાદ એના વિશે કરી શકે એવું નહોતું. યુવક કોલેજમાં ભણતો હતો. લગભગ ભણતર પૂરું થવા આવ્યું હતું. છેલ્લું વર્ષ હતું. એક વહેલી સવારે એના અભ્યાસખંડમાંથી એનો મૃતદેહ મળ્યો. યુવકે આત્મહત્યા કરી હતી. માબાપ સહિત સૌ કોઈને એ વાત માની જ ન શકાય એવી લાગી. એને શું દુઃખ હતું?

આત્મહત્યા કરનારા યુવકનાં બેતાળીસ-પિસ્તાળીસ વર્ષ આસપાસની ઉંમરનાં માબાપ 'અજાણ' હોવાનું કહેતાં હતાં પણ તેનું કારણ એ જ હતું કે તે પોતાના હૃદયના ઊંડાણમાં જે જાણતાં હતાં તે પોતાની સભાનતાની સપાટી ઉપર લાવી શકતાં નહોતાં. પોતાની જાત સમક્ષ જ પોતાનો 'ગુનો'

કબૂલ કરી શકતાં નહોતાં. આત્મહત્યાની આજુબાજુ રહસ્યનું એક જાળું રચાયું હતું, પણ તેનું તદ્દન સાદું અને સાચું કારણ પતિ-પત્ની પોતે જાણતાં હતાં.

સંવેદનશીલ યુવાનની સૌથી મોટી પીડા એ હતી કે એનાં માતાપિતા તેને પોતાની મહત્ત્વાકાંક્ષાની એક અશ્વસ્પર્ધાનો ઘોડો જ સમજતાં હતાં. જાણે આ યુવાન એમની જુગારની બાજીનું એક ભારે પાનું જ હતો. તું જલદી ઇજનેર થઈ જા કે પછી તું જલદી ચાર્ટર્ડ એકાઉન્ટન્ટ થઈ જા. તું બિઝનેસ મેનેજમેન્ટનો એક્કો બની જા! જલદી જલદી ધંધો સંભાળી લે! આપણા પેલા કુટુંબીને જો. એમનો દીકરો ક્યાંથી ક્યાં પહોંચી ગયો! આપણા ગામના પેલા ગૃહસ્થના દીકરાએ તો કમાલ કરી નાખી. વડોદરાના આપણા મિત્રના દીકરાએ તો શેરબજારની તેજીમાં માત્ર ત્રણ જ મહિનામાં ત્રીસ લાખ રૂપિયા ઉતારી લીધા!

આવો સતત એક શબ્દપ્રહાર, એક દૃષ્ટિપ્રહાર ચાબુકની જેમ યુવાનની મખમલી પીઠ પર વાગ્યા કરતો હતો. માબાપને એ શું કહે? માબાપ એને સતત યાદ કરાવ્યાં કરતાં હતાં કે એ કેટલો ભાગ્યશાળી છે અને છતાં તેને પોતાના આ સદ્ભાગ્યનો પૂરો લાભ લેતાં આવડતું નથી! આટઆટલી સગવડો છતાં એ એટલો પૂરપાટ દોડી શકતો નહોતો. જ્યારે તદ્દન મધ્યમવર્ગના ગરીબોના ટકુ જેવા છોકરાઓ જાનની બાજી લગાવીને પૂરપાટ દોડતા હતા! બેટા, તું દોડ! બેટા, તું વધુ ને વધુ ઝડપે દોડ! જો દુનિયા કેટલી દોડી રહી છે. આપણે ત્યાં વર્ષો સુધી કારકુની કરનારા બેવફૂક મુનીમનો છોકરો ડોક્ટર થઈને અમેરિકા પહોંચી ગયો!

છોકરાનું જીવવું જ અશક્ય બની ગયું. એમાં શંકા નથી કે પુત્રને આવો માનસિક ત્રાસ આપવા પાછળ માબાપનો ઇરાદો એનું 'કલ્યાણ' કરવાનો જ હતો, પણ જુવાન કહી શકતો નહોતો. એનું અંતર માબાપ વાંચી શક્યાં હોત તો એના અંતરમાં એણે લખ્યું હતું કે તમારા ઉપકારો મારા પર અગણિત છે.

પણ મારે તમારી કલ્પનાનું સુખ નથી જોઈતું. મારે મારી માન્યતા મુજબનું સુખ જોઈએ છે! હું ચોક્કસ કંઈક કરવા માગું છું. મને ખબર છે કે જિંદગી એ ઈશ્વરની બહુ મોટી બક્ષિસ છે. ચોક્કસ નામ ધારણ કરનારા માણસનું આ પહેલું અને છેલ્લું ઇનામ છે! હું એ ચોક્કસ વેડફી નહીં નાખું. પણ પ્લીઝ! તમે મારા સુખના તમે દોરેલા નકશા મને ના બતાવો! મને મારી જિંદગીનો મારો પોતાનો નકશો તૈયાર કરવા દો. તમે વિશ્વાસ રાખો કે હું તમને અપયશ નહીં આપું. કદાચ હું કંઈક એવું કરીશ કે લોકો મને તમારા પુત્ર તરીકે ઓળખવા કરતાં તમને મારાં માતાપિતા તરીકે ઓળખશે! પણ જરા ધીરજ ધરો, મને બહુ દોડાવવાની કોશિશ ના કરો.

દરેક માબાપને પોતાનાં સંતાનોની ચિંતા થાય, એમને સુખી જોવા તેઓ ઇચ્છે છે એ બધું બરાબર છે, પણ માબાપ પોતાના પુત્રોને વધુમાં વધુ પ્રેમ અને શુભેચ્છાઓનો જ વારસો આપી શકે. પુત્ર કે

પુત્રીની ચિંતા કરવાનો હક માબાપને છે. તેમના સ્વતંત્ર જીવનના અધિકારનો પાવર ઓફ એટર્ની લખાવી લેવાનો અધિકાર તેમને નથી.

માબાપનું કહ્યું નહીં માનીને કદાચ તેઓ દુઃખી પણ થઈ શકે છે, પણ તેમને પોતાના જ નિર્ણયના કારણે આવી પડેલાં દુઃખ કે પીડા વેઠવાનો અધિકાર વાપરવો છે. તેને તમારું સુખ બક્ષિસરૂપે નથી જોઈતું. તમે જે કિંમત તમારી કલ્પનાના સુખની આંકો છો તે જ કિંમત તે ન પણ આંકતો હોય! તેને પોતાની કલ્પના મુજબનું સુખ જાતે જ કમાવું છે. તમે માનો છો કે તમારો અનુભવ બહુ કીમતી ખજાનો છે, દીકરો માને છે કે મારો બિનઅનુભવ એક અપાર શક્યતાઓનું અસીમ મેદાન છે!

- લેખકના પુસ્તકમાંથી

## યુવાશક્તિને સર્જનાત્મક બનાવવાનું બજેટ ક્યારે?

Kanti Bhatt

એક્સ્પાન્ડ થોર હોરાઈઝન: યુવાનો જ નહીં વિદ્વાનોએ તેમની ક્ષિતિજોને વિસ્તારવી જોઈએ

આજથી ૩૮૧ વર્ષ પહેલાં એમસ્ટરડેમ હોલાન્ડમાં જન્મેલા સ્પેનિશ ફિલસૂફ બેનેડિક્ટ સ્પિનોઝાએ કહેલું કે 'ઓલ ઈઝ વન એન્ડ ધ વન ઈઝ ડિવાઈન.' તેના છેલ્લા ત્રણ શબ્દો આપણા ભારતની યુવાશક્તિને પ્રેરણા આપવા માટે પર્યાપ્ત છે. હે યુવાશક્તિ તારામાં દિવ્યશક્તિ છુપાઈ છે. તે શક્તિને માટે કોઈ સરકારી કેન્દ્રીય બજેટ કે સામાજિક બજેટ બહાર પડવાનું નથી. યુવાશક્તિ જે નવરી પડી હોય, માબાપે દેવું કરી કરીને ભણાવ્યા હોય તેને યોગ્ય રોજગારી આપવાને માટે દર વર્ષે એક અલગ સામાજિક બજેટ બહાર પડવું જોઈએ. કાંઈ નહીં સરકાર તેલ લેવા જાય.

આજે આપણે સૌએ યુવાશક્તિને સર્જનાત્મક બનાવવાની જવાબદારી લેવી પડશે. ધનિકોએ ભેગા મળીને સ્વિટ્ઝર્લેન્ડ કે બીજા કરવેરાના સ્વર્ગમાં અબજો નાણાં સંઘરવાને બદલે યુવાશક્તિનો કેમ મહત્તમ રચનાત્મક ઉપયોગ કરવો તેનું બજેટ બહાર પાડવું જોઈએ. ભારતમાં આજે ગુજરાતની યુવાશક્તિ સૌથી પાવરફુલ છે. તેનામાં પોટેશિયલ છે. ૨૦૩૦માં ભારત જગતની ટોચે હશે અને ગુજરાત ભારતની ટોચે હશે, જો તમે યુવાશક્તિને પ્રોત્સાહિત કરશો તો.

એરિસ્ટોટલે ૨૩૦૦થી વધુ વર્ષ પહેલાં જગતની યુવાશક્તિ વિશે લખેલું 'ધ યંગ આર ઈન કેરેક્ટર-પ્રોન ટુ ડિઝાયર... એન્ડ રેડી ટુ કેરી ડિઝાયર ધેન હેવ ફોર્સર્ ઈન ટુ એક્શન.' અર્થાત્ યુવાશક્તિમાં

અબળખાના ધખારા હોય છે. તે ધખારાને તેણે જલદી મૂર્તિમંત કરવા હોય છે. પણ શું માબાપ કે સમાજ કે સરકાર તેમના ધખારાને યોગ્ય દિશા મળે તે માટેનો કોઈ પ્લાન ઘડે છે? બજેટ ઘડે છે? આપણી હજારો વર્ષના સંયમના સંસ્કારવાળી આ પ્રજા વિકાસોન્મુખ પણ છે. તેને વિકાસોન્મુખ બનાવી પણ શકાય છે.

આપણી યુવાશક્તિને વડોદરા, અમદાવાદ કે સુરેન્દ્રનગર કે રાજકોટમાં પડ્યા રહેવું નથી. તેને દુનિયા જોવી છે-માત્ર ભૌગોલિક દૃષ્ટિએ નહીં. એવી ભૌગોલિક દૂર તો ધનિકના દીકરાઓ તેનાં માબાપ સાથે મોંઘીદાટ દુરિસ્ત એજન્સીઓ દ્વારા કરે છે જ તે માત્ર ઉપરછલ્લી-સ્થળોને ઝટપટ જોવાની અને માત્ર લકઝરી શોપિંગની દૂર હોય છે. આપણે કદી આવી દૂરને શૈક્ષણિક દૂર કે વૈજ્ઞાનિક દૂર કે આધ્યાત્મિક દૂર બનાવવાનું વિચાર્યું છે? માત્ર દુરિસ્ત સ્પોટને ઉપર ઉપરથી દૂર એજન્સીની છોકરી ઢોરને હાંકે તેમ હાંકવાનું અને ઝટપટ સ્થળો જોઈને ભાગવાનું નથી. આવી દૂર આપણા યુવાનોની જ્ઞાનની ક્ષિતિજો વિસ્તારવાની દૂર હોવી જોઈએ.

આજે આપણી યુવાશક્તિ જેનામાં અખૂટ શક્તિના ભંડારો છે તેને માત્ર ટીવી અને મોબાઈલ દ્વારા પોર્નોગ્રાફિક કે સેક્સની ઉત્તેજનાવાળા કાર્યક્રમો જ જોવા મળે છે. તેમની જે સેક્સશક્તિ છે તેને ઊધ્વગમન મળતું નથી. યુવાશક્તિને આત્મસંયમ જાળવવો છે. આ તેમના જૂના સંસ્કાર છે પણ આત્મ સંયમને પ્રોત્સાહનને બદલે ખૂબ ખૂબ ભોગવવાની ઉત્તેજના મળે છે. ભારતના ઋષિમુનિઓના ગ્રંથો કે વિવેકાનંદ કે અરવિંદ કે ટાગોરને વાંચી ન શકે તો તેને પશ્ચિમના ફિલસૂફ સ્પિનોઝાથી માંડીને ડેસ્કાર્ટીસ કે ડો. કોલીન વિલ્સનના વિચારો વંચાવવા જોઈએ.

ધે આર ફોન્ડ ઓફ ઓનર એન્ડ ફોન્ડ ઓફ વિકટરી. ધે વોન્ટ સુપિરિયોરિટી એન્ડ સુપિરિયોરિટી ઈઝ ધ ઓબજેક્ટ ઓફ યુથફૂલ ડીઝાયર. આ મૂળ અંગ્રેજી વાક્ય આપણી ગુજરાતી યુવાપ્રજા જે ૯૯ ટકા અંગ્રેજી માધ્યમમાં ભણવા માંડશે તે જલદી સમજી જશે. આજની યુવતી કે યુવકને શેની મહેચ્છા છે? યુવાશક્તિને માન જોઈએ છે. તેના વિચારોને ગંભીરતાથી લેવા જોઈએ. તેમની પ્રાપ્ત શક્તિ કે છુપાયેલી શક્તિની શક્યતા વિશે માબાપ અને સમાજને જ ભરોસો હોવો જોઈએ.

યુવાશક્તિને તેણે પોતે કરેલા પુરુષાર્થના વિજયના અબળખા છે. માત્ર અંગત વિજય નહીં પણ ભારતીય હોકી ટીમ કે ક્રિકેટમાં ધોનીની ટીમ જીતે તેને પણ પોતાની વિકટરી સમજે છે. ભારતીય ક્રિકેટ ટીમ જીતે ત્યાં જ તમે જોયું હશે કે ચિન્નઈમાં ૫૦૦૦ જેટલી યુવતીઓના હોર્મોન્સનું લેવલ

ઊંચું ચઢેલું હોય તેમ હરખની મારી ઘેલી થઈ ગયેલી. ક્રિકેટ મેચ જીતાય ત્યાં તો દેશનો યુવા સ્પિરિટ ઊછળે છે.

આજની યુવાશક્તિને પોતાને માટે, દેશ માટે દેશના મિલિટરી-લશ્કરી બળ માટે સુપિરિયોરિટી જોઈએ છે. તેને બીજા તમામ દેશો કરતાં આર્થિક રીતે, આધ્યાત્મિક રીતે અને જ્ઞાનની દૃષ્ટિએ બળવત્તર બનવું છે. આજનો ટિનેજર એ ટિનેજર રહ્યો નથી. તે વહેલાસર સમજણો થઈ ગયો છે. ૧૪ કે ૧૫ની ઉંમરે તે એડલ્ટ થઈ ગયો છે. તેની આ વહેલાસરની પુખ્તતાને માબાપે સમજવી જોઈએ. એટલે માબાપે ટિનેજરોને પોતાનાં જૂનાં મૂલ્યોનું ધોંસરું તેને ગળે વળગાડવાને બદલે તેની સારા-નરસાને પારખવાની વિવેકશક્તિ ઉપર ભરોસો રાખવો જોઈએ. તેનામાં જે વિવેકશક્તિ છે તેનાથી તે દરેક સંયોગોને નીપટી લેશે. તેનામાં વાલિયા-લુટારામાંથી વાલ્મિકિ ઋષિ બનવાની ભરપૂર શક્યતા છે. તમામે તમામ તરૂણોના માંઘલામાં મહત્ત્વાકાંક્ષાના યરૂ ઉકળતા હોય છે તે ફરી ફરી કહેવું પડે છે. આજે યુવાનોની મહત્ત્વાકાંક્ષાની ક્ષિતિજો વિસ્તારવાની છે. માત્ર બાળકોએ નહીં માબાપે પણ ક્ષિતિજો-વિસ્તારવાની છે.

અમેરિકન સરકારના ફેડરલ બજેટમાં સાડા ચાર કરોડ વૃદ્ધો માટે તેમજ ૭૦ લાખ જેટલા અપંગો (ડીસ એબલ્સ) માટેનું બજેટ પણ તેમાં અલગ હોય છે. ભારતમાં આ બધું રામભરોસે છે. ખરેખર તો યુરોપમાં બજેટ શબ્દ લેટીનના બુલ્ગા શબ્દ પરથી આવ્યો છે. ફ્રેંચ લોકોએ તેને બુઝેટી શબ્દ બનાવ્યો છે. એ પછી ઈંગ્લેંડે તેનું નામ બજેટ આપ્યું પણ તેનો અર્થ હતો કે એક કોથળી જેમાંથી નાણાં પેદા કરવાની ટ્રીકો નીકળે છે. ગામડામાં મામાને ઘરેથી દાદી આવે ત્યારે બોલાતું 'દાદી આવ્યા શું શું લાવ્યાં?' એ પ્રમાણે શબ્દશઃ બજેટની કોથળીમાંથી બાળકો, વૃદ્ધો, ગરીબો અને અપંગો રાજી થાય તેવું કંઈક હોવું જોઈએ.

આપણે લેખની શરૂઆતમાં મહાન ફિલસૂફ બેનેડિક્ટ સ્પિનોઝાના સૂત્રને યાદ કરેલું. એ સૂત્રને સૌથી સહેલી રીતે ભારતના લોકો અપનાવી શકે છે. આપણો દેશ ધાર્મિકતાથી ભરેલો દેશ છે. તેની ઉપર કુદરતની ભરપૂર કૃપા થવાની છે. સ્પિનોઝાએ કહેલું કે 'ગોડ કેન નોટ હેવ બાઉન્ડ્સ' અર્થાત્ ઈશ્વરને કોઈ મર્યાદાઓ નથી. આ ઈશ્વરીયશક્તિ આપણાં યુવક-યુવતીમાં ઊતરેલી છે. તેને પણ કોઈ મર્યાદા નથી. માત્ર સરકારે, સમાજે, માતા-પિતાએ અને શિક્ષણશાસ્ત્રીઓએ તે શક્તિ પુખ્તવયની થાય ત્યારે તેનો ભરપૂર ઉપયોગ કેમ કરવો તેનું બજેટ નક્કી કરવું જોઈએ. તથાસ્તુ.

## સંતોષ'ના પાયા ઉપર ઊભેલી 'સુખ' નામની ઇમારત(કેલિડોસ્કોપ)

કેલિડોસ્કોપ - મોહમ્મદ માંકડ

કબીરસાહેબ એક સર્વસ્વીકાર્ય સાચા સંત હતા. એમણે જીવનના તત્ત્વજ્ઞાનને પોતાની સરળ ભાષામાં, પદો, ભજનો, સાખીઓ અને દોહાઓ દ્વારા પીરસ્યું છે. એમની એક સાખી છે:

ગોધન, ગજધન, બાજધન, ઔર રતનધન ખાન;

જબ આવે સંતોષ ધન, સબ ધન ધૂલ સમાન.

કબીરસાહેબ કહે છે કે તમારી પાસે ગમે તેટલું ધન હોય અને રત્નોની ખાણ હોય પણ જ્યારે તમને 'સંતોષ' રૂપી ધન પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે બાકીનાં બધાં ધન તમને ધૂળ સમાન લાગવા માંડે છે.

એટલે કે માણસ 'સંતોષી' થાય તો જ સુખી થઈ શકે છે.

કબીરસાહેબની વાત આત્મસાતુ કરવા જેવી છે, કારણ કે આજના માનવીને પોતાની

જીવનજરૂરિયાતથી વધારે મળ્યું હોવા છતાં એની ઇચ્છાઓ વધુ ને વધુ મેળવવા માટે બહેકી જાય છે. અને પછી કોઈ એક તબક્કે પોતે શું મેળવવા ઇચ્છે છે એનું ભાન પણ એને રહેતું નથી.

ટોલ્સ્ટોયની વાર્તા 'માણસને કેટલી જમીન જોઈએ?ના નાયકની જેમ આજનો માનવી વધુ ને વધુ મેળવવા માટે દોડયા જ કરે છે, એને સંતોષ જ થતો નથી. ટોલ્સ્ટોયની વાર્તામાં મુદ્દો એવો છે કે સૂર્યોદયથી લઈને સૂર્યાસ્ત સુધીમાં માણસ જેટલી જમીન ઉપર દોડી શકે એટલી જમીનનો એ માલિક બની શકે. હજી વધુ, હજી વધુની ઇચ્છામાં એક માણસ દોડતો જ રહે છે, છેવટે થાકીને હાંફીને એ પડી જાય છે અને એમ જ મૃત્યુ પામે છે. જે જમીન ઉપર એ ફસડાઈને મૃત્યુ પામ્યો હોય છે ત્યાં જ એને દફન કરવામાં આવે છે. છેવટે 'એની કબર બની એટલી જમીન જ એને મળી.'

હવે નવા વર્ષના નવા દિવસો આવી રહ્યા છે ત્યારે આપણે એ મંથન કરવું જરૂરી છે કે આજના માનવીએ ખાસ કરીને યુવાનોએ ધન, સત્તા અને કીર્તિ પાછળ જે દોટ મૂકી છે એ જરૂરી છે ખરી? આખરે એ શું આપી શકશે? સત્તા, પૈસા, પ્રતિષ્ઠા એ ક્યારેય સુખનાં પર્યાય બની શક્યાં છે ખરાં? સંતોષ એ જ સુખનો પર્યાય છે.

પણ, આજના માણસનાં તોલમાપ જ ફરી ગયાં છે. આજે માણસના ડહાપણને, તેની સર્જકતાને, તેની ભલાઈને, અરે, તેના સાધુપણને માપવા માટે પણ એની પાસેના પૈસાનો અને સંપત્તિનો જ વિચાર કરવામાં આવે છે. અને એટલે સ્વાભાવિક રીતે જ આજના યુવાનો પૈસા અને સત્તા મેળવવા માટે આંધળી દોટ મૂકે છે, એમને લાગે છે કે એ રસ્તે તેઓ સુખી થઈ શકશે. પરંતુ, ડાહ્યા માણસો કહે છે કે માણસે પૈસા એટલા જ કમાવા જોઈએ જેને એ જીરવી શકે, જેનો ઉપયોગ એ કરી શકે અને જેને



ક્રમાયા પછી સુખ માણવાનો સમય એની પાસે બાકી રહે. અનુભવી માણસો તો ત્યાં સુધી કહે છે કે પૈસા પોતાની સાથે કોઈ ને કોઈ ઉપાધિ લઈને જ આવે છે અને એ ઉપાધિ સુખને હરે છે.

ચળકાટથી ભરેલી ફિલ્મી દુનિયામાં જીવતાં-સંકળાયેલાં ધન, વૈભવ અને ઐશ્વર્યમાં રાચતાં અનેક લોકોની જિંદગીના કરુણ અને અકાળે આવેલા અંતથી આપણે અજાણ નથી અને છતાં આજનો માનવી એ રસ્તેથી પાછા ફરવાનો વિચાર કરતો નથી. પરંતુ એનો અર્થ એ નથી કે માણસે પોતાની જરૂરિયાત જેટલું પણ ન કમાવું. દરેકે પોતાની પાયાની જરૂરિયાત સંતોષવા જેટલું તો કમાવું જ જોઈએ. ધન કમાવાની અને ધન સંચય કરવાની બાબતમાં દરેક વ્યક્તિની મર્યાદા જુદી જુદી હોય છે. કેટલું ધન કમાવાથી કે એકઠું થવાથી નુકસાન થાય એનો કોઈ સર્વસામાન્ય નિયમ નથી. અને એવો કોઈ નિયમ સ્થાપિત થઈ પણ શકે નહીં. માણસ પોતે જ એ નક્કી કરી શકે.

જેમ નિરોગી રહેવા માટે વ્યાયામ જરૂરી છે કે પૌષ્ટિક ખોરાક લેવો જરૂરી છે એ જ રીતે ધન કમાવું પણ માણસ માટે જરૂરી છે. પણ આખો દિવસ જેમ વ્યાયામ ન કરાય, આરામ પણ કરવો પડે, એ જ રીતે આખો દિવસ ભોજન ઉપર પણ બેસી ન રહેવાય. અને એવી જ વાત ધન કમાવાની અને ધન સંચય કરવાની છે. જે માણસ 'અતિ સર્વત્ર વર્જ્યતે.' એ સૂત્રને અનુસરે છે એને કબીરસાહેબના 'સંતોષધન'ની વાત બરાબર સમજાઈ જાય છે.

જિંદગીને જેમણે અનેક રીતે જોઈ છે, અનેક જુદી જુદી સ્થિતિમાં રહીને જોઈ છે, માણી છે, ચકાસી છે, એવા અનુભવી માણસોએ કહ્યું છે કે, જિંદગીનું સાચું સુખ વિપુલ સાધનસામગ્રી એકઠી કરવામાં નથી, ધન દોલત પાછળ દોડવામાં નથી, ભોગવિલાસમાં નથી. સાચું સુખ જુદી જ વસ્તુ છે. અને તે સંચય અને મર્યાદામાં રહેલું છે. સંચય, મર્યાદા કે સાદગી સંતોષમાંથી અને સમજણમાંથી પ્રગટે છે. રાજા યયાતિ હોય, ભતૂહરિ હોય, સોક્રેટિસ જેવો ફિલસૂફ હોય, શેખ સાદી કે મૌલાના રૂમી જેવા સૂફીઓ હોય કે આધુનિક સમયમાં જીવી ગયેલ ટોલ્સ્ટોય, થોરો કે મહાત્મા ગાંધી હોય, દરેક વ્યક્તિએ આ જ વાત ભારપૂર્વક કરી છે. એટલું જ નહીં, જિંદગીનો પૂરો અનુભવ લીધા પછી કહી છે. સાદી જિંદગીમાં જેવું સુખ છે તેવું સુખ વિલાસી જિંદગીમાં નથી.

બહારથી જોનારને ધનવાન અને વિલાસી વ્યક્તિઓનું જીવન ભર્યું ભર્યું લાગે છે. કેવાં વિવિધ પ્રકારનાં સુખો એ લોકો માણતાં હશે એની કલ્પના બીજા લોકોમાં ઇર્ષ્યા પ્રેરે છે, પરંતુ જે જાળમાં ફસાયેલી વ્યક્તિ પોતે જ પોતાની ખરી સ્થિતિ જાણાતી હોય છે. એટલે જ યયાતિ અને ભતૂહરિ જેવા રાજાઓએ ભોગ વિલાસમાં સુખ નથી એમ કહ્યું છે. અને સંસારના ભોગ વિલાસ, ધન દોલતનો પૂરો અનુભવ કર્યા પછી એમણે એવું કહ્યું છે.

જિંદગીના ભોગવિલાસમાં રાચતી વ્યક્તિ કે ધનદોલત પાછળ દોડતી વ્યક્તિ ક્યાંક ને ક્યાંક પરાધિનતા અનુભવતી જ હોય છે. ક્યાંક ને ક્યાંક એ બીજાની ઓશિયાળી બનતી જ હોય છે અને

જીવનનું સાચું સુખ મણવામાં એ બાધારૂપ થાય છે. જેમ જેમ તે તેમાંથી દૂર ખસતી જાય છે તેમ તેમ તેની સ્વતંત્રતા વધતી જાય છે. એટલે જ જિંદગીના અનેકવિધ અનુભવોમાંથી પસાર થયેલી વ્યક્તિઓએ જીવનનું સાચું સુખ સાદગીમાં, સંયમમાં, ત્યાગમાં, સંતોષમાં છે એમ કહ્યું છે.

મનુષ્ય સ્વભાવને ઉજાગર કરતું અંગ્રેજીમાં એક વાક્ય છે: **'Few men are ever satisfied when they get what they deserve.'** બહુ ઓછા માણસોને એ વાતનો સંતોષ હોય છે કે તેમને તેમની લાયકાત મુજબનું મળ્યું છે.

મોટા ભાગના માણસો એમ જ માનતા હોય છે કે તેમને પોતાની લાયકાત કરતાં ઘણું જ ઓછું મળ્યું છે. અને એમ માનીને અસંતોષની આગમાં પોતે તો ભૂંજાયા કરે છે પણ બીજાને પણ દુઃખી કરી મૂકે છે.

અંગ્રેજીમાં બીજું પણ એક વાક્ય છે: **There are two ways of being rich. One is to have all you want, and other is to be satisfied what you have.**

આ વાક્ય કબીરસાહેબની વાત જ દોહરાવે છે. 'શ્રીમંત થવાના બે રસ્તા છે. એક તમારી ઇચ્છા મુજબનું બધું જ તમને મળે, અને બીજો રસ્તો તમને જે મળ્યું હોય એમાં સંતોષ પામવાનો છે અને પોતાની ઇચ્છા મુજબ બધું જ મળ્યું છે એમ ભાગ્યે જ કોઈ માને છે.

અહીં મહાભારતના કર્ણની વાત: 'જન્મ કુદરતને આધિન છે પણ પરાક્રમ મારે આધિન છે' ને જરા યાદ કરી લઈએ, અને સંકલ્પ કરી લઈએ કે 'ગૌધન, ગજધન, બાજધન ઔર રતનધન' મળવું કે ન મળવું એ તો કુદરતને આધિન છે પરંતુ 'સંતોષધન' મેળવવું એ વ્યક્તિને પોતાને આધિન છે. જે વ્યક્તિ એ મેળવશે એને બાકીનાં બધાં ધન ક્ષુલ્લક લાગશે. 'સંતોષ' એ 'સુખ' નામની ઇમારતનો પાયો છે. કદાચ એ પાયો દેખાય કે ન દેખાય પણ 'સુખ' નામની ઇમારત તો એના ઉપર જ ઊભેલી હોય છે. એના ઉપર જ ઊભી રહી શકે છે.

## માનવીના જીવનમાં પૈસાનું સ્થાન-મોહમ્મદ માંકડ

પૈસો જીવનમાં મહત્વનો છે ખરો પણ એ સુખનો પર્યાય નથી

\* માણસે પૈસા એટલા કમાવા જોઈએ કે એને કમાનાર જીરવી શકે ,એનો ઉપયોગ કરી શકે , એને કમાઈને માણવા માટેનો સમય એની પાસે બાકી રહે

\* માણસે ધનસંચય પણ કરવો જોઈએ ,પણ એ ધનસંચય કરવામાં જ એની જીંદગી પૂરી ના થઈ જવી જોઈએ

- \* જેમ નિરોગી રહેવા માટે વ્યાયામ જરૂરી છે ,પરંતુ વ્યાયામ કર્યા પછી આરામ કરવો , સારો પૌષ્ટિક ખોરાક લેવો , આનંદમાં સમય પસાર કરવો એ પણ એટલું જ જરૂરી છે ..દિવસ આખો માત્ર વ્યાયામ જ કર્યા કરવાથી તો ઉલટું નુકશાન જ થાય
- \* દરેક માણસે જરૂરી ધન કમાવું જ જોઈએ ....પૈસા જરૂરી છે , પરંતુ માત્ર ‘ જરૂરી ‘ જ છે .સારા ઘરમાં બાથરૂમ જરૂરી હોય છે , પરંતુ ડાઈનીંગરૂમ કે રસોડાની મધ્યમાં એનું સ્થાન ન હોઈ શકે
- \* જિંદગી જીવવા માટે પૈસા જરૂરી છે પરંતુ તેને જિંદગીના કેન્દ્રમાં ન મુકાય . જો મૂકીએ તો જિંદગીની આખી ઈમારત બગડી જાય
- \* આજે તો એવું બનવા માંડ્યું છે કે \_
- \* પૈસા માટે માણસ પોતાની ટેક , વચન , કે કુટુંબ છોડવા પણ તૈયાર થઈ જાય છે
- \* અમેરિકામાં તો પૈસાને જ પ્રતિષ્ઠાનું - સ્ટેટસનું સિમ્બોલ ગણવામાં આવે છે
- \* આજે માણસને માપવાના તોલમાપ ફરી ગયા છે .માણસના ડહાપણને , સર્જકતાને ,ભલાઈને એના પૈસાથી માપવા માંડ્યા છે જે બરોબર નથી .ખરેખર તો પૈસાને વધુ મહત્વ અપાતાં ખોટો પૈસો પેદા થાય છે ...ખોટા માણસ પેદા થાય છે. તો મિત્રો , આપણે વધુ પડતા પૈસાના મોહમાંથી બચીશુંને ? - કેલિડોસ્કોપ (મોહમ્મદ માંકડ)

## આશાવાદી અને નિરાશાવાદી

નિરાશાવાદી માણસને જે વાત અશક્ય લાગતી હોય એ કોઈ આશાવાદી માણસને માટે રમત વાત હોઈ શકે - સુખનો પાસવર્ડ - આશુ પટેલ

અમેરિકામાં ૧૮૬૩માં તત્કાલીન પ્રમુખ અબ્રાહમ લિંકને ગુલામીપ્રથા નાબૂદ કરી એ પછી પણ, હબસીઓની સ્થિતિ લાંબા સમય સુધી સુધરી નહોતી અને અમેરિકાના ઘણાખરા વિસ્તારોમાં હબસીઓને મૂળભૂત સુવિધાઓ મળતી નહોતી. એવા સમયમાં અમેરિકાના અલાબામા રાજ્યના નાનકડા ગામ ટસ્કેજમાં એક શાળા હતી પણ એમાં હબસી બાળકોને ભણવા દેવાતા નહોતાં. ગોરા-કાળાના ભેદભાવને કારણે એ સ્થિતિ હતી. લૂઈ એડમ્સ નામના માણસે બધા હબસીઓને ભેગા કરીને કહ્યું કે, આપણે આપણા બાળકો માટે અલગ શાળાની માગણી કરીએ. લૂઈ એડમ્સ મોચી તરીકે કામ કરીને ઘર ચલાવતો હતો પણ તેને ખટકતું હતું કે હબસીઓના બાળકોને ભણવાની તક અપાતી નહોતી.

લૂઈ એડમ્સે જ્યારે ગામલોકોને ભેગા કરીને નવી અને હબસીઓ માટેની જ શાળા શરૂ કરવાની માગણી મૂકવાની વાત કરી ત્યારે ગામલોકોએ નિરાશાથી માથાં ધુણાવ્યાં અને કહ્યું કે, એ તો અશક્ય છે. જોકે લૂઈ હિંમત હાર્યો નહીં. તેણે એ દિશામાં પ્રયાસ શરૂ કર્યો. અમેરિકામાં ગુલામીપ્રથા

નાબૂદ થઈ એ પછી કાળા લોકોને ચૂંટણીમાં મત આપવાનો અધિકાર મળ્યો હતો. એ અધિકારને શસ્ત્ર તરીકે વાપરીને લૂઈ એડમ્સે એના મતવિસ્તારના ધારાસભ્યને પકડ્યો. લૂઈએ ધારાસભ્યને કહ્યું કે અમારા મત જોઈતા હોય તો અમને સ્કૂલ અપાવો. ધારાસભ્યએ ઝૂકવું પડ્યું અને એણે પ્રયાસ શરૂ કર્યા. એ પછી ૧૮૮૧માં ટસ્કેજ ગામમાં નવી સ્કૂલ માટે સરકારે મંજૂરી આપી. અલાબામાં રાજ્યના નાનકડા ગામડાના હબસીઓ માટે એ આનંદનો દિવસ હતો પણ એની કેડિટ લૂઈ એડમ્સને જતી હતી.

લૂઈ એડમ્સ આશાવાદી માણસ હતો એટલે તેને ખાતરી હતી કે ટસ્કેજ ગામમાં હબસી બાળકો માટે નવી સ્કૂલ ખોલવા સરકારને ફરજ પાડી શકાય. એના ગામના મોટા ભાગના માણસો એ વાત અશક્ય માનતા હતા, કારણ કે તેઓ નિરાશાવાદી હતા.

દુનિયામાં બે પ્રકારના માણસો હોય છે, આશાવાદી અને નિરાશાવાદી. આશાવાદી માણસને તમામ વસ્તુ શક્ય લાગે છે, નિરાશાવાદી માટે એથી તદ્દન ઊલટું છે. એમના મનમાં બહુ વિચારો ઉભરાવા માંડે છે અને પછી એ વિચારોના ગૂંચવાડાને કારણે જાતભાતના પ્રશ્નો એમના મનમાં ઊઠવા માંડે છે. પરિણામ સ્વરૂપ કેટલીક વાર એવા માણસો શક્યને પણ અશક્ય માનવા માંડે છે. આવા માણસો નિસ્તેજ વાતો અને નબળા માનસ સાથે જિંદગી ઘસડી કાઢે છે. એવા માણસો પાછા સતત દુઃખી રહે છે. તમે જોજો આશાવાદી માણસ ઉત્સાહ સાથે જ જીવતો હશે અને નિરાશાવાદી માણસ હતાશા સાથે દિવસો વિતાવતો હશે. આવા નિરાશાવાદી માણસના સંપર્કમાં આવનારા માણસો દૃઢ મનોબળ ન ધરાવતા હોય તો તેઓ પણ નિરાશાવાદીની અસરમાં આવી જાય અને નિરાશાવાદીની પિપૂડી સાંભળી સાંભળીને માણસો નિરાશાવાદના વહેણમાં તણાઈને પોતાની જિંદગી બરબાદ કરી નાખે છે.

નિરાશાવાદી માણસો અમુક કલ્પના જ નથી કરી શકતા. કારકુનને કોઈ (વાજબી રીતે તેની બુદ્ધિ-પ્રતિભાને આધારે) કહે કે તું કારકુનને બદલે મેનેજર બની શકે એમ છે તો એ એવું કહેનારા માણસને હસી કાઢશે. જેના માટે ઈચ્છા જ નથી સેવાતી એ વસ્તુ એને ક્યાંથી મળી શકે? એની સામે ઘણી વાર આશાવાદ અને પ્રબળ સંકલ્પને કારણે ઘણા માણસો માટે મુશ્કેલ કામ આસાન બની જતા હોય છે.

આવું ન જ બની શકે અથવા પોતે આ કામ કરી જ ન શકે એવો ઘોર નિરાશાવાદ માણસના ભવિષ્યને અવરોધી શકે છે. આશાવાદી માણસને દરેક વાતમાં શક્યતા દેખાય છે એટલે એ ખુશમિજાજ રહી શકે છે.. નિરાશાવાદી સતત રીબાઈ રીબાઈને જીવે છે. અને એ જીવનમાં સતત પાછો પડતો રહે છે. જાહેર જીવનમાં પડીને સફળ થયેલા મોટાભાગના માણસો આશાવાદી હોય છે. આશાવાદી માણસ ક્યારેક નિષ્ફળતા પામે એવું યે બની શકે, પણ એનું પ્રમાણ ઓછું હોય છે અને

નિષ્ફળતા પછી પાછા ઊભા થઈ શકવાની આશા તો એની પાસે અકબંધ જ હોય છે. નિરાશાવાદી માણસને, સફળતા મળવાની શક્યતા નહિવત હોય છે. આશાવાદી માણસ શક્યતા ન દેખાતી હોય તો પણ શક્યતા ઊભી કરવાની આશા રાખતા હોય છે.

## સુખ માત્ર સત્કર્મથી જ મળી શકે છે

સૃષ્ટિનો સર્જનહાર મનુષ્યને બનાવીને મનોમન હરખાયો. કેમ ન હરખાય? મનુષ્ય તો સાક્ષાત્ ઈશ્વરની પ્રતિકૃતિ જ છે ને? સર્જનહારે તેને શિખામણના તેમજ જીવન જીવવાનાં બે વાક્ય કહ્યાં હતાં. તાત તમે પૃથ્વી પર આનંદપૂર્વક સુખમય જીવન જીવો અને સંસારનાં તમામ પ્રાણીનું ભલું કરીને સ્વર્ગનો માર્ગ મેળવો. એવું કાંઈ ન કરશો, જેથી કરીને મૃત્યુ સમયે તમને પસ્તાવો થાય માનવીને જીવનમાં સત્કર્મથી જ સુખ મળે છે અને દુષ્કર્મથી દુઃખ પ્રાપ્ત થાય છે. જીવનની શરૂઆતથી મનુષ્ય તો સાત્ત્વિક કર્મ માટે પ્રયત્નશીલ રહે તો તેને મૃત્યુનો ડર રહેતો નથી. માનવી જ્યારે જીવનના આરે આવીને ઊભો રહે છે ત્યારે તેને વિચાર આવે છે કે હવે મારે શું કરવું? ત્યાં સુધીમાં તેના દિવસો ખાવા-પીવા અને ખેલવામાં જ ચાલ્યા ગયા હોય છે, જોકે ઈશ્વર પણ કેટલો દયાળુ અને કૃપાનિધાન છે. તે દરેક જીવાત્માને મૃત્યુ પહેલાં ચાર ચેતવણી આપે છે. સમજદાર જીવાત્મા જો ઈશ્વરની આ ચેતવણીને ગંભીરતાથી લે તો તેને મૃત્યુનો સહેજ પણ ડર લાગતો નથી. આપણાં ધાર્મિક શાસ્ત્રોમાં જ્ઞાન અને ડહાપણને લગતા અસંખ્ય પ્રસંગો જોવા મળે છે. આપણે આવા જ મૃત્યુના રહસ્યને ઉજાગર કરતી એક રોચક વાતનો આનંદ લઈએ.

સૃષ્ટિના સર્જનહારે મનુષ્ય સહિતનાં પ્રાણીઓનું સર્જન કર્યું. મનુષ્યને બનાવીને ઈશ્વર મનોમન હરખાયો. કેમ ન હરખાય? મનુષ્ય તો સાક્ષાત્ ઈશ્વરની પ્રતિકૃતિ જ છે ને? મનુષ્ય બની ગયો તો તેણે પૃથ્વી પર વિહાર કરતી વખતે પરમાત્માને તેને શિખામણના તેમજ જીવન જીવવાના બે શબ્દ, બે વાક્ય કહ્યાં હતાં. તાત તમે પૃથ્વી પર આનંદપૂર્વક સુખમય જીવન જીવો અને સંસારનાં તમામ પ્રાણીઓનું ભલું કરીને સ્વર્ગનો માર્ગ મેળવો, પણ એવું કાંઈ ન કરશો, જેથી કરીને મૃત્યુ સમયે તમને પસ્તાવો થાય. આ સમયે હોશિયાર અને ચબરાક મનુષ્યએ તત્કાળ જ ભગવાનને એક વચનથી બાંધી લીધા. મનુષ્યએ કહ્યું, "ભગવાન મારા પર એક વિશેષ કૃપા કરજો કે મૃત્યુ પહેલાં મને ચેતવણી અવશ્ય આપી દેજો, કારણ કે હું માર્ગભ્રષ્ટ થઈ રહ્યો હોઉં તો પોતાની જાતને સંભાળી લઉં." પોતાના જ સર્જનની આવી ચતુરાઈભરી વાત સાંભળીને ભગવાન મલકાયા. તેમણે મર્માળુ સ્મિત કરતાં કહ્યું કે, 'તથાસ્તુ!' તથાસ્તુ કહીને ભગવાને મનુષ્યને ધરતી પર મોકલી આપ્યો.

માનવી ધરતી પર તો આવ્યો, પરંતુ અહીં આવીને તે ઈન્દ્રિય ભોગોમાં પડી ગયો. સત્કર્મથી વિમુખ થઈને દુષ્કર્મ કરવા લાગ્યો અને દિવસો વીતવા લાગ્યા. જીવન પાણીના રેલાની જેમ વ્યતીત થવા લાગ્યું અને મૃત્યુની ઘડી આવી પહોંચી. મરણ પથારીએ પહોંચેલ મનુષ્યનો જીવનનો ભોગ માણવાની ઈચ્છા હજુ મરી પરવારી નહોતી, પરંતુ યમદૂતો આગળ તેનું કંઈ ના ચાલ્યું. યમદૂતો મનુષ્યને પાશમાં બાંધીને તેના કર્મ પ્રમાણે તેને નરકમાં લઈ આવ્યા. નરકની પારાવાર પીડા ભોગવતી વખતે પણ મનુષ્ય ભગવાન પાસે લીધેલ વચનને ભૂલ્યો નહોતો. અરેરે ભગવાને મને છેતર્યો! ભગવાને મને વચન આપ્યું હતું કે તેઓ મૃત્યુ પહેલાં મને ચેતવણી આપશે, જેથી હું માર્ગભ્રષ્ટ ન બનું, પણ ભગવાને મને ચેતવ્યો નહીં, ખરા ગુનેગાર તો ભગવાન જ છે, પરંતુ ભગવાનથી માનવીની આવી દલીલો છાની રહે ખરી? ભગવાન તો ઘર ઘરમાં વસ્યા છે. તેઓ દરેક જીવાત્મામાં બિરાજમાન છે એટલે જીવાત્મામાં બેઠેલા ભગવાને માનવીને ટપાર્યો અને તેને યાદ અપાવતાં કહ્યું કે અરે મૂર્ખ, અરે નાદાન, વિષયભોગમાં રત સત્કર્મ છોડીને દુષ્કર્મને વહાલ કરનાર તને મેં એક નહીં, પણ ચાર-ચાર વખત ચેતવણી આપી હતી.

## નબળું મન મજબૂત શરીરને ઢીલું પાડી શકે છે - ભૂપત વડોદરીયા

તે માણસની શારીરિક અને માનસિક તંદુરસ્તીમાં બળ પૂરનારું એક ઔષધ પણ છે આપણે સૌ જાણીએ છીએ કે સારામાં સારી તંદુરસ્તી અને દાક્તરી પ્રમાણપત્ર અનુસારનું નીરોગીપણું લાંબી જિંદગીનો કોઈ વીમો નથી. એવી જ રીતે કોઈ પણ ગંભીર રોગ એ પણ મૃત્યુનો આખરી હુકમ નથી. આપણે તંદુરસ્ત માનેલા માણસોને આપણે અચાનક ઘડી-બે ઘડીની બીમારીમાં મૃત્યુ પામતા જોઈએ છીએ. આપણામાં કહેવત છે કે નાના જાણીને કોઈ જીવતા નથી અને મોટા જાણીને કોઈ મરતા નથી. માણસનું આયુષ્ય ખરેખર અકળ બાબત છે, પણ આમાં એક વાત ઘણી બધી નિશ્ચિતતા સાથે કહી શકાય એવી છે કે માંદગીની સામે ટક્કર લેવામાં દર્દીનું પોતાનું દૃઢ મનોબળ વિજયવંત ભૂમિકા ભજવી શકે છે અને મૃત્યુની અનિવાર્યતાને પણ જાણે કે પાછી ઠેલી શકે છે. આવા અનેક પ્રસંગો છે. આમાં વધુ મહત્ત્વની વાત એ છે કે આ રીતે લાંબું જીવનારી વ્યક્તિઓ આરામથી પથારીમાં લાંબો સમય સૂતા રહેવાની સગવડ ધરાવતી વ્યક્તિઓ નહોતી. જેમની પાસે હતી તેમણે પણ એ સગવડો ભોગવી નથી. એ બધા પોતાના કાર્યમાં જ બરાબર પરોવાયેલા રહ્યા છે.

અંગ્રેજી ભાષાના સમર્થ નવલકથાકાર ટોમસ હાર્ડી બરાબર ૮૮ વર્ષ જીવ્યા અને ઘણી માંદગીમાંથી પસાર થયા. બે-ત્રણ માંદગી તો એવી હતી કે તેમની જીવવાની આશા લગભગ

છોડી દેવામાં આવી હતી, પણ એમનું આત્મબળ પણ એવું કે જાણે એ કોઈ પણ રોગની સામે હાર કબૂલ કરવા તૈયાર જ ન હતા! માંદગી સામે અડીખમ મુકાબલો કરવામાં જેમ દૃઢ મનોબળ વિધાયક ભૂમિકા ભજવે છે તેમ પોતાના કાર્ય પ્રત્યે નિષ્ઠા પણ મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે. ઘણા બધા લોકોને એવો અનુભવ થઈ ચૂક્યો છે કે પ્રવૃત્તિ-કોઈ ને કોઈ પ્રકારનું કાર્ય-તે માણસ માટે માત્ર માનસિક ખોરાક જ નથી, તે માણસની શારીરિક અને માનસિક તંદુરસ્તીમાં બળ પૂરનારું એક ઔષધ પણ છે. ઇંગ્લેન્ડના નાટ્યકાર જ્યોર્જ બર્નાર્ડ શોએ બહુ વર્ષો ભૂખમરો વેઠ્યો હતો અને બર્નાર્ડ શોની જિંદગીનાં પ્રથમ ૪૦ વર્ષ દરમિયાન જે દુઃખો અને દરિદ્રતા તેમના માથે આવી પડ્યાં, તે આસાનીથી વેઠી શકાય તેવી સારી તબિયત નહોતી જ, પણ શુદ્ધ શાકાહારી બનીને, ચોક્કસ પ્રકારની શિસ્ત પાળીને તેમણે પોતાની તબિયત પાસેથી ધાર્યું કામ લીધું. બર્નાર્ડ શો પણ ખૂબ લાંબું જીવ્યા અને મોં કટાણું કર્યા વિના અને હસતાં હસતાં! એમણે લોકોને કેટલાક પ્રશ્નોમાં ગંભીરતાથી વિચારતા પણ કર્યા અને સાથેસાથે એમણે લોકોને ખૂબ હસાવ્યા! એમની વિનોદવૃત્તિ, ધારદાર કટાક્ષો, વક્રોક્તિઓ આજે પણ આપણને જરાય વાસી લાગતાં નથી.

૧૯મી સદીમાં જન્મેલા ઇંગ્લેન્ડના શક્તિશાળી નવલકથાકાર જોઈસ કેરી (ઇ.સ. ૧૮૮૮-૧૯૫૭) ૬૫ વર્ષના થયા અને માતા મરી ગઈ. ઘરની સ્થિતિ મુદ્દલ સારી નહોતી. જોઈસ કેરીને નાની ઉંમરથી જ એક અગર બીજા પ્રકારના નાના-મોટા રોગ પરેશાન કરતા રહ્યા હતા. જોઈસ કેરી લગભગ દરેક રોગને પિછાનતા હતા અને દરેક રોગ તેમને પિછાનતો હતો. અનેક વર્ષો સુધી આર્થિક અને બીજી ચિંતાઓને લીધે પોતાને કોઈએ મકોડાની કોઠીમાં પૂર્યો હોય એવી લાગણી થતી. કેટલીક વાર તો દમનો રોગ હમણાં જીવ લેશે તેમ થતું. વર્ષોનાં વર્ષ તેમણે અસહ્ય હતાશામાં ંકાઢ્યાં, પણ આ બધા વચ્ચે પણ તેમણે ઇશ્વર પરની શ્રદ્ધા ના છોડી, હિંમત ના ગુમાવી અને અકળાઈ ગયા વગર જ આ જિંદગીને એક બક્ષિસમાં પલટાવવાની ભગીરથ કોશિશ કરી. 'ધી હોર્સિઝ માઉથ' નામની તેમની એક નવલકથાની અંગ્રેજી સાહિત્યની ગણનાપાત્ર નવલકથાઓમાં આજે પણ ગણતરી થાય છે. ૬૮ વર્ષની ઉંમરે તેઓ ગુજરી ગયા તે પહેલાંનાં બે વર્ષ ઘણી પીડા પામ્યા, પણ તેમને કદી કોઈના આશ્વાસનની જરૂર પડી નહીં. તેમણે પોતાના અંતિમ દિવસોમાં કહેલું: "મારી જિંદગી પરમાત્માની બક્ષિસ છે અને તે મારી પોતાની કમાણી નથી. પરમાત્માને તે પાછી સોંપવાની ઘડી આવી પહોંચી છે અને મને કશી જ ફરિયાદ કરવાનો અધિકાર નથી."

ગુજરાતી ભાષાના અજોડ હાસ્યલેખક જ્યોતીન્દ્ર દવે બાળપણથી જ નબળી તબિયતના અને આખી જિંદગી લગભગ માંદા રહેલા એમ કહી શકાય, છતાં તેમનાં લખાણોમાં જિંદગીના ઉછાળતા ઉમંગના તરંગો ક્યાંક હોઠરૂપે મરક મરક સ્મિતમાં અને ક્યાંક ખડખડાટ હાસ્યરૂપે લહેરાયા જ કરે છે. એ પણ લાંબું જીવ્યા. વૃદ્ધ જ્યોતીન્દ્ર દવેને કોઈએ કહ્યું કે તમારી આટલી મોટી ઉંમર જોતાં

તમારી તબિયત સારી ગણાય! જ્યોતીન્દ્ર દવેએ કહ્યું કે ભાઈ, મારી તબિયત જોતાં મારી આટલી લાંબી ઉંમર સારી કહેવયા ! માણસના શરીર અને મન આમ તો જુદા છે અને છતાં તે મુદલ જુદાં નથી, તે હકીકત આજે તો હવે વૈજ્ઞાનિકો સહિત સૌ કોઈ સ્વીકારે છે. નબળું મન મજબૂત શરીરને ઢીલું પાડી શકે છે અને એથી ઊલટું મજબૂત મન નબળા શરીરને ટકાર બનાવી શકે છે - લેખકના પુસ્તકમાંથી

## આઈ ઓફ લવિંગ, પ્રેમની કોઈ કળા હોય?

- કાંતિ ભટ્ટ

પ્રેમ કરવાની કળા એટલે એકલા રહીને કોઈને પ્રેમ કરવાની ક્ષમતા

પ્રેમ એ કાંઈ કોઈ વર્ગમાંથી શીખવાની કળા નથી. પણ આજે પ્રેમનું ય માર્કેટિંગ થાય છે. પ્રેમ કે લાગણી બતાવવા કરોડો રૂપિયાના દિવાળી કે નૂતનવર્ષની શુભેચ્છનાં કાર્ડ આડેઘડ મોકલી દેવાય. આજથી ૫૧ વર્ષ પહેલાં મહાન ફિલસૂફ એરિક ફ્રોમએ તેના પુસ્તક 'આઈ ઓફ લવિંગ'માં ચેતવણી ઉચ્ચારેલી કે માનવી ૨૧મી સદીમાં પ્રેમનો વેપાર કે ચારિત્ર્યનું માર્કેટિંગ કે પ્રેમનું પણ માર્કેટિંગ કરતો થઈ જશે. વિદેશમાં તો આ પ્રેમનું માર્કેટિંગ જબરજસ્ત ચાલે છે. પ્રેમ વ્યક્ત કરવાના મોંઘાં મોંઘાં ગ્રીટિંગ કાર્ડઝ વેચાય છે. ગયે વર્ષે જ આપણે જેની વાનર નકલ કરીએ છીએ તે તે વેલેન્ટાઈન ડેના દિવસે એકલા ઈંગ્લેંડમાં રૂ. ૨૪૦ કરોડનાં ફૂલો, (મોટાભાગનાં સુગંધ વગરનાં) કે ૧.૫ કરોડ જેટલાં કાર્ડો વેચાયેલાં. ભારત શું કામ પાછળ રહી જાય?

પ્રેમ વ્યક્ત કરવા આપણા દેશમાં પોણો કરોડ કાર્ડ વેચાયેલાં આખા જગતમાં ડૉ. નીલ કલાઈ નામનાં સમાજશાસ્ત્રીના કહેવા મુજબ રૂ. ૬૫૦૦ કરોડના કાર્ડ વેચાયેલાં. આવું જ ભારતમાં નૂતન વર્ષાભિનંદનનાં કાર્ડમાં માર્કેટિંગ થશે. એરિક ફ્રોમએ તેનાં પુસ્તક 'ધ આઈ ઓફ લવિંગ'માં પાંચ પ્રકારના પ્રેમનું વિવરણ કરેલું. પ્રેમ એટલે માત્ર રોમેન્ટિક પ્રેમ નહીં. આ રહી એરિક ફ્રોમની પ્રેમની પંચમુખી વ્યાખ્યા જાણવા જેવી છે.

સૌથી પહેલાં એરિક ફ્રોમએ કહ્યું કે 'હું નર અને નારીને ચેતવવા માગું છું કે તમે પ્રેમમાં પડવાના ગમે તેટલા પ્રયાસ કરશો કે પ્રેમની કળા શીખશો કે તમારા નારી તરીકેના રૂપને ખીલવશો કે પુરુષ તરીકેના ધનના કે શરીરનાં પ્રદર્શન કરશો તે તમામ પ્રેમને આકર્ષવામાં ફેઈલ જશે.-જો. જો તમે



પ્રથમ તમારી ટોટલ પર્સનાલિટી નહીં વિકસાવે તો માણસે પ્રેમમાં પડતાં પહેલાં પોતાની જાતનો સર્વાંગી રીતે વિકાસ કરવો જોઈએ. તમે અધૂરા હશો તો પ્રેમમાં નિષ્ફળ જશો. અધૂરી નારી અને ખાસ કરીને અધૂરો નર પ્રેમમાં પડીને એસ્કેપ થવા માગે છે. આ પ્રકારની પલાયનની રીત કે પ્રેમને છટકબારી તરીકે વાપરશો તો પ્રેમ નિષ્ફળ જશે.

પ્રેમ કરવાની કેપેસિટી પ્રથમ કેળવવી પડશે અને સૌપ્રથમ તો તમારા પડોશી અને નિકટજનને પ્રેમ કરતાં થવું પડશે. નમ્રતા, હિંમત, શ્રદ્ધા અને શિસ્તના ગુણો જેનામાં નથી તે પ્રેમ કરી શકતા નથી. આજના ૨૧મી સદીના કલ્ચરમાં આ બધા જ ગુણો નષ્ટ થઈ રહ્યાં છે. હિંમત નથી ને પ્રેમ કરવા જાય છે. શ્રદ્ધા નથીને પ્રેમમાં પડીને એસ્કેપીઝમમાં પડવા માગે છે. આજે એરિક ફ્રોમના શબ્દોમાં કેપેસિટી ટુ લવ કેળવવાની તાતી જરૂર છે અને એ ખૂબ જ અઘરું છે. પ્રેમ કરવો એ સહેલી વાત નથી. કવિ ગંગની આ વાત ફરી ફરી હું પ્રેમ વિશે લખું ત્યારે કહું જ છું :

પ્રેમ કો પંથ કરાલ યહાં, તલવાર કી ધાર પર ધાવનો હૈ

તેને વિસ્તારીને એરિક ફ્રોમએ કહેલું 'પ્રિયતમ તરફની સાચી પ્રીત જ સંસારમાં જીવનદાયિની બની શકે છે. આપણે 'લવ'ને માત્ર 'રોમિન્ટિક લવ'ના પિજરામાં પૂરી દીધો છે. યુવાન હૈયાં તો કહેશે 'અરે બાબા રોમેન્ટિક લવ ને જ અમે લવ માનીએ છીએ ત્યાં આ ઉપદેશનો ભાર ક્યાં લાવ્યા?' એરિક ફ્રોમએ કહ્યું કે દુનિયામાં સૌથી ઊંચેરો બ્રધરલી લવ છે. સહોદર એટલે માત્ર ભાતૃપ્રેમ નહીં પણ સમગ્ર જગતમાં ભાતૃપ્રેમની જરૂર છે. શું કામ બ્રધરલી લવ અર્દશ્ય છે? એટલા માટે કે માનવીને આપણે કોમોડિટી બનાવી દીધો છે. એરિક ફ્રોમએ વહેલાસર ચેતવ્યા હતા કે બ્રધરલી લવમાં ફેઈલ ગયા પછી આપણે છેવટે મધરલી લવમાં કુશળ રહી શક્યા છીએ? આજે માતૃપ્રેમ માટે મોટો ભય માલિકીભાવનો છે.

ફિલોસોફરો અને જાગૃત મહાત્માએ સેલ્ફ લવ શબ્દ આપેલો. એટલે કે તું પ્રથમ તને-તારી જાતને પ્રેમ કરતાં શીખ. પણ આપણે સેલ્ફ લવને બદલે સેલ્ફીશ થઈ ગયા! ઈશ્વર પ્રત્યેના પ્રેમને બદલે આપણે ઈશ્વરની વ્યાખ્યામાં ધુતારા થઈ ગયા. ઈરોટીક લવ અગર તો રોમાન્ટિક લવ એ જો કે કોઈ ખોટી ચીજ નથી. સ્ત્રી-પુરુષનો પ્રેમ એ ઈરોટીક જ હોય છે. છુપેછુપે અંદર વાસના હોય છે. પણ આપણામાં કોમળતા હોય તો જ એ વાસનાવાળો પ્રેમ સફળ થાય છે. એરિક ફ્રોમએ તો પશ્ચિમના લોકોમાં પ્રેમ કરવાની ક્ષમતા જ રહી નથી એમ કહીને હાથ ધોઈ નાખ્યા હતા.

તેને સૌથી વધુ ભરોસો ભારતના લોકો ઉપર હતો. પણ એક શરત મુકી હતી. ગ્લોબલ કેપિટાલઝિમે આખા જગતને ભરડો લીધેલો. આ વૈશ્વિક મૂડીવાદને માર્કેટિંગની કળા જાણનારા 'ફૂર' લોકોને જરૂર પડે છે. જે અંદરથી ફૂર હોય છે પણ બહારથી પ્રેમનાં પ્રદર્શન કરે છે તેના ચહેરા ઉપર પ્રેમનો બનાવટી બુરખો હોય છે. આ ગ્લોબલ કેપિટાલઝિમના જંતરડામાંથી ભારતના લોકો મુક્ત રહેશે તો જ સાચા પ્રેમી બની શકશે અને જગતના ગુરુ બની શકશે.

એરિક ફ્રોમએ એક જુદી જ વાત કહેલી કે તમારા દેશમાં તમારે એકદમ શુદ્ધ અર્થતંત્રની ખેવના છે? તમને તમામ આર્થિક વ્યવહારમાં શુદ્ધતાની અપેક્ષા છે? જો માનવી અંદરથી શુદ્ધ નહીં હોય, ગુણીયલ નહીં હોય કે આરોગ્યવાળો નહીં હોય તો અર્થતંત્ર પણ બીમાર રહેશે. આજે તમે જુઓ છો કે સોનિયા કે મનમોહનની સરકાર અને તેમને ચૂંટણીના કે ભ્રષ્ટાચારના નાણાં આપનારા ઉદ્યોગપતિઓ ચારેકોર દેખાય છે. એમનું અર્થશાસ્ત્ર ગંદું છે. એ ધનિકો તિરુપતિ જાય કે નાથદ્વારા જાય કે હજ પઢી આવે તેનાથી કોઈ ફેરફાર નહીં થાય. તેણે તેના આર્થિક આચરણમાં શુદ્ધ રહેવું પડશે નહીંતર આજે અઠવાડિયે એક નવું કૌભાંડ છાપામાં છપાય છે તેને બદલે રોજ એક નવું કૌભાંડ છપાતું રહેશે, અને પછી પ્રેમ? પ્રેમ માત્ર છાપાળવી વાત જ રહી જશે.. પ્રેમના આ અવમૂલ્યનને કારણે જ મનના રોગ વધ્યા છે.

આજે રોજરોજ માણસ પોતાને આ જગતમાં એકલો અનુભવતો હોય છે. જ્યારે તમે બેન્કમાં ધીંગુ બેલેન્સ અને જબ્બર પ્રોપર્ટી ભેગી કરો છો ત્યારે તમે એકલતા માટેનું બીજ વાવી દો છો. તમારી આસપાસ સ્વાર્થ મિત્રોનું ટોળું હોય તો પણ તમે એકલા જ છો. સૌથી મોટો ભય એ છે કે માનવી સેલ્ફ સેન્ટર્ડ બને છે. સેલ્ફ સેન્ટર્ડ સ્ત્રી કે પુરુષને સાથીદાર વગર ચાલતું નથી. તેનાં જીન્સમાં છે કે તે કોઈ સાથીદાર શોધે કોઈ પ્રેમીપાત્રની લગની લગાવે. પણ ૨૧મી સદીમાં શું થાય છે? બે સેલ્ફ સેન્ટર્ડ વ્યક્તિ લગ્નમાં ભેગા થાય છે! શું આવા સેલ્ફ સેન્ટર્ડ એટલે પોતાને જ મહત્વનો માનતા લગ્નને સફળ કરી શકે? - કાંતિ ભટ્ટ

## ઝંઝાવાતી માહોલમાં સ્વસ્થતાનો દીવડો કેવી રીતે બચાવવો?

- દીપક સોલીયા

હતાશાજનક માહોલનો મુકાબલો; મોટી મુશ્કેલીઓ વેઠવામાં નાની ખુશીઓ મોટો ભાગ ભજવી શકે

એક ભાઈને એમના સફળ દામ્પત્યનું રહસ્ય પુછ્યું ત્યારે એ બોલ્યા, 'સિમ્પલ. અમે બંનેએ ચિંતાઓ વહેંચી લીધી છે. અમેરિકાની વિદેશ નીતિ, મનમોહન સિંહનો અભિગમ, મોદી સામેના પડકારો, ડીઝલનો ભાવવધારો, વોલમાર્ટનું આગમન... આવી બધી મોટી ચિંતાઓ હું કહું છું અને ઘર કેમ ચલાવવું, છોકરાંને કઈ સ્કૂલમાં મૂકવાં, બુઢાપા માટે બચત કઈ રીતે કરવી વગેરે નાની ચિંતાઓ મારી પત્ની કરે છે. આવી રીતે, અમારા ક્ષેત્રો વહેંચાયેલા હોવાથી બોજ પણ વહેંચાઈ જાય છે અને ઝઘડા પણ નથી થતા.' આ તો જોક થઈ. અસલમાં આપણા સૌના માથે મોટી તેમ જ નાની સમસ્યાઓ લદાયેલી હોય છે. આપણી અંગત સમસ્યાઓ ઓછી હોય તેમ, રોજ ખૂન-બળાત્કાર-ભ્રષ્ટાચાર--મોંઘવારીને લગતી નવી નવી વાતો મીડિયામાંથી આપણે જાણીએ છીએ. આ બધી બાબતો નક્કર હોય છે, પણ એ નક્કર હકીકતો આપણને હતાશ કરી શકે છે. આ હતાશાથી બચવું કઈ રીતે? આ સવાલનો એક જવાબ એ છે કે અંજાવાતી માહોલમાં સ્વસ્થતાનો દીવડો બચાવવા થોડી હળવાશ જરૂરી છે. ગાંધીજીએ કહેલું કે જો એમનામાં રમૂજવૃત્તિ ન હોત તો એમણે આપઘાત કર્યો હોત. દેશની અત્યારની જે હાલત છે એનાથી ઘણી વધારે ભયાનક અને હતાશાપ્રેરક હાલત આઝાદી વખતે હતી. ભાગલા અને કોમી રમખાણોને લીધે દેશ ખેદાનમેદાન થયેલો હતો. આવી હાલતમાં પણ ગાંધીજી નાસીપાસ ન થયા. એ ઝઝૂમતા રહ્યા, હસતા રહ્યા, મોટા મોટા મુદ્દા ઉકેલવા ઉપરાંત નાની-નાની પ્રવૃત્તિઓમાંથી એ ખુશી મેળવતા રહ્યા.નાની નાની ખુશીઓ વિશેની એક ફિલ્મ 'બરફી' બહુ ગાજી છે. એની વાર્તામાં ઝાઝું 'વજન' નથી. એક છોકરો પ્રેમમાં પડ્યો, પણ છોકરીની સગાઈ થઈ ચૂકી હોવાથી ગાડી અટકી. પછી છોકરાને બીજી છોકરી ભટકાઈ અને બીજી વારમાં એનો મેળ પડી ગયો. આટલી જ વાત એમાં પણ 'હજાર' વાર આગળ-પાછળ (ફ્લેશબેકમાં) વાર્તા આંટાફેરા કરતી હોવાને કારણે જોનારનું ભેજું ભમી શકે. વળી, ફિલ્મમાં ચાર્લી ચેપ્લિન અને જેકી ચાનથી માંડીને બીજા અનેક સર્જકોની ફિલ્મોનાં અનેક દૃશ્યો બેઠાં ઉઠાવાયાં છે. આવી ચોરી ચાલી જાય?

ખેર, ફિલ્મ તો ચાલી ગઈ છે. એની સફળતાનાં અનેક કારણો હોઈ શકે. એમાંનું એક મહત્ત્વનું કારણ મને એ લાગે છે કે આ ફિલ્મના કેન્દ્રમાં મોટી મુશ્કેલીઓ નથી, નાની ખુશીઓ છે. બાકી, ફિલ્મના હિરોના જીવનમાં તકલીફો ઓછી નથી. હિરો ગરીબ હોવા ઉપરાંત બહેરો-મૂંગો પણ છે. વાત જ્યારે પંગુતાની આવે ત્યારે કેટલીક ફિલ્મો ભિખારી જેવો અભિગમ અપનાવતી હોય છે. આવી ફિલ્મોમાં પાત્રની પંગુતા દર્શકો પાસેથી સતત લાગણીની ભિખ માગતી હોય એવું લાગી શકે ('બ્લેક' કંઈક અંશે એવી હતી), પરંતુ 'બરફી' ભિખારી નથી.

આ ફિલ્મમાંની પંગુતા દયાપ્રેરક નથી. બહેરા-મૂંગા હિરોના જીવનમાં શબ્દોનું ઝાઝું સ્થાન ન હોવાને લીધે એની 'વાતો'માં ભાર નથી. એને જોઈને ઊલટાનું આપણને એવું લાગે કે સતત શબ્દો બોલવા-સાંભળવાને લીધે આપણે એના કરતાં વધુ દુઃખી છીએ. શબ્દો વગર પણ લવસ્ટોરી સારી ચાલી શકે એવું આ ફિલ્મમાં દર્શાવાયું છે. હીરોની એકલાની ખોડ ઓછી હોય તેમ, એના જીવનમાં પ્રવેશનારી બીજી છોકરી ઓટિસ્ટિક છે. અસલમાં ઓટિસ્ટિક વ્યક્તિ કંઈ સાવ મંદબુદ્ધિની નથી હોતી. છતાં, આ ફિલ્મમાં ઓટિસ્ટિક હિરોઈનને ખાસ્સી મંદ બુદ્ધિની, લગભગ પાગલ જેવી દર્શાવવામાં આવી છે. એ ક્ષતિ પણ દર્શકોને ખૂંચતી નથી.(ઊલટાનું, આ બાબતે એક મજાક વહેતી થઈ છે: બહેરા-મૂંગો પતિ.... ગાંડી પત્ની... આ તો કહાની ઘર ઘર કી છે).

ટૂંકમાં, આ ફિલ્મ નથી 'શોલે' જેટલી મહાન કે નથી 'મુગલ-એ-આઝમ' જેવી પ્રચંડ પરંતુ જીવતરની મોટી તકલીફોને નાની ખુશીઓથી ઢાંકવાનો નિર્દેશકનો કસબ સફળ રહ્યો હોવાથી પ્રેક્ષકને જલસો પડે છે. 'સમસ્યા તો હોય, એથી મરી થોડું જવાય?' એ વાત આ ફિલ્મ કહ્યા વિના કહે છે. આમાં મહાન શું છે? કશું નથી. એ જ તો વાત છે. ફિલ્મમાં મહાન કશું નથી એ જ જાણે એની મહાનતા છે. આખી ફિલ્મ નાની-નાની મોજમસ્તીનો સરવાળો છે. આવી મોજ-મજા પર 'બરફી'નો એકાધિકાર નથી. આવાં નાનાં સુખ આપણાં જીવનમાં પણ હોય જ છે. પરસેવે રેબઝેબ હાલતમાં ઓફિસે પહોંચ્યા પછી એસીની સ્વર્ગીય ઠંડક અનુભવવી... છોકરો ગર્લફ્રેન્ડને વખાણે ત્યારે છોકરીનું 'જા ને હવે' કહીને ખોટું ખોટું ખીજાવું... ખડ્ડસ બોસનું માથું દરવાજે ભટકાય ત્યારે હસવું આવે છતાં હાસ્યને રોકવું... કોનમાં થોડો બચેલો આઈસ્ક્રીમ છેવટે પડી જાય ત્યારે બાળકનું રડવું, મમ્મી-પપ્પાનું હસવું... આ બધી મજાઓ નાની હોવા છતાં નાનીસૂની નથી હોતી. 'બરફી' જોવાય કે ન જોવાય, પરંતુ એ ખાસ જોવું કે જીવનનાં નાનાં-નાનાં સુખને માણી લેવામાં આપણે ક્યાંક પાછાં ન પડીએ ઓલ ધ બેસ્ટ

## કુદરત નહીં, માણસ જ માનવજાતનો વિનાશ કરશે

કેલિડોસ્કોપ - મોહમ્મદ માંકડ

કુદરતી આફતો કરતાં પણ માનવસર્જિત આફતોથી આજના માનવીએ વધારે ડરવાની જરૂર છે. ધરતી ઉપર માણસજાતે જે વિનાશ કર્યો છે એવો વિનાશ કુદરતે કર્યો નથી. કુદરતની શક્તિ આગળ માનવશક્તિ તો કોઈ વિસાતમાં નથી પણ માણસ અંકુશ વગરનું પ્રાણી છે અઠવાડિયા પહેલાં રશિયાના યુરાલ પ્રાંતમાં ઉલ્કાના ટુકડાઓ વરસ્યા હતા. બીજા વિશ્વયુદ્ધ વખતે જાપાનના હિરોશિમા શહેર ઉપર અમેરિકાએ ફેંકેલા પરમાણુ બોમ્બ કરતાં તેત્રીસ ગણી વધારે ઊર્જાનો આ વિસ્ફોટ હતો. ઈ.સ. ૧૯૦૮માં સાઇબિરિયામાં થયેલા વિસ્ફોટ પછીનો આ સૌથી મોટો

વિસ્ફોટ હતો. ઉલ્કા પૃથ્વીના વાતાવરણમાં દાખલ થઈ ત્યારે એની ગતિ કલાકે ૫૪૦૦૦ કિમી.ની હતી. ઉલ્કાવર્ષાના કારણે મકાનોના કાચ તૂટી ગયા હતા અને ૧૫૦૦થી વધારે માણસો ઘવાયા હતા. પણ કોઈ મહાવિનાશ થયો હોય કે મોટી જાનહાનિ થઈ હોય એવું બન્યું નથી. લાગે છે કે સૃષ્ટિ પર પાંગરેલા જીવનનું કુદરત રક્ષણ કર્યા કરે છે. માણસ જે રીતે વિનાશ વેરે છે એ રીતે કુદરત વિનાશ વેરતી નથી.

વિજ્ઞાનીઓના મત પ્રમાણે મંગળ અને ગુરુ વચ્ચેના પદ્મમાં આવી અનેક ઉલ્કાઓ કે તરતા ખડકો છે અને એ ગમે ત્યારે પૃથ્વી પર વિનાશ વેરી શકે છે, પરંતુ આપણે જાણીએ છીએ કે આવી ઉલ્કાઓથી નજીકના ભૂતકાળમાં કોઈ મહાવિનાશ થયો હોય એવું બન્યું નથી.

જીવન શું છે કે શા માટે છે, બ્રહ્માંડનું સર્જન શા માટે થયું છે એ જાણી શકવાનું આપણું ગજું નથી. પણ આપણો અનુભવ કહે છે કે જીવનનો વિનાશ ન થાય એ માટે કુદરત એને સતત રક્ષણ આપતી રહે છે.

ઈ.સ. ૧૯૭૬માં સુરેન્દ્રનગર જિલ્લાના ધજાળા ગામની સીમમાં ઉલ્કા પડી હતી (એ ટુકડાઓ પણ ખૂબ નાના હતા) પરંતુ એ વખતે પણ કોઈ જાનહાનિ થઈ નહોતી.

માણસ પોતાના સ્વાર્થ અને અહમને લીધે યુદ્ધો કરી શકે છે, શહેરો ઉપર બૉમ્બ નાખીને લાખો લોકોનાં મૃત્યુ નોતરી શકે છે. મહાવિનાશ વેરી શકે છે, પરંતુ કુદરત એવું કરતી નથી. હજુ સુધી કોઈ મોટા શહેર ઉપર ઉલ્કાઓ પડી નથી કે એને લીધે લાખો લોકો માર્યા ગયા નથી.

ઇકારસ નામનો, પૂંછડીયા તારા તરીકે ઓળખાતો એક આકાશી પદાર્થ પૃથ્વી તરફ ધસી રહ્યાના સમાચારો પણ બહુ લાંબા ભૂતકાળની વાત નથી. એ વખતે પણ લોકો મહાવિનાશના ડરથી ફફડી ઊઠેલા, પરંતુ કુદરતે એવો વિનાશ કર્યો નહોતો. કુદરત જીવનને સતત રક્ષણ આપતી રહી હોય એમ લાગે છે.

ઈ.સ. ૧૮૪૩માં વિલિયમ મિલર નામના એક અમેરિકને આગાહી કરી હતી કે એપ્રિલની ત્રીજી તારીખે એક ભયાનક આગ ફાટી નીકળશે અને દુનિયાનો અંત આવી જશે. ત્રીજી એપ્રિલ આવી અને ચાલી ગઈ, પૃથ્વીનો પ્રલય થયો નહીં. મિલરે તરત જ બીજી તારીખ જાહેર કરી. એણે કહ્યું કે, જગતનો અંત સાતમી જુલાઈએ આવશે.

લોકો કબ્રસ્તાનોમાં અને મેદાનોમાં પ્રાર્થના કરવા લાગ્યા. આઠમી તારીખનું પ્રભાત થયું. મિલરે ફરી નવી તારીખ જાહેર કરી. ૨૧ માર્ચ, ૧૮૪૪. લોકોએ એ તારીખ પણ સ્વીકારી લીધી. એ પછી પણ એણે નવી તારીખ આપી.

ઓક્ટોબરની બાવીસમી તારીખ. વિલિયમ મિલર આજે નથી પણ આજેય એને માનનારા કેટલાક ખ્રિસ્તીઓ છે ખરા.

આપણે જ્યારે વિનાશ કે મહાવિનાશનો વિચાર કરતા હોઈએ ત્યારે કુદરતને એના સાચા સ્વરૂપે સમજવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ અને માણસજાતને ઓળખવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. ધરતી ઉપર માણસજાતે જે વિનાશ કર્યો છે એવો વિનાશ કુદરતે કર્યો નથી. કુદરતની શક્તિ આગળ માનવશક્તિ તો કોઈ વિસાતમાં નથી પણ માણસ અંકુશ વગરનું પ્રાણી છે અને કુદરતમાં બધું નિયમબદ્ધ છે. કુદરત માત્ર વિનાશક જ હોય એમ લાગતું નથી. કુદરત જો વિનાશક બને તો ગણીગાંઠી સેકંડોમાં જ પૃથ્વી પરની જીવસૃષ્ટિ નાશ પામે.

પૃથ્વી ઉપર પાંગરેલા જીવનનો વિચાર કરીએ તો કુદરતની પ્રચંડ શક્તિ અને અજાયબીઓનો આપણને ખ્યાલ આવે. પળે પળે આપણને એનાં રહસ્યોનો, એની મહાનતાઓનો ખ્યાલ આવે. આપણે વિચાર કરીએ તો વરસાદનું વરસવું, છોડનું ઊગવું, લીલા રંગના છોડ ઉપર પીળા કે લાલ રંગનું ફૂલ ઊગવું, આ બધું જ અજાયબ છે. એથી આગળ વધીને થોડો વધુ અભ્યાસ કરીએ તો, જીવન પાંગરી શકે અને વિકસી શકે એ માટે કુદરતની કેવી વ્યવસ્થા છે એનો પણ આપણને ખ્યાલ આવી શકે.

આપણા સૂર્યની પોતાની સપાટી ઉપરની ગરમી બાર હજાર ફેરનહીટ છે અને આપણી પૃથ્વી એનાથી એટલા ચોક્કસ અંતરે છે કે સૂર્યની ગરમી આપણને જોઈતી હૂંફ આપે છે અને જીવનને શક્ય બનાવે છે. જો સૂર્ય એની અડધી ગરમી ગુમાવી દે તો આપણે હૂંઠવાઈને મરી જઈએ અને જો ગરમી વધી જાય તો બળીને ભડથું થઈ જઈએ. એ જ રીતે વનસ્પતિ પણ ઠીંગરાઈ જાય કે બળીને રાખ થઈ જાય. પૃથ્વી સાડા ત્રેવીસ ડિગ્રી નમેલી છે એટલે જ જુદી જુદી ઋતુઓનું નિર્માણ થાય છે. પૃથ્વીનો પોપડો જો દસ જ ફૂટ વધારે જાડો હોત તો પૃથ્વી ઉપર ઓક્સિજન વાયુ જ ન હોત. પૃથ્વી પોતાની ધરી આસપાસ ફરે છે ત્યારે ડોલતી હોય, ઝૂલતી હોય એ રીતે wobble થતી ફરે છે. આ રીતે સહેજ સહેજ હાલકડોલક થતી પૃથ્વી જો થોડી વધુ કે થોડી ઓછી વોબલ થાય તો જે વિનાશ થાય એની કલ્પના કરવી પણ મુશ્કેલ છે. આ બધું જ આપણાં માટે આશ્ચર્યજનક છે અને એનાં રહસ્યોને આપણે પામી શકીએ એમ નથી. કુદરતમાં અનેક ઘટનાઓ અને બનાવો એવા બને છે કે એનાં રહસ્યોને પામવાનું આપણું ગજું નથી પણ આપણાં વડવાઓના અને આપણા અનુભવ પરથી આપણે એમ કહી શકીએ કે કુદરતમાં ચોક્કસ નિયમો, શિસ્ત અને વ્યવસ્થા કાર્યરત છે. માત્ર માણસ જ પોતે નક્કી કરેલાં શિસ્ત અને નિયમો પાળતો નથી.

એટલે ચિંતા કરવા જેવી વાત એ છે કે ભવિષ્યમાં માણસ જ માનવજાતનો વિનાશ ન નોતરે તો સાકું, કારણ કે અમેરિકા અને રશિયા પાસે જ નહીં ચીન અને ફ્રાંસ પાસે પણ એટલાં બધાં અણુશસ્ત્રો છે કે પૃથ્વી પરની તમામ જીવસૃષ્ટિનો સેંકડો વાર વિનાશ થઈ શકે.

આપણે ઇતિહાસના એવા તબક્કા તરફ આગળ વધી રહ્યા છીએ કે અણુવિજ્ઞાનના વિકાસથી કાં તો મહાયુદ્ધોનો અંત આવી શકે અથવા તો જીવસૃષ્ટિનો સર્વનાશ થઈ શકે અને ઇતિહાસ સાક્ષી છે કે અત્યાર સુધી જે લડાઈઓ થઈ છે એ શાંતિ જળવાઈ રહે એ માટે અથવા તો સંસ્કૃતિના રક્ષણના નામે જ થઈ છે.

એટલે કુદરતી આફતો કરતાં પણ માનવસર્જિત આફતોથી આજના માનવીએ વધારે ડરવાની જરૂર છે. અને માનવસર્જિત આફત એટલે માત્ર અણુશસ્ત્રો કે યુદ્ધો જ નહીં પરંતુ કહેવાતા વિકાસના કારણે પણ આપણે વિનાશ તરફ ધસી રહ્યા છીએ. માત્ર શુદ્ધ ખોરાક કે પાણી જ નહીં, પરંતુ યોખ્ખી પ્રદૂષણરહિત હવા એ આજના શહેરીજનો માટે સૌથી મોટો ચિંતાનો વિષય બની ગયો છે. દુનિયાના દેશોમાં કેટલીક જગ્યાએ વરસાદમાં એસિડ વરસ્યો હોવાના બનાવો બન્યા છે. ઝલોબલ વોર્મિંગને કારણે વાતાવરણ અને ઋતુઓમાં કલ્પી ન શકાય એવા ફેરફારો નોંધાયા છે. અમદાવાદ જેવા શહેરના ઔદ્યોગિક વિસ્તારની કેટલીક જમીનોમાં કેમિકલ્સ એટલાં ઊંડાં ઊતરી ગયાં છે કે કૂવા અને પાણી માટેના બોરમાં પણ કેમિકલવાળું પાણી આવે છે. ચોમાસામાં પાણી ભરાય ત્યારે ત્યાં વસતા લોકોના પગ ઉપર કેમિકલની અસર થવાથી પગની ચામડી ઊતરી ગયાના બનાવો બન્યા છે. આમ, પ્રદૂષિત હવા, પાણી અને ખોરાક એ વિકસિત દેશો માટે મોટો પડકાર બની રહેવાનો છે. કુદરત ચોક્કસ વિનાશક છે. ધરતીકંપ, વીજળી, નદીઓમાં આવતું પૂર વિનાશક છે, પરંતુ એની સામે રક્ષણ કરવાની બુદ્ધિ પણ માણસમાં છે, પરંતુ એ બુદ્ધિશાળી માણસમાં યુદ્ધો, વિનાશક શસ્ત્રો, માણસ દ્વારા થતાં માણસના વિનાશ સામે પોતાનું રક્ષણ કરવાની શક્તિ નથી. એટલે, આ પૃથ્વી ઉપરથી જો માણસજાતનો, અરે, પ્રાણીઓ અને વનસ્પતિનો પણ નાશ થશે તો કુદરતને કારણે નહીં પણ માણસને કારણે જ થશે.

## મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, અહંકારને શો સંબંધ?

જ્યાં બધી સ્મૃતિ સંગ્રહાયેલી છે એ વિચારોનો સ્ટોરકીપર છે ચિત્ત.

માઈન્ડ મેનેજમેન્ટ - આનંદમૂર્તિ ગુરુમા - સંકલન: ગીતા માણેક

મારી પાસે એક પ્રશ્ન આવ્યો છે કે મન, બુદ્ધિ અને અહંકાર વચ્ચે આપસમાં શું સંબંધ છે? અત્યાર સુધી આપણે વાત કરી કે મન શું છે? મન છે વિચાર. હવે હું તમારો પણ આમાં સક્રિય સહકાર ઈચ્છીશ.

મારા હાથમાં શું છે? કેટલાકે કહ્યું કે આ ફૂલની પાંખડી છે અને કેટલાકે કહ્યું કે કાગળનો ટુકડો. આ ફૂલની પાંખડી છે, આ કાગળનો ટુકડો છે એ થયો વિચાર અને તમે એ વિચાર પર જ્યારે મંથન

કર્ચુ કે આ ખરેખર ફૂલની પાંખડી કે કાગળનો ટુકડો છે કે નહીં એ છે તમારી બુદ્ધિ. આ ફૂલની પાંખડી છે એ વિચાર ક્યાંથી આવ્યો? તમારા ચિત્તમાંથી.. ચિત્ત એટલે સ્ટોરકીપર, જ્યાં બધી સ્મૃતિઓ સંગ્રહાયેલી છે. તમે ક્યારેક ફૂલને હાથમાં પકડ્યું છે, ખરીદ્યું છે ફલાવરશોપમાંથી, ક્યારેક મંદિરમાં ચડાવ્યું છે, હાથેથી સ્પર્શ્યું પણ છે. તો તમે જ્યારે ફૂલને જોયું હતું ત્યારે એ માહિતી તમારા મનમાં સંગ્રહ થઈ ગઈ અને હવે જ્યારે ફરી વાર મારા હાથમાં આ પાંખડી તમારી આંખોએ જોઈ તો જોતાંવેંત જ મનમાં ચમકારો થયો અને સૌથી પહેલો વિચાર આવ્યો કે આ તો પાંખડી છે! જો તમે જિંદગીમાં ક્યારેય પાંખડી જોઈ ન હોત તો તમે ઓળખી ન શકત કે મારા હાથમાં શું છે. તમે ક્યારેક ફૂલ જોયું છે, આ રંગનો કાગળ જોયો છે. આ ફૂલની પાંખડી છે કે કાગળ છે એ ક્યાંથી આવ્યું? ચિત્તમાંથી. તો ચિત્ત એટલે સ્ટોરકીપર. તો આપણે એમ કહી શકીએ કે જે સંગ્રહાયેલું પડ્યું છે અને જ્યારે જરૂર પડે છે ત્યારે મનની સપાટી પર એ આવે છે.

હું તમને એક વાત કહું. હું પહેલી વાર જ્યારે હૃષીકેશ ગઈ ત્યારે લગભગ અઢાર વરસની ઉંમર હશે મારી. એ વખતે મારી સાથે એક મહિલા હતી તેમને લઈને હું હરિદ્વાર, હૃષીકેશ પહેલી વાર ગંગાજીના દર્શન કરવા અને તીર્થ કરવા આવી હતી. ત્યાં હરકી પૌડી પાસે એક રેંકડીમાં મેં ઘાટા કેસરી રંગનાં ફળ જોયાં. બહુ જ આકર્ષક લાગ્યાં. મેં પૂછ્યું, ‘આ શું છે, આનું નામ શું છે?’ તો લારીવાળાએ જવાબ આપ્યો કે આનું નામ ખટલપટલ છે. અને તેણે તરત એક ટુકડો મને ચાખવા આપ્યો. મેં ખાધો તો એ ખાટું હતું, પણ મને સ્વાદ લાગ્યો તો મેં કહ્યું ઠીક છે દઈ દો. અડધો કિલો જેટલાં લીધાં અને વિચાર્યું કે અમે બે જણ છીએ તો થોડાં-થોડાં ખાતાં રહીશું. ખરીદીને અમે ગંગાકિનારે જઈને બેઠાં અને ફળ ધોયાં અને ખાતા રહ્યાં. ખાટું તો લાગે પણ ખાવાની મજા પણ આવે. અડધોઅડધ અમે ત્યાં જ ખાઈ લીધાં. ત્યાંથી ધરમશાળામાં ગયા, રાત્રિનું ભોજન કર્યું અને ઊંઘી ગયાં. સવારે ઊઠી તો ગળું એટલું બધું દુઃખે કે બોલી પણ ન શકાય તો લાગ્યું કે આ શું થઈ ગયું? ડોક્ટર પાસે જવું પડ્યું, કારણ કે અવાજ જ એકદમ બંધ થઈ ગયો હતો. ડોક્ટરને જેમ-તેમ સમજાવ્યું કે રાતે તો બધું બરાબર હતું પણ સવારે અચાનક આવું થઈ ગયું. તેણે ગળું ચેક કર્યું અને પછી પૂછ્યું કે કંઈ ખાધું હતું? મેં કહ્યું ખટલપટલ તો તેઓ જોરથી હસ્યા. તેમણે કહ્યું કે શું તમને ખબર નહોતી કે એ શું છે? મેં કહ્યું કે મને કંઈ ખબર નહોતી. મને તો લાગ્યું કે આ વિસ્તારનું કોઈ નવું ફળ હશે. ત્યારે તેણે કહ્યું કે આ ફળ એક કે બે ખવાય, જ્યારે અમે તો ત્રણસો-ચારસો ગ્રામ ખાઈ ગયા હતા. તેમણે કહ્યું કે હવે તો ભોગવવું પડશે. હવે આ દવા લઈ લો, ચાર-પાંચ દિવસમાં ઠીક થઈ જશે.

હવે હમણાં થોડા વખત પહેલાં હરિદ્વાર ગયાં હતાં તો મેં રેંકડી પર પડેલાં એ જ ફળ જોયાં ત્યારે જૂની ઘટના યાદ આવી ગઈ. આ જે ઘટના અમારી સાથે બની હતી ત્યારે આ શરીરની ઉંમર ૧૮-



૧૯ વર્ષની હતી, અત્યારે શરીરની આયુ ૪૭ વર્ષની થઈ ગઈ છે તો આટલી જૂની સ્મૃતિ ક્યાંથી આવી? ચિત્તમાંથી. અચ્છા, ક્યારેક-ક્યારેક ત્રણ વર્ષની કે બે વર્ષની ઉંમરે કોઈ ઘટના બની હોય એનું પણ આપણે સારી રીતે વર્ણન કરી શકીએ છીએ. એ વ્યક્તિ પર નિર્ભર કરે છે કે તમે કે કઈ ઉંમરના હતા ત્યારની સ્મૃતિ માનસપટ પર લાવી શકો છો. કેટલાકને તો એક કલાક પહેલાં બનેલી વાત પણ યાદ નથી રહેતી. આપણે યામાં સાકર નાખીએ છીએ પણ પછી યાદ નથી આવતું કે કેટલી સાકર નાખી. બે ચમચી કે ત્રણ ચમચી નાખી, ખબર નહીં. અરે, હમણાં તમે જ તો તમારા હાથે નાખી અને તમને જ ખબર નથી? કેમ? કારણ કે મન એટલું બધું વિચલિત છે, મન એટલું બધું વિચારોના પ્રવાહમાં ખોવાયેલું છે કે ખુદ તમારા હાથે તમે શું કર્યું એ તમને યાદ નથી રહેતું. તો મન છે વિચાર અને ચિત્ત છે એ વિચારોનો સ્ટોરકીપર. બુદ્ધિ શું છે? જે ચીજ તમે જોઈ છે એના વિશે ફરી ફરી વિચાર કરીને જ્યારે ખાતરી થઈ જાય છે તો આ ખાતરી આવે છે તમારી બુદ્ધિમાંથી. જે વસ્તુ છે એના પર એ જ વસ્તુ હોવાનું પ્રમાણ આપે છે. એ તમારી બુદ્ધિ આપે છે. અહંકાર શું છે? જ્યારે તમે કહ્યું કે મારા હાથમાં છે એ ફૂલની પાંખડી જ છે તો આ જે ખાતરીપૂર્વક કહેવું એ અહંકાર, આ એ અહંકાર નહીં જેને આપણે અંગ્રેજીમાં ઈગો કહીએ છીએ. અહીં અહંકારનો મતલબ છે-‘હું જાણું છું.’

## સારું સાહિત્ય વાંચો અને આશાવાદી બનો

ઘડપણમાં નિર્બળ મનને મજબૂત બનાવવાના ત્રણ ઉપાય: સાત્ત્વિક સાહિત્ય, સત્સંગ અને સારા વિચાર - આંગણની તુલસી - અવંતિકા ગુણવંત  
 શકુબહેન એમના ભાઈને કહી રહ્યાં છે, ‘ભાઈ, તારા બનેલી ઘણી ધનસંપત્તિ મૂકીને ગયા છે. એ બધા પર મારો, મારી એકલીનો જ અધિકાર છે. મારી મિલકતનો વહીવટ પણ હું કરું છું, મારી મિલકતમાં મારું આ ઘર છે, કોમર્શિયલ ઝોનમાં મારી બે ઓફિસો ભાડે આપી છે, જેનું સારું ભાડું આવે છે, વ્યાજની આવક પણ સારી છે. કાયદા-કાનૂન હું જાણું છું. પૈસાનું ક્યાં રોકાણ કરવું, ક્યા સલાહકારને મળવું એ બધું મને ફાવે છે, બધાની મને જાણકારી છે, પરંતુ આ વધતી જતી ઉંમર! આરોગ્યનું ધ્યાન રાખું છું, પણ પહેલાં જેવી શક્તિ નથી. ઝટ થાકી જવાય છે, નાના નાના કારણથી પણ હું અકળાઈ જાઉં છું, ગુસ્સો કરી બેસું છું.’

કનુભાઈ પોતાની મોટી બહેનની વ્યથાની વાત ધ્યાનથી સાંભળે છે, શકુબહેન કહે જાય છે, ‘ભાઈ સ્વભાવે હું જરાય વહેમીલી ન હતી, મૂળે મારો સ્વભાવ વિશ્વાસુ છે. દરેકની પર હું વિશ્વાસ કરતી તેથી નચિંતપણે મારો વહીવટ હું કરી શકતી. જે મારું કામ કરે એને બદલારૂપે હું કંઈ ને કંઈ આપું

છું. તેથી માણસ દોડીને મારું કામ કરે છે, વળી હજીય આંખ, કાન સારાં છે, પણ પગમાં પહેલાં જેવી શક્તિ રહી નથી. હવે આરામના કલાકો વધતા જાય છે. મનમાં ઉત્સાહ ઓછો થતો જાય છે. મારી બહારની પ્રવૃત્તિઓ આપોઆપ સમેટાતી જાય છે. તું જાણે છેને બધે આજકાલ પોલિટિક્સ આવી ગયું છે. હું જે મહિલામંડળમાં આજ સુધી સક્રિય રસ લેતી, સમાજલક્ષી સેવાનાં કાર્યો અમે સર્વે બહેનો ભેગાં મળીને કરતાં ત્યાંય ટાંટિયાખેંચ થાય છે. દરેકનું અભિમાન મોટું ને મોટું થતું જાય છે, તેથી એમાંય હવે મને રસ નથી જ નથી. બધે દંભ છવાઈ ગયો છે. તેથી હું ઉદાસ ને ઉદાસ થતી જાઉં છું. મારી આ નિરાશા, ઉદાસીનતા શરીર પર અસર કરે છે. આજ સુધી મારાં બધાં કામ હું જાતે કરતી. બેન્કમાં, પોસ્ટમાં જાતે જતી. પરંતુ ગઈ કાલે... 'આટલું કહીને શકુબહેન અટકી ગયાં. કનુભાઈએ અધર જીવે પૂછ્યું, 'ગઈ કાલે શું? ગઈ કાલે શું થયું બહેન?'

'ભાઈ, ગઈ કાલે હું બેન્કમાં ગઈ હતી ત્યાં એક વયોવૃદ્ધ બહેન આવેલાં. એ બહેન દર મહિને નિયમિત બેન્કમાં આવે છે. એમનું ઘર નજીકમાં છે પણ ચલાતું નથી તેથી રિક્ષામાં આવે છે. રિક્ષા રોકી રાખે અને કામ પતાવીને એ જ રિક્ષામાં પાછાં જાય. ગઈ કાલે તેઓ બેન્કમાં આવ્યાં હતાં. કામ પતાવીને બેન્ય પર બેસવા જતાં હતાં ત્યાં પડી ગયાં. બેન્યનો ખૂણો માથામાં વાગ્યો. બેભાન થઈ ગયાં. એમને પગમાં કશું આવ્યું ન હતું એટલે કે બહારના કોઈ કારણથી પડ્યાં ન હતાં, પણ ચક્કર આવ્યાં કે ગભરામણ થઈ કોને ખબર શું થયું તે પડી ગયાં. ત્યાં હાજર રહેલું કોઈ બોલવા માંડ્યું, 'આ ઉંમરે એકલાં શું કામ આવતાં હશે?' બીજું કોઈ બોલ્યું, 'કોને ખબર ઘરમાં એમની સાથે કોઈ રહે છે કે એકલાં જ રહેતાં હશે?' વળી ત્રીજું કોઈક બોલ્યું, 'આજકાલ ઘરડાની સેવા કરવી, ઘરડાને સાથ આપવો કોને ગમે છે? ઘરભરીને માણસો હોય એ બધા નકામા. એમનાં સંતાનો જ એમના મોતની રાહ જોતાં હશે!'

હું ઊભી ઊભી આવું બધું સાંભળતી હતી, અને મારા મનમાં ડર પેઠો કે મારીય ઉંમર વધતી જાય છે, શક્તિ ઓછી થતી જાય છે, મારીય દશા આવી જ થશે. અત્યારથી દીકરો-વહુ મારી ખાસ કાળજી લેતાં નથી. તેઓ બહાર જતાં હોય તોય મને કહે નહીં કે ક્યાં જાય છે. હું પૂછું તો કહે, તમારી પાસે અમારો મોબાઈલ નંબર છે ને, અમને ફોન કરજો, જરૂર પડે તો. ભાઈ, દીકરાના વર્તનમાંથી આદરપ્રેમ ઓસરતાં જ જાય છે હું શું કરું? હું ક્યારે મરું એની રાહ વહુ-દીકરો જોતાં હશે!

'મોટી બહેન, એવા વિચારો નહીં કરવાના. શંકા, કુશંકા, વહેમનું કોઈ ઓસડ નથી. એ આપણને નિર્બળ બનાવી દે માટે વિશ્વાસ રાખો કે કશું અમંગળ નહીં બને. 'અશુભ નહીં બને.' 'ભાઈ, એવો ખોટો વિશ્વાસ રાખીને અંધારામાં મારે રહેવું? દીકરો તો જાણે છે કે એ એકમાત્ર મારું સંતાન છે, બીજું કોઈ મારે વારસદાર નથી, મારી બધી મિલકત મારા પછી એને જ મળવાની છે, તેથી એ પહેલાં જેવી મારી કાળજી નથી રાખતો. હું શું કરું? કંઈ સૂઝતું નથી. પેપરમાં એવા છેતરપિંડીના

કિસ્સા આવે છે, ટી.વી.માં પણ વિશ્વાસઘાત, દગો, કૃતઘ્નતાની વાતો જ ટેલિકાસ્ટ થાય છે. હવે મને બહુ ડર લાગે છે.' ભાઈ, આજ સુધી આપણે એવું સાંભળતા આવ્યા છીએ કે અજાણ્યાનો વિશ્વાસ ન કરવો. પણ આપણે કોઈનેય પૂરેપૂરા જાણી શકીએ છીએ? વળી માણસનું મન પરિવર્તનશીલ છે. ક્યારે શું વિચારે, કેવું વર્તન કરે એ કહી શકાય નહીં. આવું આવું વિચારીને હું ગભરાઈ ઊઠું છું. રાત્રે ઊંઘમાંય એવાં ડરામણાં સ્વપ્નાં આવે છે. હું શું કરું?' લાચાર સૂરે શકુબહેને પૂછ્યું.

કનુભાઈ બોલ્યા, 'બહેન, ઘડપણમાં દરેકનું મન નિર્બળ બની જાય, શરીર કૌવત વગરનું બની જાય એ સામાન્ય વાત છે પણ તેથી કરીને નિર્માલ્ય નહીં બનવાનું. ઈશ્વરમાં અડગ શ્રદ્ધા રાખો. જાતમાં ભરપૂર વિશ્વાસ રાખો. શુભ, કલ્યાણકારી તત્ત્વો આપણને બચાવી લેશે એવું દૃઢપણે વિચારો. અને છેતરપિંડી કેવી રીતે થાય છે એ સાવચેતી માટે જાણી લો, પરંતુ કાયમ એવું સાહિત્ય ન વાંચો. સાત્ત્વિક વાંચો, જે મનને દૃઢ રાખે. સત્સંગ કરો અને આશાવાદી તથા નિર્ભય મનની વ્યક્તિઓ સાથે જ મિત્રતા કેળવો. આપણા શરીર-મનની કાળજી આપણે સભાનપણે રાખવી જ જોઈએ

## નવી પેઢીના ઉદયની કેડી પર નક્કર પગલું

ચારિત્ર્યઘડતર, વ્યક્તિત્વ વિકાસ થકી નવી-નોખી યુવા પેઢીના ઉદયનું લક્ષ્ય

નિજ-નગરિયા - તરુ કજારિયા

'જે શિક્ષણ કે કેળવણી સામાન્ય લોકોને તેમના સંઘર્ષો માટે, જીવન માટે તૈયાર ન કરતું હોય; જે તેમના ચારિત્ર્યની શક્તિ બહાર ન લાવતું હોય, તેમનામાં ઉદારતા જન્માવતું ન હોય અને સિંહ જેવી હિંમત ન લાવતું હોય-તેને ભલા શિક્ષણ કહેવાય ખરું? તમામ શિક્ષણ, કેળવણી કે તાલીમનો આદર્શ છેવટે માનવ-ઘડતર જ હોવો ઘટે.' સ્વામી વિવેકાનંદે શિક્ષણ વિશે કહેલા આ શબ્દો આજે પણ કેટલા સાચા છે! આજે આવું શિક્ષણ મળે છે? ભારતમાં શિક્ષણ ક્ષેત્રનું ફલક મોટે ભાગે એકેડેમિક્સ સુધી જ સીમિત રહ્યું છે. કદાચ એટલે જ ઘણી વાર જોવા મળે છે કે શિક્ષિત ને પ્રોફેશનલી ક્વોલિફાઇડ વ્યક્તિઓ પણ જિંદગીમાં અણધારી કે આકસ્મિક તકલીફો આવે છે ત્યારે તેનો સ્વસ્થતાથી સામનો કરવામાં પાછી પડે છે એટલું જ નહીં, આપણી આજની શિક્ષણપદ્ધતિ વ્યક્તિને તેના સમાજ, વાતાવરણ અને દેશ પ્રત્યેની ફરજોથી પણ વિમુખ કરતી હોય તેવી લાગણી ઘણી વાર અનુભવાય છે. રેગિંગ્સ, હત્યાઓ, વિદ્યાર્થીઓની આત્મહત્યાઓ, સફળતાનો શોર્ટકટ અપનાવવા મૂલ્યોને નેવે મૂકતા યુવાનો, વાસ્તવિક જીવનની વિષમતાઓથી નાસીપાસ થતા કે

આતંકવાદમાં સમસ્યાનો ઉત્તર શોધતા યુવાનો - આ બધા શિક્ષણવ્યવસ્થામાં થયેલી ચારિત્ર્યઘડતરની ઉપેક્ષા પ્રત્યે જ આંગળી નથી ચીંધતા?

પણ સૂકા ભઠ રણ વચ્ચે તરસ્યા પ્રવાસીને મીઠા જળનું એક ઝરણું નજરે ચડે તો આશાની જ્યોત જાગી ઊઠે. સ્વામી વિવેકાનંદના શબ્દોને જીવનમંત્ર બનાવનાર ઓએસિસ સંસ્થા આવી જ્યોત જગાવે છે. 'શિક્ષણ એટલે માર્ક-મશીન પર મહત્તમ નંબર્સ સ્કોર કરવાનું સાધન નહીં પણ બહેતર મનુષ્ય અને નાગરિક બનાવતી જિંદગીના ગણિતની કસોટીમાંથી ખુમારીપૂર્વક ખરા ઊતરવાનું શસ્ત્ર.' આ સૂત્રમાં ઓએસિસ શ્રદ્ધા ધરાવે છે અને એ વિશ્વાસને ચરિતાર્થ કરવા મથે છે. આજથી વીસ વર્ષ પહેલાં ૧૯૮૯માં વડોદરામાં દસ-બાર ઉત્સાહી યુવાનો ભેગા મળ્યા. એ સૌને જિંદગીમાં કંઈક વિશિષ્ટ કરવું હતું, પોતાની આસપાસની દુનિયામાં કંઈક રચનાત્મક બદલાવ લાવવો હતો. આ મિત્રોની અનૌપચારિક અઠવાડિક બેઠકોમાં વ્યક્તિત્વ, શિક્ષણ, સમાજ, રાષ્ટ્ર અને વિશ્વના વિકાસ ઇત્યાદિના પ્રશ્નો ચર્ચાતા. પ્રયોગશીલતાની ખુલ્લી હવા અને નવા વિચારો સાથે સ્વવિકાસના મુદ્દે મુક્ત ચર્ચાની આપલે થતી. ધીરે-ધીરે એમનું વર્તુળ વિસ્તરતું ગયું. અઢીસોથી ત્રણસો યુવાન-યુવતીઓ આ જૂથનો ભાગ બન્યાં અને ૧૯૯૩માં 'ઓએસિસ- એ સેલ્ફલેસ ઇન્ટરનેશનલ સોસાયટી' પબ્લિક ટ્રસ્ટ બન્યું. તેના નામના પાંચેય શબ્દોના પહેલા અક્ષરને લઈને બન્યું છે નામ ઓએસિસ. ત્યાર પછી તો તેમની વિકાસલક્ષી પ્રવૃત્તિને વેગ મળ્યો અને આજે છેલ્લાં ચોવીસ વર્ષ દરમિયાન સેંકડો સેમિનાર્સ અને કાર્યક્રમો યોજીને તેમ જ પુસ્તકો લખી-પ્રકાશિત કરીને ઓએસિસ ચારિત્ર્યઘડતર, નેતૃત્વ વિકાસ, આરોગ્યજાગૃતિ, લોકજાગૃતિ, પર્યાવરણ સંરક્ષણ, સજીવ ખેતી, સ્વ-રોજગાર, સ્વાવલંબન, મતદાર જાગૃતિ જેવી અનેક પ્રવૃત્તિઓ કરતું આવ્યું છે. હજારો વિદ્યાર્થીઓ, યુવાઓ અને અનુભવી વ્યાવસાયિકો ઓએસિસની ઝુંબેશ અને પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા પોતાની જિંદગીનો નવો અર્થ પામ્યા છે. તેમનામાંના ઘણા ઓએસિસનો હિસ્સો બની ગયા છે અને એ સૌ પોતાની આંતરિક શક્તિઓનો મહત્તમ ઉઘાડ કરી રહ્યા છે.

ઇલેક્ટ્રોનિક્સ એન્જિનિયર મેહુલ પંચાલ અભ્યાસ કરતો હતો ત્યારે જ ઓએસિસના મૈત્રીભર્યા ઠૂંકાવા વાતાવરણથી પ્રભાવિત થઈને તેની પ્રવૃત્તિઓ સાથે સંકળાયો હતો. એ દરમિયાન જ તેને પોતાના વ્યક્તિત્વની સર્જનાત્મક બાજુ અને પ્રકૃતિપ્રેમનો પરિચય થયો અને એન્જિનિયર થઈ ગયા બાદ સારા પગારની જોબ છોડી એ ઓએસિસમાં એક સોશિયલ આન્ટ્રપ્રિન્યોરની ભૂમિકા આનંદથી ભજવી રહ્યો છે. આજે મેહુલ ઓએસિસ વેલીઝમાં ઓર્ગેનિક ફાર્મિંગનો પ્રોજેક્ટ સંભાળે છે. ખેતી અંગે તેણે આશ્ચર્યજનક જાણકારી અને જ્ઞાન સંપાદિત કર્યાં છે. અન્ય ખેડૂતો તેનો લાભ લે છે.

ઇલેક્ટ્રોનિક્સ એન્જિનિયરમાંથી એક સફળ ખેડૂત તરીકેની તેની યાત્રા અનેક બાહ્ય તેમ જ આંતરિક સંઘર્ષોથી ભરપૂર છે. પણ મેહુલના ચહેરા પર એ બધાથી સમૃદ્ધ થયાની લાગણી છે. તે કહે છે,

‘નિરાશાની કેટલીક પળો આવી હતી પણ પોતાના જીવનનું મિશન સાકાર કરવાની ધૂનમાં સક્રિય અન્ય મિત્રોનાં પ્રેમ, પ્રેરણા અને હૂંફે મને ટકાવી રાખ્યો. મને આનંદ છે કે હું ટકી ગયો. આજે હું આ અનુભવને આધારે હજારો ખેડૂતોને માર્ગદર્શન આપવા સક્ષમ બની શક્યો છું.’

પાંચ વર્ષ પહેલાં તદ્દન ઉજ્જડ વેરાન લાગતી હતી એ ઓએસિસ વેલીઝની જમીન પર આજે લહેરાતી હરિયાળી અને વૃક્ષો વચ્ચે ઊભેલા મેહુલના ચહેરા પર સંતોષની જે ચમક છે એ જ ઓએસિસની શિક્ષણની વિભાવના છે. આવા તો અનેક પ્રેરક કિસ્સાઓ ઓએસિસની યાત્રામાં જાણવા મળે છે.

નેહા વખારિયા નામની એમ.બી.બી.એસ. યુવતી ઓલ્ટરનેટિવ મેડિકલ અપ્રોચ પ્રત્યે શ્રદ્ધા કેળવી કઇ રીતે પોતાની વ્યક્તિગત બીમારીમાંથી બહાર આવી અને આજે ‘આશા’ (‘એડોલસન્ટ સ્ટુડન્ટ્સ હેલ્થ ઓલ્ટરનેટિવ’ આ ચારેય શબ્દોનો પહેલો અક્ષર લઈને બને છે ‘આશા’) કાર્યક્રમ થકી કેટલાં બધાં ગરીબ બાળકો, વિદ્યાર્થીઓ અને સ્ત્રીઓના જીવનમાં સ્વાસ્થ્યનો પ્રકાશ પાથરી રહી છે! તેની તો ક્યારેક વિગતે વાત કરવા જેવી છે.

ઓએસિસના ફાઉન્ડર સંજીવ શાહે સુપ્રસિદ્ધ લેખક સ્ટીફન કોવીના ‘સેવન હેબિટ્સ ઓફ સક્સેસફુલ પીપલ’ તથા ચારિત્ર્યઘડતરના પાયાના સિદ્ધાંતોને આધારે લખેલું પુસ્તક ‘મહાન હૃદયોના સારેગમપદની’ સેંકડો લોકોના વ્યક્તિત્વમાં આમૂલ પરિવર્તન લાવવામાં નિમિત્ત બન્યું છે. એ પુસ્તકના આધારે ડિઝાઇન કરેલી ઓએસિસની ચારિત્ર્યઘડતર અને વ્યક્તિત્વ વિકાસની શિબિરોની ગુજરાત, ભારત અને અમેરિકામાં પણ માગ છે. સ્વૈચ્છિક સંસ્થાઓથી લઈને કોર્પોરેટ હાઉસીઝ અને ઉદ્યોગગૃહો ઓએસિસના યુવા કાર્યકરોનાં કામ અને સંચાલનશક્તિથી પ્રભાવિત થયાં છે. બેંગલોર, હૈદરાબાદ જેવાં શહેરોમાં સરકારી સંસ્થાઓએ પણ ઓએસિસની કાર્યદક્ષતાનો લાભ લીધો છે. આ કોર્સનો લાભ લેનારી એક યુવતીએ કહેલા આ શબ્દોમાં સેંકડો વ્યક્તિઓના અનુભવનું પ્રતિબિંબ છે. ‘પહેલાં મારા જીવનની બધી જ સમસ્યાઓમાં હંમેશાં મને બીજાઓનો જ વાંક દેખાતો, પરંતુ ઓએસિસની વર્કશોપ્સ કર્યા પછી જાણે મને નવી દૃષ્ટિ મળી છે. મને સમજાયું છે કે મારી જિંદગીની સમસ્યાઓનું કારણ હું જ છું અને હવે હું બીજાઓને નહીં પણ મારી જાતને જ બદલવાની કોશિશ કરી રહી છું.’

સુરતના પરાગ શાહ એક અગ્રણી ઉદ્યોગગૃહના સી.ઈ.ઓ. છે પણ ઓએસિસની વર્કશોપ્સમાં ભાગ લીધા બાદ તેઓ પોતે પણ આ મૂવમેન્ટનો હિસ્સો બની ગયા છે. તેઓ કહે છે, ‘પ્રત્યેક માનવીની જિંદગીમાં ચારિત્ર્યઘડતર સૌથી અગત્યનું છે. પરંતુ કમનસીબે ફોર્મલ એજ્યુકેશનમાં એનો સમાવેશ નથી કરાયો. એટલે જ માનવીની જિંદગીમાં એક મોટો ખાલીપો સર્જાય છે. એ ખાલીપો ભરવાની

કોશિશ ઓએસિસ દ્વારા થઈ રહી છે. ખરેખર ઓએસિસની આ વર્કશોપમાં જોડાવાના મારા નિર્ણયને હું મારી જિંદગીનો એક સૌથી મહત્વનો અને સાચો નિર્ણય માનું છું.' પરાગભાઈ આજે ઓએસિસ વેલીઝ પ્રોજેક્ટના ટીમ લીડર છે. ઓએસિસની શિબિરો વિશે તેઓ કહે છે, 'ઓએસિસનો લિવિંગ, લવિંગ અને લર્નિંગનો એલ3 કોર્સ આપણા જીવનમાં મૂલ્યોની સમજ અને રોજિંદી જિંદગીમાં તેના અમલ પર ભાર મૂકે છે, પછી તે સમજણ સ્વ-વિકાસને લગતી હોય કે પ્રેમ, સંબંધો, કમિટમેન્ટ, લગ્ન, પેરેન્ટિંગ યા ફેમિલી ઇત્યાદિને સંબંધિત હોય.'

હવે ઓએસિસ ચારિત્ર્યઘડતરની આ પ્રવૃત્તિને 'ઓએસિસ વેલીઝ ઇન્સ્ટિટ્યૂટ'ના માધ્યમથી વધુ સ્થાયી અને દૃઢ સ્વરૂપે કરી રહી છે. વિદ્યાર્થીઓના ચારિત્ર્યઘડતર માટેની વિવિધ શિબિરો 'ઓએસિસ વેલીઝ'માં યોજાવા લાગી છે. ગુજરાતનાં અનેક શહેરોનાં બાળકો આ શિબિરોમાં જોડાઈ રહ્યાં છે. જુદા-જુદા બેકગ્રાઉન્ડમાંથી આવતાં આ બાળકો શિબિરમાં આવે ત્યારે તેમની વિવિધતા નજરે ચડે છે પણ જાય ત્યારે તો એ સૌના હોઠ ઉપર એક જ વાત રમતી હોય છે: 'આટલી આઝાદી તો અમને ક્યાંય નથી મળતી. આટલા દિવસમાં અમને મમ્મી-પપ્પાની કે ઘરની યાદ પણ નથી આવી!' આ ફીડબેક સાથે જ બાળકો પોતાની જવાબદારી પણ શીખે છે. આ રીતે જવાબદાર ભાવિ પેઢીના ઘડતરનું ઓએસિસનું સપનું ધીમે ધીમે નક્કરતાની ભૂમિ પર પગલાં પાડી રહ્યું છે.

## બીજાં પાંચ સૂત્રો

કેલિડોસ્કોપ - મોહમ્મદ માંકડ

મારા અમુક મિત્રોએ મને ફોન કરીને કહ્યું કે 'પ્રગતિ માટે પંચશીલ' ઉપરાંત જો કશું લખી શકાય તો લખવું જેથી વાચકોને વધુ જાણવા મળે. લેખક તરીકે મારી જિંદગી ઘણી લાંબી છે. થોડા મહિના પછી મને પંચાસી વર્ષ પૂરાં થશે. લખવાનું મેં બહુ નાની ઉંમરે શરૂ કરેલું અને એ છપાયું એથી પ્રોત્સાહન મળવાથી મારે ગાયક થવું હતું એના બદલે લેખક થયો. શરૂઆતનાં વર્ષોમાં મારે ખાસ કોઈ સંઘર્ષ કરવો પડ્યો નહોતો, પરંતુ પછીનાં વર્ષોમાં મેં ઘણા ચઢાવ-ઉતાર જોયા એટલે લખવા જેવું તો ઘણું છે. એમાંથી થોડું આજે લખવા કોશિશ કરીશ- કદાચ કોઈને એ કામમાં લાગે!

### ૧. નાની નાની બાબતો ઉપર ધ્યાન આપશો નહીં

ક્યારેય કોઈ નાની બાબતો ઉપર ધ્યાન આપીને તમારો સમય બરબાદ કરશો નહીં. નાના માણસો સાથે લડશો નહીં. નાની બાબતોમાં વાદ-વિવાદ કરશો નહીં. કેટલીક વ્યક્તિઓને વાદ-વિવાદનો શોખ હોય છે. જો તમને કોઈ એવી વ્યક્તિ ભેટી જાય તો, હારી જવાની નાલેશી વહોરીને પણ એમનાથી છુટકારો મેળવજો. તમે જીત્યા છો કે હાર્યા છો એ ભાગ્યે જ કોઈને યાદ રહેશે, પણ

તમારી જિંદગીનો વેડફાઈ ગયેલો સમય તમને ક્યારેય પાછો નહીં મળે. એટલે જો તમારે જિંદગીમાં આગળ વધવું હોય, પ્રગતિ કરવી હોય તો આ વાત યાદ રાખજો. જો તમારું કોઈ ધ્યેય હોય, ભલેને એ ધ્યેય નાનકડું હોય તોપણ તમારી જિંદગીનો સમય ખોટી રીતે વેડફી ન નાખશો. કારણ કે જે ટ્રેન દરેક નાનાં સ્ટેશને ઊભી રહે છે એ (લોકલ) ટ્રેન જ્યાં પહોંચવાનું હોય છે ત્યાં મોડી પહોંચે છે.

## ૨. ચાલતાં રહેવાથી જ ધ્યેય સુધી પહોંચી શકાશે

સંસ્કૃતમાં એક કહેવત છે : ચાલે તેનું નસીબ ચાલે છે. બેસે તેનું નસીબ બેસી રહે છે. ઊંઘે તેનું ઊંઘે છે.

આવી જ કહેવત થોડા ફેરફાર સાથે બીજી ભાષાઓમાં પણ છે. જો તમારે તમારા ધ્યેય સુધી પહોંચવું હોય તો બેસીને વિચાર કર્યા કરવાથી કશું નહીં વળે.

એક રમૂજ છે. એક વાર એક મિત્રે બીજાને પૂછ્યું: "અમેરિકા ફરવા જવાનો હું વિચાર કરું છું. શું ખર્ચ થશે?"

બીજા મિત્રે જવાબ આપ્યો, "કશો જ નહીં."

"કેમ ?"

"વિચાર કરવામાં શું ખર્ચ થાય?"

એ જ રીતે વિચાર કર્યા કરવાથી ક્યાંય પહોંચી પણ શકાતું નથી. ચાલવાથી જ પહોંચી શકાય છે અને ચાલે છે તેને પડવાની બીક રહે છે. જે ચાલતા નથી તેને પડવાનો ડર હોતો નથી, પરંતુ ચાલતાં રહેવાથી જ ધ્યેય સુધી પહોંચી શકાય છે.

## ૩. મુસીબત આવશે જ, ચાલવાનું બંધ ન કરશો

જિંદગીનો રસ્તો ખાડા-ટેકરાવાળો છે. એમાં મુસીબત આવે જ નહીં એમ ક્યારેય ન માનશો, પણ એટલું ચોક્કસ માનજો કે કોઈ મુસીબત કાયમી નથી હોતી. ગમે તેવી મુસીબતનો એક દિવસ તો અંત આવે જ છે.

આપણે જોયું કે હમણાં અમેરિકાના પૂર્વ કિનારે એના સમૃદ્ધ શહેર ન્યૂ યોર્ક, ન્યૂ જર્સી વગેરે ઉપર સેન્ડી નામનું ભયંકર તોફાન આવી ગયું. એનાથી એટલું નુકસાન થયું છે કે દુનિયાની મહાસત્તા અમેરિકાને પણ એની કળ વળતાં મહિનાઓ અને કદાચ વર્ષો પણ લાગી જશે. લોકોના જાનમાલને થયેલ નુકસાનનો અંદાજ મેળવવો પણ મુશ્કેલ છે, પરંતુ એની બીજી બાજુ પણ છે. આવું જ તોફાન આપણા જેવા કે એવા બીજા દેશમાં આવ્યું હોત તો? આવી કલ્પના કરતાં પણ કંપારી આવી જાય છે? અને 'ગ્લોબલ વોર્મિંગ'ના આ સમયમાં ગમે ત્યારે ગમે ત્યાં આવું બની શકે છે. ગમે તેટલી

સાવચેતી રાખવા છતાં મુસીબત આવે જ છે. એ વખતે જે હિંમત રાખે છે એ જીવે છે, કારણ કે કોઈ મુસીબત કાયમી હોતી નથી.

## ૪. ડરશો તો મરશો

ડરની અસર કેવી ઘાતક હોય છે એની એક સાચી વાત અહીં રજૂ કરું છું. ડો. બર્નાર્ડ લોન (Bernard Lown) એ વખતે ડો. એસ. એ. લેવિનની હેઠળ 'પોસ્ટ ગ્રેજ્યુએટ'ના વિદ્યાર્થી હતા. એ માટે એમને ફેલોશિપ મળી હતી. ડો. એસ. એ. લેવિન વિખ્યાત હાર્વર્ડ મેડિકલ સ્કૂલ અને પીટર બેન્ટ હોસ્પિટલમાં કાર્ડિયોલોજીના પ્રોફેસર હતા. એમના માટે એમ કહેવાનું કે એ ખૂબ જ સાવચેતીપૂર્વક પોતાનો અભિપ્રાય આપતા હતા અને કુદરતે એમને અદ્ભુત યાદશક્તિ આપી હતી. એમનો શબ્દ આખરી ગણાતો.

દર અઠવાડિયે એ પોતાના પોસ્ટ ગ્રેજ્યુએટ વિદ્યાર્થીઓ સાથે, જ્યાં ડો. બર્નાર્ડ લોન હતા, એ હોસ્પિટલમાં રાઉન્ડ માટે આવતા હતા. (આપણે ત્યાં પણ એ જ પ્રથા છે.)

ડો. બર્નાર્ડ લોન નીચે એક સ્ત્રી-દર્દી હતી. એનું નામ એમણે મિસિસ 'એસ' લખ્યું છે. આ મિસિસ 'એસ'નો હૃદયનો જમણી બાજુનો વાલ્વ, જેને 'ટ્રાઈક્યૂ સ્પીડ વાલ્વ' કહે છે. એમાં ગરબડ હતી. એને કારણે ધીમી ગતિએ થતાં કન્જેસ્ટિવ હાર્ટ ફેલ્યોરની એ દર્દી હતી. એના પગે સોજા આવી જતા હતા, પરંતુ એને ગણકાર્યા વિના દર અઠવાડિયે એક જરૂરી ઇન્જેક્શન લઈને લાઈબ્રેરિયન તરીકેનું પોતાનું કામ એ કર્યે જતી હતી.

એક વાર એવું બન્યું કે ડો. એસ. એ. લેવિન પોતાના પોસ્ટ ગ્રેજ્યુએટ વિદ્યાર્થીઓ સાથે અઠવાડિક રાઉન્ડમાં આવ્યા. દર વખતની જેમ એમણે મિસિસ એસને "હલ્લો, કેમ છો?" કહ્યું અને પછી પોતાની સાથેના વિદ્યાર્થીઓને કહ્યું, "આ સ્ત્રીને T.S. છે." ટી.એસ.નો અર્થ ટ્રાઈક્યૂ સ્પીડ સ્ટેનોસીસ (Tricuspid Stenosis) થાય છે. જે રોગ પેલી સ્ત્રીને હતો અને છતાં તે બરાબર કામ કરતી રહેતી હતી. આમ ડો. લેવિને કશું નવું કહ્યું નહોતું. છતાં જેવા એ થોડે દૂર ગયા ત્યાં પેલી સ્ત્રીની હાલત એકદમ ખરાબ થવા લાગી.

ડો. બર્નાર્ડ લોન, જેની એ દર્દી હતી, એણે જોયું તો દર્દીના શ્વાસની ગતિ અસાધારણ રીતે વધી ગઈ હતી. એની નાડીના ઘબકારા ૧૫૦ થઈ ગયા હતા અને એનાં ફેફસાંમાં પ્રવાહી જમા થવા લાગ્યું હતું. થોડી જ વારમાં આવું કેમ બન્યું એનું ડો. લોનને આશ્ચર્ય થયું. બીજી તરફ દર્દીની સ્થિતિ ઝડપથી બગડવા લાગી. મિસિસ 'એસ'ને એમણે પૂછ્યું તો એણે કહ્યું, ડો. લેવિને જે કહ્યું તે તમે સાંભળ્યું નથી? એમણે કહ્યું કે દર્દીને ટી.એસ. છે એટલે કે 'ટિમનલ સિચ્યુએશન' (છેલ્લી સ્થિતિ છે). ડો. બર્નાર્ડ લોનને પહેલાં તો રમૂજ થઈ. એમણે કહ્યું, ડો. લેવિને કહ્યું છે કે તમને 'ટ્રાઈક્યૂ સ્પીડ સ્ટેનોસીસ' છે- એ તો તમને ઘણા વખતથી છે, પણ પેલી સ્ત્રીને લાગ્યું કે ડો. એને હિંમત આપવા



માટે જ એમ કહે છે. ડો. બર્નાર્ડ લોન કહે છે કે હું ડો. લેવિનને બોલાવવા દોડ્યો, પણ એ હોસ્પિટલ છોડીને નીકળી ગયા હતા. ડો. બર્નાર્ડ લોન કહે છે કે એમણે પેલી દર્દીને ઘણું સમજાવી પણ એ સમજી નહીં અને અંતે મરણ પામી. 5૨ કેવી ભયંકર વસ્તુ છે એનો આ દાખલો છે.

#### ૫. નિષ્ફળતા જીવતાં શીખો :

માણસ માત્રને સફળતા ગમે છે, પરંતુ હરેક વખતે, હરેક કામમાં કોઈને સફળતા મળતી નથી. ગ્રામોફોન અને બલ્બના શોધક, અમેરિકાના થોમસ એડિસનને કોઈએ પૂછ્યું, "તમને ક્યારેય નિષ્ફળતા મળી છે ખરી?" એડિસને જવાબ આપ્યો, હજારો વખત, પણ દરેક નિષ્ફળતાને હું મારી સફળતા જ ગણું છું. જ્યારે હું નિષ્ફળ જાઉં છું ત્યારે વિચારું છું કે આ રીતે આ નહીં થઈ શકે. એ પણ એક જાતની સફળતા જ છે, કારણ કે તરત જ હું મારી રીતે એ વસ્તુ કઈ રીતે થઈ શકે એનો વિચાર કરું છું."

આલ્બર્ટ આઇન્સ્ટાઇને પચીસ વર્ષની ઉંમરે સમયને લગતી 'સ્પેશિયલ રિલેટિવિટી થિયરી' રજૂ કરી. જેને કારણે આપણને  $E=mc^2$ નું વિખ્યાત સમીકરણ મળ્યું છે, પરંતુ એ સિદ્ધાંતથી પણ બ્રહ્માંડના અમુક ભેદનો ઉકેલ આવતો નહોતો. એમણે દસ વર્ષ મહેનત કરી અને પાંત્રીસ વર્ષની ઉંમરે 'જનરલ રિલેટિવિટી થિયરી' રજૂ કરી.

આજે આપણી પાસે આઇન્સ્ટાઇનના એ બન્ને સિદ્ધાંતો છે. આટલી ધીરજ હોય- દસ વર્ષ સુધી ગણતરી કરવાની- તો આઇન્સ્ટાઇન બની શકાય. દસ વર્ષના લાંબા સમયગાળામાં ગણિતનાં કેટલાં અટપટાં સમીકરણોમાં એ નિષ્ફળ ગયા હશે? એનો ભાગ્યે જ કોઈ વિચાર કરે છે.

અને છેલ્લી વાત. આમ છતાં, આઇન્સ્ટાઇનને એમના એ સિદ્ધાંતો માટે નોબેલ પ્રાઇઝ મળ્યું નહોતું. એમને 'નોબેલ પ્રાઇઝ' બીજા એક સિદ્ધાંત 'ક્વોન્ટમ થિયરી' માટે મળ્યું હતું.

#### વાત એક નોખા ગામની, એવું તે શું છે આ ગામમાં?

સૌરાષ્ટ્રમાં સૌથી નોંધપાત્ર ગામ તરીકે રાજકોટથી ૨૨ કિલોમીટર અંતરે આવેલા રાજસમઢિયાળાનું નામ દરેકના હોઠે આવી જાય. આ ગામડાની ડોક્યુમેન્ટરી પાંચ વખત દૂરદર્શન પર દેખાડવામાં આવી ચૂકી છે. 'સુરભિ' સિરિયલમાં પણ તે ચમક્યું હતું. કોઈ એમ કહે કે રાજસમઢિયાળામાં રામરાજ્ય છે તો તેમાં અતિશયોક્તિ નથી, કારણ કે આ ગામમાં કોઈ ઘરને તાળું મારતું નથી. બપોરે દુકાન ખુલ્લી મૂકીને વેપારી જમવા ચાલ્યા જાય છે.

ગ્રાહક આવે તો પોતાને જોઈતી વસ્તુ લઈને તેની કિંમત ગલ્લામાં મૂકી દે છે. ગુટખાવિરોધી ગુંબેશની ગમે તેટલી પ્રેસનોટ છપાય કે શપથ લેવાય, તેનું પરિણામ જોવા મળતું નથી, પણ

રાજસમઢિયાળામાં ગુટખા વેચવા પર જ પ્રતિબંધ છે અને એ કોઈ તોડતું નથી. ગ્રામપંચાયતની દુકાને રાહતભાવનું કેરોસીન વેચાય છે, પણ કેરોસીન લોકો જાતે લઈ લે છે. કોઈ ચોરી કરતું નથી. થોડાં વરસો પહેલાં ગામમાં ચોરી થઈ હતી. બીજા દિવસે એક ભાઈએ ગ્રામપંચાયતમાં ચોરીની જાહેરાત કરી કે તરત તેમને વળતર પેટેના સાઠ હજાર રૂપિયા ચૂકવી દેવામાં આવ્યા.

આ તમામ વાતોનો સઘળો જશ રાજસમઢિયાળાના હરદેવસિંહ જાડેજાને જાય છે. એમ.એ.નું ભણીને એસઆરપીમાં જોડાવેલા હરદેવસિંહ જાડેજાનું મન અકળાયું એટલે નોકરી છોડી દઈ ગામની વાટ પકડી લીધી, પણ એ પછી તેમણે ગામને એવું કંડાર્યું કે બીજાં ગામો રાજસમઢિયાળાના માર્ગે ચાલવા મજબૂર બન્યાં છે. 'હિન્દુસ્તાન'ના પત્રકાર વિજેન્દ્ર રાવતે તો લખ્યું પણ ખરું કે ભારત કે ઈસ ગાંવ કે પદચિહ્નો પર ચલે તો દેશ કે ગાંવો કા ઉદ્ધાર નિશ્ચિત હૈ હરદેવસિંહ જાડેજા ૧૯૭૮માં આ ગામના સરપંચ બન્યા પછી આ ગામે આખા ભારતભરમાં પ્રસિદ્ધિ મેળવી છે.

સરપંચ બન્યા પછી હરદેવસિંહે કચરો નાખવાનો, જુગાર રમવાનો, દારૂ પીવાનો કે ઝઘડા વખતે પ્રથમ ગાળ બોલનારાને દંડ કરવાનો નિયમ કર્યો અને પ્રથમ વરસે ૩૦,૦૦૦ રૂપિયા દંડ વસૂલ કર્યો. 'ભૂવા નાબૂદી'નું સૂત્ર આપ્યું. બાળકદીઠ એક વૃક્ષ વાવવાનો નિયમ કર્યો અને તેના કારણે ગામની ફરતે ઘટાદાર વૃક્ષો ઉગાડાયાં. ઘરો ઉદ્યાન જેવાં બની ગયાં. તમે રાજસમઢિયાળા જાઓ તો હરદેવસિંહ જાડેજા ગ્રામપંચાયતની ઓફિસેથી સીધા જ હરિજનવાસમાં લઈ જાય અને કોઈ રિસોટ જેવો હરિજનવાસ જોઈને આભા થઈ જવાય. હરદેવસિંહે ગામ ફરતે પાળા કરાવીને વહી જતું પાણી રોકાવ્યું. તેને કારણે ગામ અને જમીનનાં તળ સુઘર્યાં. પાણીની છૂટ થઈ ગઈ.

રાજસમઢિયાળાની વસતિ પૂરા બે હજાર માથાંની નથી, પણ તે વાર્ષિક ૩૫,૦૦૦ મણ ઘઉં અને સાત હજાર મણ કપાસનું વાવેતર મેળવે છે, બીજા પાક જુદા. વરસે પચાસ લાખથી વધારે કિંમતનાં તો આ ગામ શાકભાજી વેચે છે. અહીં ગામના દરેક વોકળા પર ચેક ડેમ બનાવી લેવામાં આવ્યા છે. એને કારણે ચોમાસાનું પાણી તળમાં ઊતરે છે. ગામની સીમમાં ધીમે ધીમે કરતાં ૫૧,૦૦૦ વૃક્ષો પણ વાવ્યાં છે.

લોકોનું તો એવું છે કે ફાયદો જુએ તો શ્રદ્ધા બેવડાઈ જાય. હરદેવસિંહ જાડેજાને કારણે ગામ સ્વચ્છ, સુરક્ષિત અને સમૃદ્ધ બન્યું, એટલે તેમને ખોબલે ખોબલે સહકાર મળવા માંડયો. હરદેવસિંહની ઇચ્છા સ્ટેડિયમ બાંધવાની હતી તો ગામલોકોએ સામેથી જમીન આપી દીધી. સ્ટેડિયમમાં ક્રિકેટની પાંચ ટર્ફ વિકેટ બનાવવામાં આવી છે. હરદેવસિંહ જાડેજા કહે છે, 'આ સ્ટેડિયમ પહેલાં અમે ગામના દરેક ઘરની પ્રાથમિક સુવિધાની દેખભાળ કરી હતી. અમારા આખા ગામમાં અત્યારે સિમેન્ટના રસ્તા બની ગયા છે. હવે અમે પ્લાસ્ટિક નાબૂદીની ઝુંબેશ ઉપાડી છે. પ્લાસ્ટિકનો કચરો ફેંકે તેને

પ૧ રૂપિયા દંડ અને જેના ઘર પાસે એ કચરો પડ્યો હોય તેનો અગિયાર રૂપિયા દંડ અમે લઈએ છીએ.

મારે રાજસમઢિયાળા ફરતે એક લાખ વૃક્ષો વાવવાં છે એટલે તેનો ટાર્ગેટ બધાને આપી દીધો છે. મારો ટાર્ગેટ સૌથી મોટો રાખ્યો છે. મારી જમીનમાં હું દસ હજાર વૃક્ષો વાવવાનો છું. પાંચ હજાર જેટલાં જામફળ અને સીતાફળ તો વાવી દીધાં છે. ૩૫૦ આંબા વાવ્યા છે.'

રાજસમઢિયાળાની સમૃદ્ધિ જોઈને તેની આજુબાજુનાં પંદરેક ગામો પણ તેને પગલે ચાલવા માટે તૈયાર છે. ખોબડદળ, અણિયારા, લીલી સાજડિયાણી, ભૂપગણ, લાખાપર, ત્રંબા જેવાં આ ગામોમાં ૧૩૦ જેટલા ચેકડેમો બનાવવામાં આવ્યા છે. લીલી સાજડિયાણી ગામમાં સરપંચની ચૂંટણી નહીં, પણ પસંદગીથી ચૂંટાશે એવો નિર્ણય લેવાઈ ગયો છે.

જ્યાં પસંદગી હશે ત્યાં જ ગામનો વિકાસ ઝડપથી થશે એવું માનતા હરદેવસિંહ જાડેજાને આજથી દશ વરસ પહેલાં અમે પૂછેલું કે તમારા ગામ માટે છેલ્લે નવું શું કર્યું એ કહો? તો તેમણે કહ્યું કે, 'ઉપગ્રહ મારફત મળેલી તસવીરોમાં જિયોલોજિક સર્વે કરાવીને અમે વર્ષો અગાઉ થયેલા ધરતીકંપથી થયેલી તિરાડો (ફેકચર) શોધીને તેમાં પાણી ઉતાર્યું છે, એ કારણે અમારા ગામનાં તળ એક કિલોમીટર જેટલે ઊંડે સુધી પાણીવાળાં બન્યાં છે. આ દુષ્કાળમાં પણ અમારા ગામના એક કૂવામાં (ઉપરથી) દસ ફૂટ પાણી હજુ આજે પણ છે.' ગામલોકો પાણી બતાવે તો પાણી એ કોઈ સમસ્યા નથી.

## આપણું મન એ જ મંદરાચલ છે સંસાર એક સમુદ્ર છે.

અહીં પૃથ્વીને સમુદ્ર તરીકે સમજી લો. સાગરમંથનના ઉદાહરણ વડે અહીં એ સમજાવવાનો પ્રયાસ થઈ રહ્યો છે કે અચળ મન જ મંદરાચલ છે. મન અચળ હોય છે, તેમ છતાં ક્યારેય એક જગ્યાએ સ્થિર રહેતું નથી, બલકે સંસારરૂપી સમુદ્રમાં ડૂબતું જ જાય છે. ભગવાન જ્યારે પોતાની પીઠ મતલબ કે આધાર આપે ત્યારે જ તે ટકી શકે છે

શરીર એક કુંભ (ઘડો) છે. દેવ અને દાનવોએ કરેલા સાગરમંથનમાંથી ૧૪ રત્ન નીકળ્યાં હતાં, જે પૈકીનાં ૧૩ રત્ન લોકસમૃદ્ધિ, જીવનનું સૌંદર્ય છે. પ્રકૃતિ એ પરમાત્માનું પ્રતીક છે, જેને દેવ અને દાનવ બંને ઝંખે છે, પરંતુ માત્ર દેવો જ પામે છે. દૈવીય સંપત્તિ જેમ જેમ આપના હૃદયમાં સંચિત થશે તેમ તેમ આપના શરીરરૂપી કુંભ અમૃતમય બની જશે. પ્રભુની અનુકંપાથી આપ અમૃત પ્રાપ્ત કરી લેશો.

પૂર્વકાળમાં દેવાસુર સંગ્રામ થયો હતો. અસુર વાસ્તવમાં વિજેતા બન્યા હતા. દેવતાઓએ પોતાની દેવપુરી-ઇન્દ્રપુરી છોડીને નાસવું પડ્યું હતું. દેવતાઓ દરબદર ઠોકર ખાતા ફરતા હતા. ભગવાનના

શરણમાં ગયા. ભગવાને કહ્યું કે જુઓ અસુરોના ગુરુ શુક્રાચાર્યએ સંજીવની વિદ્યા પ્રાપ્ત કરી છે. કોઈ અસુર મરે તો તે સંજીવની વડે તેને જીવિત કરી દે છે અને ફરી લડવા લાગે છે. તમે લોકો પણ અમૃત પ્રાપ્ત કરો અને પુનઃ લડશો તો વિજય પ્રાપ્ત થશે. દેવોએ પૂછ્યું કે અમૃત કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરી શકાય? ભગવાને સમુદ્રમંથન કરવા જણાવ્યું. દેવતાઓએ પૂછ્યું: અસુરો સાથે મિત્રતા કરી લો, ત્યારબાદ બંને મળીને સમુદ્રમંથન કરો. ઘણાં રત્નોમાંથી અમૃત મળશે.

ત્યારબાદ મંદરાચલ પર્વતને સમુદ્રમાં ઉતારવામાં આવ્યો. તે સમુદ્રમાં ડૂબવા લાગ્યો ત્યારે ભગવાને કચ્છપટ્ટપ ધારણ કરીને તેને પોતાની પીઠ પર ધારણ કર્યો. કચ્છપટ્ટપી ભગવાનની પીઠ પર મંદરાચલ પર્વતટ્ટપી વલોણું શરૂ થયું. સમુદ્રમંથનમાંથી ૧૪ રત્ન નીકળ્યાં-શ્રી, મણિ, વારુણી, શંખ, ગજરાજ, કામધેનુ, કલ્પદ્રુમ, ચંદ્રમા, ધન્વન્તરિ, ધનુષ, વાજિ, વિષ અને અમૃત. સમુદ્રમાંથી એક હાથી, એક ઘોડો, એક અપ્સરા અને શ્રી (લક્ષ્મી) નીકળ્યાં હતાં. આ તમામ પ્રતીકાત્મક છે. સંસાર એક સમુદ્ર છે. અહીં પૃથ્વીને સમુદ્ર તરીકે સમજી લો. સાગરમંથનના ઉદાહરણ વડે અહીં એ સમજાવવાનો પ્રયાસ થઈ રહ્યો છે કે અચળ મન જ મંદરાચલ છે. મન અચળ હોય છે, તેમ છતાં ક્યારેય એક જગ્યાએ સ્થિર રહેતું નથી, બલકે સંસારટ્ટપી સમુદ્રમાં ડૂબતું જ જાય છે. ભગવાન જ્યારે પોતાની પીઠ મતલબ કે આધાર આપે ત્યારે જ તે ટકી શકે છે. જ્યારે કોઈ ખતરો જણાય ત્યારે કાયબો પોતાની પીઠ તળે માથું અને ચારેય પગ સંકેલી લે છે એવી જ રીતે જ્યારે સંયમ સધાય ત્યારે વૃત્તિઓ, મન સહિત ઇન્દ્રિયો અંતર્મુખી થઈ જાય છે. એ સમયે ભગવાનની મદદ મળે છે. મન સ્થાયિત્વ ધારણ કરે છે. ત્યારબાદ મન સંસારમાં ડૂબતું નથી, ઉપર જ ટકેલું રહે છે. દેવ-દાનવોની મહેનત જેમ જેમ આગળ વધતી ગઈ, સમુદ્રમાંથી રત્નો નીકળતાં ગયાં. આ દૃષ્ટાંત એવું સમજાવે છે કે દુનિયામાં પ્રયાસ વિના કંઈ જ શક્ય નથી. ખુદ દેવોએ પણ અમૃત પ્રાપ્ત કરવા માટે મથવું પડ્યું હતું. આપણે તો પામર મનુષ્ય છીએ.

## નાની નાની વાતોથી ઉપર ઊઠવું જરૂરી છે!

નાની અમસ્તી વાતને ઘણું મોટું સ્વરૂપ આપી દેવાથી માણસ અકારણ વ્યાકુળતાનો ભોગ બને છે. કેટલીક વાર તેણે કલ્પના પણ કરી ના હોય તેવાં માઠાં પરિણામો તેના પોતાના માટે કે બીજા કોઈના માટે નીપજે છે

માણસના મનની અંદર એક સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર છે. સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રની મદદ લઈને તે અમુક ઝીણી વિગતને ખૂબ ઝીણવટથી તપાસી શકે છે. માણસની આ એક વિશેષતા છે પણ જ્યારે તે દરેક બાબતને સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રથી જ જુએ છે ત્યારે નાની બાબતને મોટું સ્વરૂપ મળી જાય છે. એક નજીવી બાબત પ્રમાણ બહાર મોટી બની જાય છે. સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રને લીધે એક નાનું જંતુ તેને

વિકરાળ પ્રાણી જેવું દેખાય છે. કેટલીક વાર માણસ નાની નજીવી વાતથી ચિંતાગ્રસ્ત બની જાય છે કે રીતસર ગભરાઈ જાય છે તેનું કારણ આ છે. નાની નાની બાબતમાં એકદમ અકળાઈ જનારા માણસોના મનમાં આ સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર જ તેના વતી અવલોકનની બધી કામગીરી બજાવતું હોય છે. માણસના મનમાં આ એક દૂરદર્શક યંત્ર પણ છે. તે દૂરનું જોઈ શકે છે. માણસ જ્યારે આ બંને બક્ષિસનો ઉપયોગ વિવેકપૂર્વક કરતાં શીખે છે ત્યારે તેની એકંદર સ્વસ્થતા સચવાઈ રહે છે. નાની અમસ્તી વાતને ઘણું મોટું સ્વરૂપ આપી દેવાથી માણસ અકારણ વ્યાકુળતાનો ભોગ બને છે. કેટલીક વાર તેણે કલ્પના પણ કરી ના હોય તેવાં માઠાં પરિણામો તેના પોતાના માટે કે બીજા કોઈના માટે નીપજે છે. રશિયન વાર્તાકાર એન્ટન ચેખોવની એક વાર્તામાં આવા એક કારકુનની વાત છે. કારકુન નાટક જોવા જાય છે. તેને છીંક આવે છે. માણસને છીંક આવે તેમાં કોઈ મોટી આફત નીપજી ના શકે. આમાં કાંઈ શરમાવા જેવું કે દુઃખી થવા જેવું હોતું નથી. આ કારકુન છીંક આવતાં જ ખિસ્સામાંથી રૂમાલ કાઢીને પોતાની સભ્યતા સાચવી લે છે, પણ તેને ખ્યાલ આવે છે કે પોતાની છીંકથી આગળની બેઠકમાં જે ગૃહસ્થ બેઠા હતા તેમનો કોટ ગંદો થયો છે. તે તરત જ પેલા ગૃહસ્થની ક્ષમા માગે છે. પેલા ગૃહસ્થ કંઈક અણગમાથી છતાં સહિષ્ણુતાથી 'ઠીક છે' જેવો જવાબ આપે છે. કારકુનને ખ્યાલ આવે છે કે ગૃહસ્થ તો અમલદાર છે. ભલે એ પોતાના ઉપરી અધિકારી નથી પણ ઉચ્ચ અમલદાર તો છે જ એટલે કારકુનને તરત જાણે પોતાની નોકરીમાં કાળો ડાઘ લાગી જવાનો હોય એવી બીક પેસે છે. આવો મોટો અમલદાર 'સાહેબ'ને વાત કરે તો? ક્યાંક પાણીયું મળી જાય તો? નાટકના મધ્યાંતરમાં કારકુન ફરી અમલદારની માફી માગે છે. અમલદાર માંડ વાત ભૂલ્યો હતો ત્યાં તેને ફરી યાદ કરાવી! સહેજ કરડી નજરે જોઈને અમલદારે કહ્યું: 'ઠીક છે, ઠીક છે બસ હવે.'

કારકુનને થયું કે અમલદારે પોતાને માફ કર્યો નથી. કારકુનના મનમાં અજંપો ભરાઈ ગયો. તે નાટક માણી શક્યો નહીં. ઘેર પત્નીને વાત કરી. પત્નીએ આશ્વાસન આપ્યું કે 'તે કંઈ તમારો ઉપરી નથી એટલે શું બગાડી નાખવાનો? છતાં જરૂર લાગતી હોય તો તેના ઘેર જઈને માફી માગી આવો!' કારકુન બીજા દિવસે સવારે અમલદારના ઘેર પહોંચી ગયો. અમલદાર કાંઈક કામમાં હશે અને કારકુને એની એ જ વાત કાઢી. અમલદાર ખરેખર ગુસ્સે થયો, પણ કારકુન કોઈ વાતમાં કંઈ સમજે જ નહીં. એણે તો થાય તેટલું ચોળીને ચીકણું કર્યું. પેલા અમલદારે ગુસ્સે થઈને તેને હાંકી કાઢ્યો! કારકુનને એટલો આઘાત લાગ્યો કે તે ગુજરી ગયો.

ખરેખર કોઈ મોટી મુશ્કેલી આવે ત્યારે માણસનું આંતરિક તંત્ર એકદમ સુસજ્જ બનતું હોય છે. આ પૃથ્વી પરના પડકારો વડે માણસ ઘડાયો છે અને ગાંડો હાથી સામે આવતો દેખાય તો માણસને

દોટ મૂકવાની બુદ્ધિ અને શક્તિની યાદી કોઈએ આપવી પડતી નથી, પણ માણસ જ્યારે નાની નાની મુશ્કેલી કે નાની અડચણોને મોટી જોતાં કે મોટી ગણતાં શીખી જાય છે ત્યારે મોટી મુશ્કેલીના પ્રસંગે તેની આંતરિક શક્તિની જે સ્વાભાવિક જમાવટ થતી હોય છે તે કુદરતી પ્રક્રિયામાં જ ગંભીર વિક્ષેપ ઊભો થાય છે. તેને નાની અને મોટી બાબતનો કોઈ ભેદ સમજાતો જ નથી. ક્યાં સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર વાપરવું અને ક્યાં દૂરદર્શક યંત્ર વાપરવું તેનો નિર્ણય તે કરી શકતો નથી.

રાતના ગાઢ અંધકારમાં માણસ આકાશ સામે જુએ તો અસંખ્ય તારાઓના તેજ-ગુંજનથી તેનું હૈયું ઊછળ્યા વગર રહી શકે નહીં. અહીં નજીક અંધકારની ઊંચી દીવાલો ભલે દેખાય-દૂર ક્યાંક પ્રકાશનાં અગણિત બિંદુઓ હોવાની ભરપૂર શક્યતાનો નિર્દેશ આકાશ આપે છે.

માણસે રસ્તા ઉપરની નાની નાની અડચણોની આગળ જોતાં શીખવું જોઈએ. રસ્તાનો એક લાંબો ટુકડો ખરાબ હોઈ શકે છે, પણ તેને આખા રસ્તાની ખરાબીનો એકમાત્ર પુરાવો ગણવાની જરૂર હોતી નથી. એવી જ રીતે માણસે પોતાની ખામીઓ અને મર્યાદાઓને પણ જીવન જીવવા માટેની ગેરલાયકાત ગણી કાઢવાની જરૂર હોતી નથી. માણસને જો પાંખો મળી હોત તો તેણે કદાચ વિમાન શોધ્યું જ ના હોત. ઈશ્વરે ઘણુંબધું બાકી રાખ્યું છે અને માણસની અપૂર્ણતાઓમાંથી કેટલીક રવિશેષતાઓનું સર્જન કરવાની બારી જાણે કે ખુલ્લી રાખી છે.

- ભૂપત વડોદરિયાના પુસ્તક "ઉપાસના" માંથી.....

## ચાણક્યના ૧૦ નીતિસૂત્રો :

[1] જ્યારે કોઈ બ્રાહ્મણને ભોજનનું કે કથવાર્તા કરવાનું નિમંત્રણ મળે છે ત્યારે તેને સુખ થાય છે. પત્નીનું સુખ તેના પતિને મળતા ધન ઉપર છે. મંત્રીનું સુખ રાજમંત્ર તથા રાજાની સેવા છે. કામીનું સુખ સ્ત્રી છે. બ્રાહ્મણનું સુખ વેદપાઠ છે. નીચને નીચ કાર્ય કરવાથી જ સુખ મળે છે. આ પ્રકારે સુખ મેળવવા માટેના દરેકના માર્ગો અલગ અલગ હોય છે.

[2] કૂતરું હંમેશા પોતાની પૂંછડી વાંકી જ રાખે છે, સાપ હંમેશાં વાંકોચૂકો જ ચાલશે, ગધેડું હંમેશાં લાતો જ મારશે, મંકોડાને દૂર ફેંકો તો પણ ત્યાં જ આવશે, માખીને કેટલીય કેમ ના ઉડાડો, ફરીથી ત્યાં જ આવીને બેસશે. આથી તમે એ વાત તરત સમજી જશો કે જેને જે આદત પડી ગઈ તે તે જ કામ કરશે. મનુષ્ય કેવળ પોતાની ટેવોનો ગુલામ હોય છે.

[3] સુંદર છોકરી, રૂપવતી વિધવા, ધરડો વિધૂર, સાંઢ, ઢોંગી, સંન્યાસી, તાંત્રિક તેમજ ગધેડું - આ બધાથી બચીને ચાલવું જોઈએ. બુદ્ધિમાન આમનાથી પચાસ કદમ દૂર ભાગે છે.

[4] બધી આંગળીઓ સરખી હોતી નથી. એટલા માટે બધા લોકો સરખા સ્વભાવના હોતા નથી, જ્યારે આપણે જુદા જુદા વિભાગોમાં, કામોમાં વહેંચાઈ જ ગયા છીએ, ત્યારે આપણાં કામ પણ જુદાં જુદાં જ હોય ને ? આપણે એકબીજાની ઈર્ષ્યા કેમ કરવી જોઈએ ? તેમજ એકબીજાનો દ્વેષ પણ કેવી રીતે કરી શકીએ ? ઈર્ષ્યાળુ અને દ્વેષીલા ન બનો. તમે સુખી થશો, સંતુષ્ટ થશો, આનંદ પ્રાપ્ત કરશો. દુનિયામાં આવી બધી વાતો જ શીખો ને !

[5] વેશ્યાને સવારમાં, જુગારીને બપોરે, પાપીને મંદિરમાં, શબને ચિતા પર અને બાળકને ખોળામાં જોઈને કોઈને કોઈ પાપ લાગતું નથી. આ બધાં જ શુભ ગણાય છે. એમને આ રૂપે જોવાથી જ્ઞાન વધે છે અને સચ્ચાઈની ખબર પડે છે. આના પર વિચાર કરીને જો જો ને !

[6] પુત્ર સાથે પાંચ વર્ષ સુધી ખ્યાર કરો, દસ વર્ષની ઉંમર સુધી તેને ધાકમાં રાખો, સોળ વર્ષની ઉંમર થાય ત્યારે તેને પોતાનો મિત્ર માનો. મિત્રતાનો વ્યવહાર કરવાથી તમે એકમાંથી અગિયાર બની જશો. તે જ સંતાન તમારી સાથે ખલેખલો મેળવીને ચાલવા લાગશે.

[7] સુખી અને શાંતિપૂર્ણ ઘર તે જ છે - જે ઘરમાં સંતાન બુદ્ધિમાન તેમજ ભણેલા-ગણેલાં છે, પત્ની શાંતિપૂર્ણ અને સંપૂર્ણ રીતે સાચી ગૃહિણી હોય, જે ઘરનાં બધાં કામ પોતાના હાથેથી જાતે કરે, જે ઘરમાં મહેમાનોનો આદર સત્કાર થતો હોય, જે ઘરમાં ભગવાનનું પૂજન થતું હોય, જે ઘરમાં હર સમય પીવાને સ્વચ્છ પાણી અને ખાવા માટે તાજું ગરમ ગરમ ખાવાનું મળતું હોય, જ્યાં બુદ્ધિમાનો તેમજ ગુણવાનો સાથેનો સત્સંગ થતો હોય. - આવું ઘર સૌથી સારું અને સ્વર્ગના અંશવાળું હોય છે. આવા ઘરમાં રહેનાર લોકો સદા સુખી રહે છે.

[8] ઊંઘમાં નસકોરાં બોલતા હોય તેવી સ્ત્રી, નઝન સૂઈ જનારો પુરુષ - આ બંને અલ્પાયુ બને છે. દિવસે સંભોગ, રાત્રે જુગાર - આ બંને કાર્યો જીવનના દિવસો ટૂંકા કરે છે. એક વાત હમેશાં ધ્યાનમાં રાખો કે દરેક કામનો એક સમય હોય છે. સમયના ટાંકણે જ કામ કરનારા મહાન બને છે.

[9] પોતાનાથી મોટાંઓની સામે કદી જૂઠું બોલવું જોઈએ નહીં. તેમની સાથે કદી દગો પણ ન કરાય. રાજાની સામે અસત્ય બોલવાથી મૃત્યુદંડ પણ મળી શકે છે. દુશ્મન સાથે દગો કરવાથી

ધનનો નાશ થાય છે. બ્રાહ્મણ સાથે દગો કરવાથી કુળનો નાશ થાય છે. એટલા માટે કદી કોઈની સાથે દગો ન કરો. કોઈને અસત્ય બોલીને ફસાવવાનો પ્રયત્ન ન કરો. ભલે ને તમને અસત્ય બોલીને તેમને વિજય અને ધન મળી જાય, પરંતુ મનની શાંતિ કદી નહીં મળી શકે. અસત્ય અને દગો લાંબો સમય ટકી શકતાં નથી.

[10] તે આદમીનું જરૂર મૃત્યુ થશે, તે સંકટમાં પણ અવશ્ય પડશે જેની પત્ની ચરિત્રહીન હશે. માટે ચરિત્રહીન પત્ની, શેતાન મિત્ર, વાતવાતમાં સામો જવાબ આપનાર નોકર, ઘરમાં રહેતો સાપ -આ ચારેય સરખાં છે. ગમે ત્યારે કનડે જ કનડે.

## આજના સમયની એક અનોખી સમસ્યા - મલ્ટીટાસ્કિંગ (Multi tasking)

આજકાલ આપણી કોઈપણ કામ કરવાની એકાગ્રતા ઘટતી જાય છે. આનુ કારણ એક જ સમયમાં એકથી વધારે કામો કરી લેવાની વૃત્તિ (Multi tasking) માં થઈ રહેલો વધારો છે. આજે દુનિયા ઝડપી થઈ રહી છે, એટલાં બધાં કામો કરવાની ઈચ્છા થાય છે કે ૨૪ કલાકનો દિવસ પૂરો થતો નથી, એટલે એકી સમયે એકથી વધારે કામ કરવાની વૃત્તિ કેળવાય છે.

આજે માહિતીના ઘોડાપૂર અને સંપર્કના સાધનોની સગવડ માણસના મગજને થકાવી દેવા સમર્થ છે. આવી પરિસ્થિતિમાં કોઈપણ વસ્તુ ઉપર સંપૂર્ણ ધ્યાન આપવાનું શક્ય જ નથી. આજની પરિસ્થિતિને roller coaster સાથે સરખાવી શકાય. એકવાર એમાં સવાર થયા તો વચ્ચે ઉતરી જવાનું લગભગ અશક્ય છે. આની શરૂઆત રેડિયોના આગમનથી થઈ ગઈ હતી. લોકો રેડિયો સાંભળતા સાંભળતા બીજું કામ કરતાં શિખી ગયા. ટેલિફોનનું પણ લગભગ આવું જ થયું. સ્પીકો ફોન ચાલુ રાખી, ફોન પર વાતચીત કરતાં કરતાં શાક સમારતી ગૃહિણીઓ



બધાએ જોઈ હશે. ટી.વી.નું પણ આવું જ છે. મોબાઈલ પર વાત કરતાં કરતાં કાર ચલાવવાનું જોખમ ભરેલું કામ પણ આજકાલ સામાન્ય છે.

**SMS અને Text Message, Twitter અને Facebook** યુવાનોનો કેટલો સમય લઈ લે છે એની કલ્પના કરવી મુશ્કેલ છે. જ્યારે લોકો ટી.વી. જોતાં જોતાં ટેલીફોન પર વાત કરતા હોય છે ત્યારે એ કોનું સાંભળે છે એ સમજવું મારા માટે મુશ્કેલ છે. કેટલાક લોકો આમાંથી છૂટવાનો વિચાર કરે છે. પ્રયત્ન પણ કરે છે. કેટલાક લોકો મોબાઈલ ઘરે મૂકી સવારના ફરવા જાય છે, કેટલાક લોકો મોબાઈલ બંધ કરી યોગા કરે છે. પ્રત્યેક પ્રયત્ન દિમાગને થોડો આરામ આપવા માટે છે. આજની યુવા પેઢી આવી વસ્તુઓથી ટેવાઈ ગઈ હોય છે, એટલે એમને આવા પ્રયત્નો કરવા પડતા નથી. જો કે એમની એકાગ્રતાની ક્ષમતા વત્તે ઓછે અંશે ઓછી થઈ જાય છે.

એ હકિકત છે કે જ્યારે આપણે લેપટોપ લઈને બેસીએ છીએ ત્યારે જાણે આખી દુનિયાને ખોળામાં લઈને બેસીએ છીએ. આવે વખતે દુનિયા જોડે વાતચીત કરવાની લાલચ આપણે રોકી શકતા નથી.

આ બધાની એક આડ અસર એ છે કે એસ.એમ.એસ. ના ટુંકા ટુંકા વાક્યોની આદત પડ્યા પછી આપણે લાંબા વાક્યો બોલી કે લખી શકતા નથી. MTV ના તાલ પર નાચતા થયા પછી, આપણી શબ્દોની જરૂરીયાત ઘટી જાય છે.

કેટલાક લોકો માને છે કે multitasking થી કાર્યક્ષમતા વધે છે. હકીકતમાં આવું નથી. દરેક કામમાં ૧૦૦ % એકાગ્રહતાના અભાવથી રહી ગયેલી ભૂલો સુધારવામાં પછીથી વધારે સમય આપવો પડે છે. શિક્ષણ માટેની કોન્ફરંસમાં જઈ, લેપટોપ પર ઈ-મેલ ચેક કરતા લોકો બન્ને વસ્તુને પુરતો ન્યાય આપી શકતા નથી.

હવે લોકોને આ સમજાવા લાગ્યું છે, પણ માહિતીના યુગમાં આપણે પાછળ ન રહી જઈએ એ બીકમાં આમાં થી બહાર નીકળવાનો પ્રયત્ન કરતા નથી. વળી ઈ-

મેલનો જવાબ ન આપવો એ કોઈને પરવડે એવું નથી, પણ મુશીબત એ છે કે જવાબ આપવા જેટલો સમય આપણે ફાળવી શકીએ એટલા સમયમાં બીજા એનાથી પણ વધારે ઈ-મેલ આપણને આવી ચૂક્યા હોય છે.

જ્યારે પણ કોઈ નવી શોધ થાય છે ત્યારે આપણે ઉત્સાહમાં આવી જઈ એનો જોરદાર સ્વાગત કરીએ છીએ. થોડા વર્ષોના અનુભવ પછી જ્યારે એના ગેરફાયદા સામે આવે છે, ત્યારે આપણે એનાથી એટલા ટેવાઈ ગયા હોઈએ છીએ કે ગેરફાયદાને નજરઅંદાઝ કરીએ છીએ. દા.ત. ટી.વી.

આ બધામાંથી થોડેઘણે અંશે બહાર આવવાનો એક સરળ ઉપાય છે. જેમ આપણે આપણી તંદુરસ્તી માટે એકટાણા અપવાસ કરીએ છીએ, તેમ ક્યારેક ટી.વી. ને તો ક્યારેક લેપટોપને, ક્યારેક મોબાઈલને તો ક્યારેક કારને છૂટી આપી, એનાથી બચેલો સમય આપણે એવી પ્રવૃત્તિમાં ગાળીએ કે જે આપણે કરવા ઈચ્છીએ છીએ પણ સમયના અભાવે કરી શકતા નથી.

-પી.કે. દાવડા

## શાંતિ અને સંતોષ એ બંને પૂર્ણવિરામ છે

ભગવાન વિષ્ણુએ એક વખત જાહેરાત કરી : 'જેને જે જોઈએ તે માગી લો.'

વિષ્ણુને બારણે માણસોની કતાર જામી ગઈ.

બધાં પોતાને જોઈતી વસ્તુઓ માગવા લાગ્યા. કોઈ પૈસા, કોઈ પુત્ર, કોઈ સુખ, કોઈ દવા, કોઈ ઊંઘ, કોઈ આરામ, કોઈ નિરાંત, કોઈ નોકરી, કોઈ પદ, કોઈ પદવી, કોઈ સ્થાન, કોઈ સફળતા ! ભગવાન વિષ્ણુ બધાંને આપતા જ રહ્યા. જેને જે જોઈએ તે મળવા લાગ્યું. ભગવાનની બાજુમાં જ લક્ષ્મીજી બેઠાં હતાં. તેમને ચિંતા થઈ. તેમણે ભગવાનનો હાથ પકડ્યો : 'આમ બધાંને બધું આપી દેશો તો વૈકુંઠ ખાલી થઈ જશે.'

હસીને ભગવાન કહે : 'નહિ થાય દેવી, વૈકુંઠ ખાલી નહિ થાય. કેમ કે આ માણસો માંગવા જેવી વસ્તુ તો માગતા જ નથી. અને એ વસ્તુઓ જ્યાં સુધી આપણી પાસે રહેશે ત્યાં સુધી આપણને કોઈ જ તકલીફ નહિ પડે.'

દેવી લક્ષ્મીએ પૂછ્યું : 'કઈ છે એ વસ્તુઓ ?'

હસીને ભગવાન કહે : 'શાંતિ અને સંતોષ.'

પછી એ જ રીતે હસીને જણાવ્યું : 'માનવજાત બધું માંગે છે, પણ બે જ વસ્તુઓ માગતા નથી, અને એ બે વસ્તુ સિવાયની બીજી બધી વસ્તુઓ નકામી છે. શાંતિ અને સંતોષ એ બંને પૂર્ણવિરામ છે. એ સિવાયનાં બધાં સુખ અલ્પવિરામ છે. એકડા વગરનાં મીંડાં જ કહો ને દેવી ! આપણી પાસે વૈકુંઠમાં એ બે વસ્તુ છે અને એટલે જ આપણે એને વૈકુંઠ કહીએ છીએ.' જીવનનું રહસ્ય સાંભળી લક્ષ્મીજી પણ મરક મરક હસી રહ્યાં.

## પોતાની ભૂલની માફી માગી બીજાનું જીવન બનાવો સુંદર

આભાર શબ્દ બોલવાથી જીવનમાં ખુશી છવાઈ જાય છે. આના પર એક વાર્તા પણ છે. એક વખત એક વૃધ્ધ સંતે યુવાન સંતને કહ્યું કે તે ફક્ત ત્રણ મહિના જ જીવતો રહેશે. આ વાતને સાચી માનીને યુવાન સંત ત્યાંથી ચાલ્યો ગયો. આ ત્રણ મહિનામાં તેણે એવી દરેક વ્યક્તિની માફી માગી જેનું તેણે દિલ દુખાવ્યું હતું અને એ દરેક વ્યક્તિનો આભાર માન્યો જેમણે તેના જીવનમાં કોઈ પરિવર્તન લાવવામાં મદદ કરી હતી. આ કામોમાં તેના ત્રણ મહિના નીકળી ગયા.

જ્યારે તે પાછો ફર્યો ત્યારે તેનો ચહેરો ચમકી રહ્યો હતો અને મન બિલકુલ શાંત હતું. વૃધ્ધ સંતે તેને જોઈને ખુશીનું કારણ પૂછ્યું. જવાબમાં યુવાન સંતે કહ્યું તેણે ત્રણ મહિનામાં મૃત્યુની વાત સાચી માની લીધી હતી. આ ત્રણ મહિનામાં તે અનેક લોકોને મળ્યો. કેટલાકની માફી માગી અને કેટલાકનો આભાર વ્યક્ત કર્યો. જ્યારે આભાર કહ્યું ત્યારે તેના શરીરમાં નવી ઉર્જાનો સંચાર થયો અને સારો અનુભવ થવા ઉપરાંત ખબર પડી કે તેને પ્રેમ કરવાવાળા લોકોની કોઈ કમી નથી.

પછી તે એ લોકો પાસે ગયો જેની સાથે તેણે ખરાબ વ્યવહાર કર્યો હતો અને તે બદલ માફી માગી. માફી માગવાની શરૂઆત કરી ત્યારે તેના દુખ અને તકલીફો ઓછા થવા માંડ્યા. તે સારાં કામો કરવા પ્રેરિત થયો. તેની અંદર ખોટું કરવાની ભાવના ખતમ થવા લાગી અને તેનું જીવન નવી ઉર્જા અને સકારાત્મક વિચારોથી ઉજ્જવળ થવા લાગ્યું. લોકો સાથે સમય વિતાવ્યા પછી સંતને સાડું લાગ્યું. તેને જિંદગી સાથે સંકળાયેલાં કેટલાંક સત્યો સમજાયાં. આ બધું સાંભળીને વૃધ્ધ સંતે યુવાન સંતની પીઠ પર હાથ ફેરવી આશીર્વાદ આપ્યા.

જે લોકો આપણી સાથે સારો વ્યવહાર કરે છે તેમનો આભાર માનવાથી ઈજ્જત વધે છે. તમારા આ શબ્દ પ્રયોગથી સામેની વ્યક્તિ સારું અનુભવે છે. તે તમારી સાથે બહેતર સંબંધો માટે પ્રયાસો કરે છે. તમારા માટે વધુ ઉર્જા ખર્ચી સારું કામ કરશે. ભૂલોને સુધારી લેવાથી સંબંધો બહેતર બને છે. બીજાઓ પાસેથી આભાર જેવા શબ્દોની અપેક્ષા રાખ્યા વગર આ શબ્દોનો પ્રયોગ ખુદે કરવો જોઈએ. જો તમે ખોટું કરશો તો પરિણામ પણ ખોટું જ આવશે અને સારું કરશો તો પરિણામ પણ સારું આવશે. દરેક વ્યક્તિએ બીજાના જીવનને ખૂબસુરત બનાવવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ.

## ઝડપ રાખજો પણ ઉતાવળા થતાં નહીં

સાભાર: ચિંતનની પળે - કૃષ્ણકાંત ઉનડકટ.

નહીંવત્ કામિયાબી પર નકામો ગર્વ શા માટે ? જગે એવા વિજયની કોઈ મહત્તા થઈ નથી શકતી,

કે આવે પૂર ત્યારે વિસ્તાર પામે છે નદી કિંતુ, સમંદરના સમી એની ગહનતા થઈ નથી શકતી.  
-દીપક બારડોલીકર

માણસને કઈ બે વસ્તુની સૌથી વધુ ઇચ્છા હોય છે? સફળતા અને સંપત્તિ. આ વસ્તુઓને મેળવવા માટે માણસ કઈ બે વસ્તુને દાવ પર લગાડતો હોય છે? એ છે સુખ અને શાંતિ. આપણે એક વાત વારંવાર કહીએ અને સાંભળીએ છીએ કે કંઈક મેળવવા માટે કંઈક ગુમાવવું પડે. અલબત્ત, એ વિચાર કરીએ છીએ કે આપણે શું મેળવવા માટે શું ગુમાવીએ છીએ? હા, સફળતા મેળવવા માટે માણસે પોતાની તમામ શક્તિ અને સામર્થ્યનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. મહેનત વગર સફળતા કે સંપત્તિ મળવાની નથી. પણ એ મેળવવા માટે તમે ઓવરસ્પીડ તો નથી જઈ રહ્યાને?

દરેક વસ્તુની એક નિશ્ચિત ક્ષમતા હોય છે. દરેક ક્ષમતાની એક હદ હોય છે. રબરને તમે ખેંચીને લાંબું કરી શકો પણ તેને વધુ પડતું ખેંચવા જાવ તો તૂટી જાય. રબર પાછળનું એક લોજિક જિંદગીને પણ લાગુ પડે છે, તમને ક્યારેક ને ક્યારેક રબરના આ લોજિકનો અનુભવ પણ થયો જ હશે. ન થયો હોય તો આ પ્રયોગ કરી જોજો. રબરને લઈને બંને તરફ જોરથી ખેંચજો. વધુ પડતું ખેંચશો એટલે રબર તૂટશે અને એના છેડા બંને હાથમાં ચમચમી જાય એવા વાગશે. જિંદગીનું પણ એવું છે. ઉતાવળ કરવા જઈએ તો બમણો પસ્તાવો થાય.

ઉતાવળ અને અધીરાઈ એ આધુનિક સમયની સૌથી વધુ સતાવતી સમસ્યા છે. બધાને બધું જ ઝડપથી મેળવી લેવું છે. માણસનું ચાલે તો ચોવીસ કલાકને તાણીને છત્રીસ કલાક કરી નાંખે. તમે માર્ક કરજો, કુદરત તેની રિઘમ મુજબ જ ચાલે છે. સૂરજ એની સ્પીડે જ ચાલે છે, ફૂલ એની ઝડપે જ ખીલે છે. કોઈ પણ જીવ એના નિર્ધારિત સમય પછી જ જન્મે છે. જે વહેલું આવી જાય છે તેને આપણે પ્રિમેચ્યોર કહીએ છીએ અને જે પ્રિમેચ્યોર હોય છે એ હંમેશાં નબળું હોય છે.

ગુજરાતીમાં તો કેટલી બધી કહેવતો છે. ઉતાવળે આંબા ન પાકે. ધીરજનાં ફળ મીઠાં. ઉતાવળા સો બહાવરા, ધીરા સો ગંભીર. આ જ કહેવતોના અર્થમાં ક્યાંય ધીરજનો મર્મ સમાયેલો છે. ધીરજનો મતલબ જરાયે એવો નથી કે બધું ચાલતું હોય એમ ચાલવા દેવું. જિંદગીમાં ઝડપ જરૂરી છે પણ એટલી ઝડપ નહીં કે તમે હાંફીને પડી જાવ. માણસ જે કંઈ કરે છે એ સરવાળે સુખ અને શાંતિ માટે કરે છે. જો તમને આ સુખનો અને શાંતિનો અહેસાસ જ ન થાય તો કોઈ સફળતા કે સંપત્તિ તમને કંઈ જ આપી શકવાની નથી.

સાચી વાત તો એ છે કે મહેનતની પણ મજા આવવી જોઈએ. જ્યાં સુધી તમે તમારી મહેનતને એન્જોય કરો છો ત્યાં સુધી બધું જ વાજબી છે, પરંતુ જ્યાં મજા પૂરી થાય છે ત્યાંથી મજૂરી શરૂ થાય છે. ઘણાં લોકોને કામ કરતાં જોઈ લોકો કહે છે કે એ વેઠ ઉતારે છે, વેઠ ઉતારનારો કામ તો કરતો જ હોય છે પણ જે રીતે કામ કરવું જોઈએ એ રીતે કરતો હોતો નથી. ઝડપથી ચાલવું જરૂરી છે પણ એ પણ જોવું જોઈએ કે આપણે જે તરફ જઈએ છીએ એ દિશા તો બરાબર છેને?

માણસને થાક લાગે ત્યારે એણે પોરો પણ ખાવો જોઈએ, જો આવું ન કરે તો એ ચક્કર ખાઈને પડી જાય છે. ઝડપ પણ વાજબી હોવી જોઈએ અને જ્યાં જેટલી ઝડપની જરૂર હોય ત્યાં એટલી જ ઝડપ રાખવી જોઈએ. એક સરસ વાર્તા છે. એક માણસ ચાલીને એક ગામ જતો હતો. એ જે ગામ જતો હતો એ ગામના દરવાજા સૂર્યાસ્ત થાય એટલે બંધ થઈ જતા હતા. એ માણસને એ ચિંતા કોરી ખાતી હતી કે ગામના દરવાજા બંધ થઈ જાય એ પહેલાં હું એ ગામ પહોંચી શકીશ કે નહીં?

એ માણસ ઝડપથી ચાલતો હતો. માર્ગમાં એક સંતની ઝૂંપડી આવી. માણસે સંતને વંદન કરીને પૂછ્યું કે મહારાજ, સૂર્યાસ્ત થાય અને ગામના દરવાજા બંધ થઈ જાય એ પહેલાં હું એ ગામે પહોંચી જઈશ? સંતે કહ્યું કે ધીમે ધીમે જશો તો પહોંચી જશો. માણસને થયું કે આ સંતનું દિમાગ બરાબર કામ કરતું લાગતું નથી. એ તો મને ઊંધી સલાહ આપે છે.

સંતની સલાહને અવગણીને એ ઝડપથી ચાલવા લાગ્યો. આગળનો રસ્તો એકદમ ખાડા-ખબડાવાળો હતો. ઝડપથી ચાલવામાં એ માણસ ઠેબાં ખાઈને પડી જતો હતો. અધવચ્ચે જ એ માણસ ફસડી પડ્યો. સૂર્યાસ્ત થવાને હજુ વાર હતી પણ એ ચાલી શકે એવી ક્ષમતા જ એનામાં રહી ન હતી. ત્યારે એને સંતની વાત સમજમાં આવી કે ઉતાવળ કર્યા વગર ધીમે ધીમે ગયો હોત તો હું ચોક્કસ પહોંચી જાત, આ જ ઉદાહરણ સફળતા અને જિંદગીને લાગુ પડે છે.

પ્રયત્ન ચોક્કસ કરો, પૂરતા અને અઢળક પ્રયાસો કરો પણ એની રિધમ જાળવી રાખો. સંબંધોનું પણ એવું જ છે. સંબંધને પણ સમય આપવો જોઈએ. કોઈ સંબંધ ઉપર તરત જ ચોકડી મૂકી દેવી ન જોઈએ કે કોઈ સંબંધને તરત જ સાચા પણ માની લેવા ન જોઈએ.

એક કુંભાર હતો. સંબંધ વિશે તેણે કહ્યું કે હું માટલું બનાવું છું. માટીનો લોંદો ચાકડે ચડાવી તેને માટલાનો ઘાટ આપું છું પણ ચાકડા ઉપર માટલું બને કે તરત જ તેમાં પાણી ભરી શકાતું નથી. માટલાને ભક્ષામાં પકાવવું પડે છે. જે માટલું આખેઆખું પાકે એમાં જ પાણી ભરાય છે. ઘણાં માટલાંમાં તો પકવતી વખતે જ તિરાડ પડી જાય છે. પાણી પૂરું ભરાય અને ટાઢક વળે એવું ઠંડું થાય તે માટે રાહ જોવી પડે છે.

એટલે જ વડીલો કહેતાં હોય છે કે કોઈ બાબતે કે કોઈ વિશે ફટ દઈને અભિપ્રાય આપી ન દેવો. ઉતાવળે આપેલો અભિપ્રાય ખોટા પડવાના સૌથી વધુ ચાન્સીસ હોય છે. આપણે ઘણી વખત એવી વાત કહીએ કે એ વ્યક્તિ તો ખરેખર ખૂબ જ સારી, સમજુ, ડાહી અને હોશિયાર છે. આવા વખતે આપણને ઘણી વખત એવો જવાબ મળે છે કે એ તો નીવડે વખાણ! મતલબ કે પહેલાં ઓળખવા દો.

કોઈ પણ બાબતમાં અધિરાઈ હંમેશાં અધોગતિ તરફ જ લઈ જતી હોય છે. નિર્ધારિત સમયે નિર્ધારિત સ્થળે પહોંચવું હોય તો સ્પીડ મેઇન્ટેઇન રાખો, ન ધીમી, ન અતિશય ફાસ્ટ. ધીરજ એટલે ઝડપ અને ઉતાવળ વચ્ચેનું સ્પીડબ્રેકર. આ સ્પીડબ્રેકર ઉપર જો ગાડી ધીમી નહીં પાડો તો ગાડી ઉલળી જશે અને યાદ રાખજો કે મહેનતની પણ મજા આવવી જોઈએ. મજા આવતી હોય એવા કામમાં ક્યારેય વેઠ ઉતરતી નથી. જો ધ્યાન ન રાખીએ તો જીવવામાં પણ વેઠ ઉતારતાં હોઈએ એવું થઈ જાય છે. બધી જ બાબતોને એન્જોય કરશો તો ક્યારેય કોઈ વાતનો અફસોસ નહીં થાય.

છેલ્લો સીન :

સામાન્ય માણસ જે કામ મુશ્કેલીથી કરી શકે, તેને જે સહજમાં કરી નાખે એ માણસ યોગ્ય અને હોશિયાર છે. પણ યોગ્ય અને હોશિયાર માણસ જેને અશક્ય કરે તેને કરી આપનાર પ્રતિભાશાળી છે. -એમાઈલ.

('સંદેશ'. તા.13મી જાન્યુઆરી,2013. રવિવાર. સંસ્કાર પૂર્તિ, 'ચિંતનની પળે' કોલમ)

### **‘અખંડ આનંદ’માંથી સાભાર. Dr. Chandrakant Mehta:**

‘દીકરી, ભણવામાં બરાબર ધ્યાન આપ. તારી પાસે પદવી નહીં હોય તો તને નોકરી કોણ આપશે.’

‘એમાંય આજકાલ તો માણસની યોગ્યતા માર્કસથી મપાય છે... લગ્ન માટે તારું તેજસ્વી હોવું જરૂરી છે ! તારા મોટા ભાઈ વેદજ્ઞની પત્ની શીતાદ્રિ ઈજનેર છે અને નાના ભાઈ લોકજ્ઞની પત્ની મંદાક્ષી શિક્ષિકા છે. એમનો પાસ-પડોશમાં ને સમાજમાં એક મોભો છે. તારે પણ કશુંક થવું તો પડશે જ ને.’

મમ્મી-પપ્પાના આવા સંવાદો સાંભળી મંત્રણાના કાન પાકી ગયા હતા ! મંત્રણા માનતી હતી કે નારીનું લક્ષ્ય નોકરી માત્ર નથી. જેને એ પોતીકું ગણે, પોતાની દષ્ટિ અનુસાર સજાવેલું, પોતાની રુચિ અનુસાર ગોઠવેલું, એવું ઘર જ્યાં આતિથ્યનો મહિમા હોય, જ્યાં વડીલોની ઈજ્જત હોય અને નાનેરાંને યોગ્ય આઝાદી હોય ! જ્યાં નોકર કે કામવાળીને હલકાં ગણી તુચ્છ વ્યવહારથી મુક્ત રાખવામાં આવતાં હોય અને તેમના કામની કદર થતી હોય, જ્યાં પતિ-

પત્નીનો સહવાસ નહીં, સહયાત્રા હોય ! આવા ઘરના નિર્માણ માટેની દષ્ટિ પદવી દ્વારા સંભવ છે ? એટલે જ મંત્રણા પરીક્ષા કરતાં ઈતર પુસ્તકોનાં વાચનને વધુ મહત્વ આપતી. એને મન વ્યક્તિત્વવિકાસ એટલે શણગારેલું વ્યક્તિત્વ નહીં, પણ મહેકતું વ્યક્તિત્વ ! બહારની મહેક માટે ફૂલો ખરીદી શકાય, પણ અંદરની મહેક માટે તો અંતઃકરણને જ નંદનવન બનાવવું પડે. 'આવા તરંગી વિચારો કરીશ તો સાસરિયાં તગેડી મૂકશે. આજના જમાનામાં સંસ્કાર કરતાં ચબરાકીપણાને વરેલી સ્ત્રીઓની બોલબાલા છે ! સલૂણાપણું પણ આજની દુનિયામાં નખરાં વગર અલૂણું ગણાય છે, આટલી વાત તને વીસ વર્ષે પણ કેમ સમજાતી નથી ?' - મમ્મી મંત્રણાને ટોણો મારવાનું ક્યારેય ચૂકતી નહોતી. પપ્પા પણ એમાં હાજીઓ પુરાવતા ! મંત્રણાને માથે જવાબદારી આવશે એટલે એના મનઘડંત આદર્શો આપોઆપ અદૃશ્ય થઈ જશે એવા ખ્યાલથી એના પપ્પાએ લગ્ન માટેના મૂરતિયા-શોધ અભિયાન શરૂ કરી દીધું. મંત્રણાના બન્ને ભાઈઓ પણ પોતાની ખોટની બહેનના જીવનને સુખ-સાહ્યબીભર્યું બનાવવા ઈચ્છતા હતા. મંત્રણાની કંચનવર્ણી કાયા, અમીઝરતી આંખો, મૃદુ મુસ્કાન અને સાદગી મઢ્યું સૌંદર્ય જોનારની આંખમાં વસી જાય તેવું મનોહર હતું. તેના બન્ને ભાઈઓના સાસરિયાં પોતપોતાના નિકટનાં સગાંવહાલાંના પુત્રો મંત્રણાને દેખાડીને ચોકકું ગોઠવી દેવા તૈયાર હતા !

એક દિવસ સમીસાંજે મંત્રણાની કેટલીક સખીઓ એને મળવા આવી ! મંત્રણાનાં મમ્મી મહેમાનભૂખ્યાં સન્નારી ! નોકરને બદલે જાતે જ નાસ્તાની ડીશો લઈને આવ્યાં, ત્યારે આગંતૂક સહેલીઓ ચર્ચામાં મશગૂલ હતી. એક સહેલીએ કહ્યું : 'મંત્રણા, હું કોઈ સામાન્ય ઘરની પુત્રી નથી. મારા પપ્પાજી આઈ.એ.એસ. ઓફિસર છે અને મમ્મી એક પ્રતિષ્ઠિત કંપનીમાં ડિરેક્ટર છે.'

'અને મારા પપ્પાનું ધીકતું નર્સિંગ હોમ છે અને મમ્મી બુટિક શોપની માલિક છે... સમાજમાં અમારા કુટુંબનો વટ છે.' - બીજી સાહેલીએ વટભરે જણાવ્યું.

'એ બધું તો ઠીક, પણ તારાં મમ્મીપપ્પા શું કરે છે, એ તો તેં જણાવ્યું જ નહીં, મંત્રણા.' - ત્રીજી સખીએ ઉત્સુકતા દર્શાવતાં પૂછ્યું.

'મારા પપ્પાજી સ્કૂલમાં શિક્ષક છે અને તમારી સામે નાસ્તાની ડીશો લઈને ઊભી તે મારી મમ્મી. ઘર એ જ એને મન સ્વર્ગ.' મંત્રણાએ સ્મિત સાથે કહ્યું.

'એ બધું તો ઠીક પણ તારી મમ્મી કોઈ નોકરી-બોકરી, કામઘંઘો કરે છે કે નહીં ?' બીજી સખીએ સહેજ વ્યંગમાં પૂછ્યું.



‘મારી મમ્મી સમર્પિત ગૃહસેવી મહિલા છે. મારો, પપ્પાનો, મહેમાનોનો અને પડોશીઓનો તન-મનથી ખ્યાલ રાખવો એ જ એની નોકરી અને એ જ એનો બિઝનેસ.’ મંત્રણાએ ચોખવટ કરી ! ‘અરે ! રસોઈ-બસોઈ તો રસોઈયાનું કામ. ઘરકામ માટે કેરીયરને હોડમાં ન મુકાય ! મંત્રણા, તારા વિચારો કેમ પરંપરાગત છે એનો ખ્યાલ મને હવે આવ્યો !’ - પ્રથમ સખીનો પ્રતિભાવ ! ‘તારી વાત સાચી છે કે રસોઈ તો રસોઈયો પણ બનાવી આપે. પણ ગૃહિણી અને રસોઈયામાં મોટો ફેર છે. રસોઈયો સ્વાદને મહત્વ આપે, ગૃહિણી ઘરના સભ્યોના સ્વાસ્થ્યને. અને જિંદગીની દરેકની પરિભાષા અલગ અલગ હોય છે ! ઘરરખ્ખુ મમ્મી દ્વારા થતાં ઘરનાં તમામ કામોનું મૂલ્ય ગણવામાં આવે તો એની વાર્ષિક આવક એક મોટી કંપનીના મેનેજિંગ ડિરેક્ટર કરતાં ઓછી ન ગણાય. કેટલીક સેવાઓ અમૂલ્ય હોય છે. એનું મૂલ્ય આંકવું એ પણ એક મૂર્ખતા ગણાય !’ મંત્રણાએ ચોખ્ખુંચટ પરખાવી દીધું એટલે ચર્ચા ત્યાં જ સમાપ્ત થઈ ગઈ ! અંતે મંત્રણાએ જીવનસાથીની પસંદગી કરી. એક નાનકડા બિઝનેસ સંભાળતા વેપારી યુવક પર પસંદગીનો કળશ ઢોલ્યો. મંત્રણાની મમ્મી ખુશ હતી પણ બન્ને ભાઈઓ નાખુશ ! નાનકડા વેપારીનું ‘સ્ટેટસ’ શું ?... બન્ને ભાઈઓ એ દલીલને વળગી રહ્યા. પણ મંત્રણા પોતાના નિર્ણયમાં અફર હતી. શીલન એના મિતભાષી અને મૃદુ સ્વભાવને કારણે મંત્રણાને ગમી ગયો હતો. શીલન જીવનમાં સાદગી અને શાંતિને મહત્વ આપતો હતો. સવારે એ પોતાની પેઢી પર જાય અને બપોરે 1 વાગ્યે જમવા આવે. સાડાત્રણ પછી ફરીથી ઓફિસે જાય અને સાડા છના ટકોરે ઘરે પાછો ફરે ! મંત્રણાને શીલનનું સમયપત્રક બહુ જ ગમી ગયું. લગ્ન પછી મંત્રણા ઈચ્છે તો ઓફિસે કામ કરી શકે એવો વિકલ્પ શીલને મંત્રણા સમક્ષ રજૂ કર્યો પણ મંત્રણાએ ગૃહજીવનને જ મહત્વ આપી કામ કરવાની અનિચ્છા દર્શાવી. એણે રસોઈયાને રૂબરૂ આપી દીધી. ધોબીને ઈસ્ટ્રી માટે કપડાં આપવાનું અટકાવી દીધું. શાકવાળો ઘેર શાક પહોંચતું કરતો હતો, તે પ્રથા બંધ કરી દીધી. રસોઈ, ઈસ્ટ્રી, શાક-મરી-મસાલાની ખરીદી વગેરે કાર્યો મંત્રણા જાતે જ કરતી. શીલનના નિવૃત્ત અને બીમાર પપ્પાની નેચરોપથીનો અભ્યાસ કરી સારવાર કરતી. શીલન બપોરે જમવા આવે ત્યારે એને પ્રેમથી જમાડતી અને બાકીના સમયમાં નાની-મોટી ગૃહબનાવટની ચીજ-વસ્તુઓ તૈયાર કરતી ! અને તેમ છતાં આખો દિવસ ખુશખુશાલ રહેતી. દોઢ વર્ષ પછી મંત્રણા માતા બની ! પુત્ર શીર્ષકના આગમનને કારણે શીલન અને મંત્રણાનું જીવન આનંદથી છલકાતું હતું. મંત્રણાનું મન બાળઉછેર માટે સજ્જ હતું. એવામાં શીર્ષકને રમાડવા માટે એની કોલેજકાળની ત્રણ સાહેલીઓ આવી પહોંચી. મંત્રણાની જેમ એ ત્રણેનાં લગ્ન પણ થઈ ગયાં હતાં. મંત્રણાએ જાતે જ રસોઈ બનાવી અને તેના પતિ શીલનને પોતાના હાથે

જ રસોઈ પીરસી. મંત્રણા તથા તેની સાહેલીઓને આગ્રહપૂર્વક ભોજન કરાવ્યું. મંત્રણાએ કહ્યું : 'શીલન તેની અનુકૂળતા મુજબ મને ઘરનાં નાનાં-મોટાં કામોમાં મદદ કરે છે ! સાચું કહું, હું ગૃહિણી તરીકે જીવવાને વરદાન માનું છું. અરે ! પણ હું તો માત્ર મારા જીવનની જ વાતો કરું છું. તમારા જીવન વિશે તો સાવ અજાણ છું !'

પહેલી સહેલીએ કહ્યું : 'પપ્પાજીએ મારાં લગ્ન ધામધૂમથી એક મોટી હોટલના માલિકના પુત્ર સાથે કરાવ્યાં... પણ એ નશાખોર અને વિલાસી. મારઝૂડને કારણે મેં છૂટાછેડા માટે અરજી કરી છે. સાહ્યબીનાં સપનાં મને મોંઘાં પડ્યાં !'

બીજી સહેલીનો પતિ ડૉક્ટર હતો. આખો દિવસ નર્સિંગ હોમની જવાબદારીમાં વ્યસ્ત રહેતો. મંત્રણાની સહેલી અધિકારીપ્રિય હોવાને કારણે પતિ સાથે ઝઘડતી રહેતી. એણે વટ ખાતર નોકરી સ્વીકારી હતી પણ બન્ને વચ્ચે અબોલા હતા ! ત્રીજી સહેલીના પતિની ઈચ્છા તેની પત્ની ઘર સંભાળે તેવી હતી પરંતુ પોતાને નાનમ લાગવાને કારણે બ્યૂટી પાર્લર શરૂ કર્યું હતું ! તેનો પતિ રિસાઈને વિદેશ ચાલ્યો ગયો હતો !

ફરી પાછો ત્રણે સહેલીઓનો એ જ પ્રશ્ન : 'મંત્રણા, તું પણ તારી મમ્મી જેવી જ નીકળી !... 21મી સદીમાં ઘરને સ્વર્ગ માનનારી આદર્શ સન્નારી ! તને નથી લાગતું કે તારું શિક્ષણ એણે ગયું છે ?'

મંત્રણાએ કહ્યું : 'ના, શિક્ષણે જ મને જીવન જીવવાની જડીબુટ્ટી આપી છે. મારા જીવનનું લક્ષ્ય પદવી પ્રાપ્તિનાં પુસ્તકો વાંચવાનું નહીં પણ જીવનઘડતરનાં પુસ્તકો વાંચવાનું હતું. જેને નોકરી કે વ્યવસાય કરવો હોય એ સ્ત્રી ભલે એ માર્ગે જાય, પણ સ્વાવલંબી નારી નોકરિયાત નારી કરતાં નાની નથી એ ભ્રમ દૂર થવો જોઈએ. આજે પણ કેટકેટલીક નારીઓ ઘરની જવાબદારી સંભાળી, અગ્નિપરીક્ષામાં પણ અવિચળ રહે છે. વૈભવનાં સ્વપ્નો આંખમાં આંજ્યા વગર ઘરની જવાબદારીઓ ટાંચાં સાધન વચ્ચે પણ હસતા મુખે અદા કરે છે. કોઈ પણ સદીમાં પ્રેમ, લાગણી અને સ્વયંસ્વીકૃત જવાબદારી અદા કરવાની ઉત્સુકતાનું મહત્વ રહેવાનું ! કોઈ પણ સ્ત્રી એના વ્યવસાયના ખાનામાં 'ઘરકામ' લખે છે ત્યારે હું મનોમન એને વંદન કરું છું, કારણ કે એ સ્વાવલંબી છે ! જે સ્ત્રીના હૈયામાં ઘરની ઈજ્જત ન હોય એના નારિત્વને હું અપૂર્ણ ગણીશ. ઉમેરાતી સદી માણસાઈને બે વેંત ઊંચી ન કરે તો અંતે એ બદી જ ઠરે !' મંત્રણાની ત્રણે સહેલીઓ નિરુત્તર બની અને શીલન તથા મંત્રણાના પ્રસન્ન દામ્પત્યની મહેક બેઠકખંડને ખુશબોદાર બનાવી રહી હતી

## આપણને ના ગમે એવું વર્તન બીજા સાથે ન કરવું જોઈએ

સુખનો પાસવર્ડ - આશુ પટેલ

એચ. જી. વેલ્સ નવલકથાકાર તરીકે મશહૂર બની ગયા એ પછી તેમણે લંડનમાં સુંદર બંગલો બનાવ્યો. એ બંગલો ત્રણ માળનો હતો અને એમાં તમામ સુવિધાઓ ઉપલબ્ધ હતી.

એક વાર વેલ્સના એક લેખક મિત્ર તેમનો બંગલો જોવા આવ્યા. લેખક મિત્ર ખાસ બંગલો જોવા આવ્યો હતો એટલે વેલ્સે તેને આખો બંગલો બતાવ્યો. બંગલોના બે માળ જોવાઈ ગયા એ પછી તેઓએ લેખક મિત્રને ત્રીજે માળે લઈ ગયા. તેમણે એક રૂમ બતાવીને મિત્રને કહ્યું કે આ મારો બેડરૂમ છે.

વેલ્સના બંગલોના ગ્રાઉન્ડફ્લોર અને પહેલા માળે મોટા બેડરૂમ હતા એમ છતાં વેલ્સ ત્રીજા માળના આ નાનકડા બેડરૂમમાં સૂતા હોવાનું જાણીને તેમના મિત્રને આશ્ચર્ય થયું.

મિત્રએ વેલ્સને કહ્યું કે, 'મને આ વાત સમજાતી નથી. તમારા મકાનના ગ્રાઉન્ડ ફ્લોર પર અને પહેલા માળે વિશાળ બેડરૂમ્સ છે છતાં તમે તેનો ઉપયોગ કેમ કરતા નથી અને આ નાનકડા બેડરૂમમાં સૂઓ છો?'

વેલ્સે કહ્યું કે, 'એમાં કંઈ ન સમજવા જેવું નથી. એ બેડરૂમ્સ મારી કામવાળી અને મારો રસોઈયો વાપરે છે.'

વેલ્સના મિત્રને એથી તો વધુ આઘાત લાગ્યો. તેણે વેલ્સને કહ્યું કે કામવાળી અને રસોઈયાને તમારા બેડરૂમ કરતા વધુ મોટા બેડરૂમ?

વેલ્સે કહ્યું, 'હા. એ બંને મારે ત્યાં વીસ વર્ષથી કામ કરે છે.'

વેલ્સના મિત્રએ દલીલ કરી, 'એ તમારા જૂના માણસો હશે પણ તમે ક્યાંય જોયું છે કે નોકરોને આવડા મોટા રૂમ આપવામાં આવે? એમને તો નાનકડી ઓરડી આપી દેવાની હોય!'

વેલ્સે મિત્રને જવાબ આપ્યો, 'દાયકાઓ પહેલા જ્યારે અમે ગરીબ હતા ત્યારે મારી માતા ઘરનું ગુજરાન ચલાવવા માટે એક શ્રીમંત માણસના બંગલોમાં નોકરાણી તરીકે કામ કરતી હતી. એ શ્રીમંતે મારી માતાને રહેવા માટે નાનકડી ઓરડી આપી હતી. એ ઓરડી અત્યંત ગંદી હતી. એમાં મારી માતા મજબૂરીથી રહેતી હતી પણ એને ખુબ દુઃખ થતું હતું. એ બધું મને યાદ છે એટલે મારી કામવાળી અને રસોઈયાને મેં વિશાળ રૂમ્સ આપ્યા છે. નોકરો પણ આખરે તો માણસો જ છે ને?'

એ જવાબ સાંભળીને વેલ્સના મિત્રની બોલતી બંધ થઈ ગઈ. એચ. જી. વેલ્સના જીવનના આ કિસ્સા પરથી એ પ્રેરણા લેવા જેવી છે કે આપણને જે વ્યવહાર બીજા માણસો તરફથી પસંદ ન હોય એવો વ્યવહાર આપણે બીજા સાથે ન કરવો જોઈએ. બીજાની જે વાત કે વર્તન આપણને ખટકતા હોય એ જ રીતે આપણે એવું જ વર્તન બીજા સાથે કરીએ ત્યારે એમને પણ ખટકવાનું જ.કમભાગ્યે આટલી સરળ વાત ભાગ્યે જ કોઈને સમજાતી હોય છે.

### તમે નસીબમાં માનો છો?

દુનિયાના કોઈ મહાન માણસને ખબર ન હતી કે તેનો જન્મ કોઈ મહાન કાર્ય માટે થયો છે. એ બધા જ જે કરતા હતા તે પૂરા દિલથી કરતાં રહ્યા અને અચાનક જ મહાનતાની મંજિલે પહોંચી ગયા. આલ્બર્ટ આઈન્સ્ટાઈનનો જન્મ થયો ત્યારે તે ખૂબ જ નબળા હતા. એટલા બધા નબળાં હતા કે ચાર વર્ષના થયા ત્યાં સુધી તો એ બોલી પણ શકતા ન હતા. આઈન્સ્ટાઈનના શિક્ષકે તેના ઘરના લોકોને કહ્યું હતું કે આ છોકરો એની જિંદગીમાં કંઈ જ કરી શકશે નહીં. આલ્બર્ટ આઈન્સ્ટાઈને મોટા થઈને શું કર્યું એ આખી દુનિયા જાણે છે.

તમને કોઈ એવું પૂછે કે તમે નસીબમાં માનો છો? તો તમે શું જવાબ આપો? મોટા ભાગના લોકોનો જવાબ 'હા' માં જ હશે કે અમે નસીબમાં માનીએ છીએ. માનવાવાળા તો એમ પણ માને છે કે બધું જ લખેલું છે. જિંદગીનો આખો પ્રોગ્રામ અગાઉથી જ સેટ થઈ ગયો હોય છે. આપણે તો ફક્ત પર્ફોર્મ કરવાનું હોય છે. છઠ્ઠીના દિવસે જ વિધાતા વિધિના લેખ લખી નાખે છે એવી પણ એક માન્યતા છે. હાથની રેખાઓથી માંડી કુંડળીના ગ્રહો આપણને જીવનભર જુદા જુદા રંગો બતાવતા રહે છે. આમ છતાં ખરેખર નસીબ જેવું કંઈ છે કે નહીં એ સવાલ ભગવાન છે કે નહીં એ પ્રશ્ન જેટલો જ ગૂઢ, રહસ્યમય અને રસપ્રદ છે.

હવે બીજો સવાલ, માણસને જો ખબર હોય કે તેના નસીબમાં આવું લખ્યું છે તો એ જેટલી મહેનત કરે છે એટલી મહેનત કરત ખરો? માની લઈએ કે નસીબ જેવું કંઈ છે તો પણ એની સૌથી મોટી મજા જ એ છે કે એમાં શું લખ્યું છે એ આપણને ખબર નથી. હકીકત તો એ છે કે નસીબને નસીબ ઉપર છોડી દેવું જોઈએ. માણસે જે કરતાં હોય એ કરતાં રહેવું જોઈએ.

નિષ્ફળતા, હતાશા અને નિરાશા માટે દોષ દેવા જો સૌથી વધુ હાથવગુ કોઈ સાધન હોય તો એ નસીબ છે. મારાં નસીબ જ ખરાબ છે, એવું માણસને જિંદગીમાં એકાદી વાર તો થતું જ હોય છે. ઘણા માટે તો એની ફિકવન્સી રોજરોજની અને ઘડીએ ઘડીની હોય છે. નસીબની એક વાત એ પણ છે કે નસીબને દોષ દેતા રહેવાથી નસીબ બદલી જતું નથી. જે લોકો માત્ર નસીબને દોષ દેતા ફરે છે એ કશું જ કરી નથી શકતા અને જેને પોતાની જાત ઉપર ભરોસો નથી હોતો એ જ લોકો નસીબને દોષ દે છે.

માણસ દરેક કામ ગણતરી માંડીને જ કરે છે. હું આટલું કરું તો મને આટલું તો મળવું જ જોઈએ. એ ન મળે ત્યારે કહે છે કે સાલ્લુ નસીબ જ ખરાબ છે. યાદ રાખો, મહેનત કરો તોપણ તમે જે ધાર્યું છે એ મળે જ એવું ઘણી વખત શક્ય નથી બનતું. મહેનત કર્યા પછી ધાર્યું ન મળે તો આપણે એ પરિસ્થિતિ સ્વીકારી શકતા નથી. તકલીફ એ પણ હોય છે કે આપણે આપણાં નસીબની સરખામણી પણ બીજાનાં નસીબ સાથે કરતાં રહીએ છીએ અને છેવટે આપણાં નસીબને કોસતા રહીએ છીએ. મારા કરતાં એનાં નસીબ સારાં છે. એ મારાથી ઓછી મહેનત કરે છે તોપણ મારાથી આગળ છે. ઘણાની સફળતા જોઈને લોકો એવું પણ બોલતા હોય છે કે ખરેખર નસીબ જેવું કંઈ હોય છે હોં, બાકી એ ક્યાંય ચાલે તેવો નથી. આવું બોલીને સરવાળે તો આપણે આશ્વાસન જ મેળવતા હોઈએ છીએ. જે એવું માને છે કે મારાં નસીબ સારાં જ છે એ કદાચ વધુ સરળતાથી સફળતા મેળવી શકે છે. એવા લોકો કદાચ નિષ્ફળતાને પણ સમજી શકે છે કે મારા પ્રયત્નોમાં જ કંઈક ખામી હતી. સત્ય સ્વીકારવું સહેલું નથી હોતું ને જ્યારે માણસ સત્ય સ્વીકારી શકતો નથી, ત્યારે દોષનો ટોપલો નસીબ પર ઢોળે છે.

એક માણસે ભગવાનને ખૂબ પ્રાર્થના કરી. અંતે ભગવાન પ્રસન્ન થયા. ભગવાને કહ્યું કે માંગ, તને શું જોઈએ છે? પેલા માણસે આખું લીસ્ટ કરી દીધું. ભગવાન હસવા લાગ્યા અને કહ્યું કે તું માગે છે એ બધું જ મળે પણ મારે તને એક વાત કહેવી છે. એ વાત એવી છે કે હું ફૂલ નથી વહેંચતો, હું તો માત્ર બી જ વહેંચું છું. હું તો બધાને બી જ આપું છું. તને ફૂલ જોઈતું હોય તો તું એ ફૂલને વાવ, છોડની માવજત કર, કળીનું જતન કર એટલે ફૂલ તો આપોઆપ ઊગશે. ભગવાને આવાં બી તો

આપણને બધાને આપ્યાં જ છે, કેવું ફૂલ ઊગે છે તેનો આધાર તો આપણી મહેનત અને માવજત ઉપર છે.

નસીબ કદાચ હોય તો પણ એને ચમકાવતા રહેવું પડે છે. જો ચમકાવતા ન રહીએ તો નસીબને પણ કાટ લાગી જાય છે. માણસનું પણ કેવું છે, એ સફળ થશે તો મહેનતને જશ આપશે અને નિષ્ફળ જશે તો નસીબને દોષ દેશે. યાદ રાખો, સાડું થાય એટલા માટે કંઈ ન કરો, કરવું છે અને બેસ્ટ કરવું છે એવું વિચારીને જે કંઈ કરતા હો એ કરતા રહો પછી જે થશે એ સાડું જ થશે.

મંઝિલની સાચી મજા સફરમાં જ છે. સફરનો આનંદ માણશો તો મંઝિલની મજા લૂંટી શકશો. જો સફરને મજૂરી જ સમજશો તો મંઝિલ આવશે ત્યારે તમે થાકી ગયા હશો, પછી જે મળ્યું હશે તેની મજા પણ માણી નહીં શકો. સુખ અને શાંતિ એ રોજિંદી ક્રિયા છે. પણ આપણે તેની રાહ જોઈને જ બેઠા રહીએ છીએ, પણ એ સમય ક્યારેય આવતો જ નથી.

નસીબમાં હશે એ થશે એવું માનીને બેસી રહેનાર માણસ એ સમજતો નથી કે અંતે તો તમે જેવું કરો છો એવું જ થવાનું છે. જેને પોતાની જાત પર ભરોસો નથી હોતો એને નસીબ પણ સાથ નથી દેતું. ખરી રીતે તો નસીબ એ છે જેનું તમે સર્જન કરો છો. દરેક માણસ પોતે જ વિધાતા છે. વિધિના લેખ આપણે જ લખવાના હોય છે અને એના માટે લખતાં અને મહેનત કરતા શીખવું પડે છે. તમે એક વિચાર કરો કે તમે અત્યારે જે છો એ તમારા નસીબના કારણે છે કે તમારી મહેનતના કારણે? લાંબું વિચારશો તો એવું પણ લાગશે કે જો આ તમારું નસીબ હતું તો પણ તમને તમારી મહેનતથી જ એ મળ્યું છે.

ઘણી વખત કોઈ આપણને મદદ કરે ત્યારે આપણને એવું લાગતું હોય છે કે એણે મારું નસીબ બદલી નાખ્યું. હકીકતે એવું પણ હોતું નથી. સરવાળે તો માણસ લાયક અને મહેનતુ વ્યક્તિ ઉપર જ પસંદગી ઉતારતો હોય છે. તમે જે હોવ છો એ અંતે તો તમારા નસીબ નહીં પણ તમારી મહેનતના કારણે જ હોય છે.

સીધી ને સટ વાત એટલી જ હોય છે કે જેટલું કરશો એટલું પામશો. નદીમાં પડી જઈએ તો તરવું જ પડે. નસીબમાં હશે તો બચી જશું એવું વિચારીને જો તરીએ નહીં તો ડૂબી જ જઈએ. જે એવું વિચારે કે હું તરીશ તો બચી જઈશ એ જ સરવાળે કિનારે પહોંચી શકે છે.

તમને ખબર છે કે તમારાં નસીબ ખરેખર ખૂબ જ સારાં છે, પણ ના આપણે એવું માનતા નથી, કારણ કે આપણને આપણી પરિસ્થિતિથી સંતોષ જ હતો નથી. આપણે નસીબને પણ સાધનો અને સંપત્તિથી માપતા હોઈએ છીએ, સુખ અને શાંતિથી નહીં. તમે જો તમારી જાતને સુખી માનતા હો તો તમે ખરેખર દુનિયાની સૌથી લકી વ્યક્તિ છો. તમારા નસીબની સરખામણી કોઈની સાથે ન કરો., તમે જે છુઓ તેના માટે ખુશી મહેસૂસ કરો. તમે જે કરો છો એ કરતાં રહો અને જિંદગીની દરેક ક્ષણનો લુલ્હ ઉઠાવો. નસીબ એ જ છે જે તમે તમારા વિશે માનો છો. બધું જ સારું છે પણ એવું માનવાની તમારી તૈયારી છે? ના, આપણે તો એવું જ માનીએ છીએ કે કંઈ જ સારું નથી. બાય ધ વે, તમે શું માનો છો, તમારું નસીબ કેવું છે? હોય છે તો સારું જ, બાકી તો એ આપણે માનતા હોઈએ એવું જ આપણને લાગવા માંડે છે.

છેલ્લો સીન

દુર્ભાગ્ય હંમેશાં તેને જ નડે છે જે પોતાની જાતને તેના માટે સાચવી રાખે છે.- એક કથન.

('સંદેશ', તા. 6 જાન્યુઆરી, 2013. રવિવાર. સંસ્કાર પૂર્તિ, 'ચિંતનની પળે' કોલમ)

## સાચી કેળવણી એટલે શું?

બાળકને સ્કૂલ શા માટે મોકલાય છે? આ પ્રશ્ન આપણને ક્યારેય થાય છે ખરો?

આંગણની તુલસી - અવંતિકા ગુણવંત

સ્મિતાબહેનને અભ્યાસ છોડ્યે લગભગ સાત વર્ષ થઈ ગયા છે, પરંતુ એમને જ્ઞાનની ભૂખ હતી, તેઓ માનતા હતાં કે સ્કૂલ-કોલેજનું ઔપચારિક શિક્ષણ પૂરું થયું પણ અભ્યાસની પ્રવૃત્તિ તો જિંદગીભર ચાલુ રહે તો જ ખરેખરો વિકાસ થાય.

અવકાશના સમયે લાઈબ્રેરીમાં જતા ત્યાંથી ગ્રંથો લાવતા અને પોતાના જ્ઞાન અને જાણકારી વધારતા. આજે ચારેબાજુ બાળકો કે જુઓ બાળકોના માબાપ પણ શિક્ષિત હોય છે. છતાં, પોતાના બાળકોને કેળવવાનો કે ભણાવવાનો સમય નથી. તેઓને રસ નથી એમના બાળકોને કેળવવામાં.

સંતાનો માટે પૈસા ખરચે છે અને સંતોષ માને છે કે તેઓ બાળકોના વિકાસ માટે કરવા જેવું બધું કરે છે. તેઓ બાળકને વર્ગમાં પ્રથમ નંબર લાવવા ભારપૂર્વક કહ્યા કહે છે એટલે સવારથી સાંજ કોચિંગ ક્લાસમાં મોકલ્યા જ કરે છે, પણ બાળક ખરેખર જ્ઞાન મેળવે છે કે નહીં તે જોતાં નથી. બાળક ગોખણપટ્ટી કરી નાખે એટલે પત્યું.

આપણને સવાલ થાય છે કે બાળકને શું કામ સ્કૂલમાં મોકલાય છે? શિક્ષણનો હેતુ શું છે? બાળકની વિચારશક્તિ ખીલે, તર્કશક્તિ ખીલે, બાળક સ્વતંત્રપણે વિચારીને પોતાના નિર્ણયો જાતે કરે, સ્વતંત્ર અને આગવી રીતે પોતાના જ્ઞાનને અભિવ્યક્ત કરે, પણ આ ટ્યૂશન તથા કોચિંગ ક્લાસ અને ગાઈડ તો બાળકને મગજશક્તિ વગરના ઘેટાં બનાવી દે છે.

વિદ્યાર્થી તે વિષયમાં પારંગત થયો? ના, નથી થયો. એ વિકાસ સાધ્યો કહેવાય? પ્રગતિનો માપદંડ છે? બાળકને સર્ટિફિકેટ મળે એટલે એનું શિક્ષણ પૂરું થયું? આ પદ્ધતિથી ઊગતી પેઢીનું ભવિષ્ય આપણે જ ધૂંધળું બનાવીએ છીએ. આપણે જીવંત માણસનું આપણા હાથે જ યંત્રમાનવમાં રૂપાંતર કરીએ છીએ. આ એક કડુણતા છે!

બીજો એક અસંતોષ છે પરીક્ષાપદ્ધતિ માટે. આ પદ્ધતિમાંથીય વિશ્વાસ ઘટતો જ જાય છે. બાળક ગમે તેટલું હોશિયાર હોય, એનામાં પૂરો આત્મવિશ્વાસ હોય છતાં પ્રશ્નપત્ર નીકળે ત્યાંથી શરૂ કરીને જવાબપત્ર તપાસાય અને માર્કશીટ તૈયાર થાય ત્યા સુધીમાં ક્યાંય અનીતિ તો નહીં થાય ને, એનો ડર રહ્યા કરે છે અને ડર પાયાવિહોણો નથી.

વિદ્યાર્થી ગમે એટલો તેજસ્વી હોય તેમ છતાં એના માર્ક્સ થોકબંધ આવે તો જ એની ગણના હોશિયાર વિદ્યાર્થીમાં થાય અને ઈચ્છિત લાઈનમાં એને પ્રવેશ મળી શકે, નહીં તો મોટી રકમનું ડોનેશન આપો. આજકાલ શિક્ષણનો આવો માહોલ જોઈને સ્મિતાબહેન આજુબાજુના વિદ્યાર્થીઓને પોતે જાતે ભણાવે છે - તેઓ માને છે કે વિદ્યાર્થીમાં એક વાર જ્ઞાનની ભૂખ જગાડો પછી બાકી બધું વિદ્યાર્થી જાતે જ કરી લેશે.



ઈશ્વરે આપણને અનંત શક્તિ આપી છે એનો ઉપયોગ કરવાની મહત્ત્વાકાંક્ષા વિદ્યાર્થીમાં જગાડો. પછી કોઈ ચિંતા નથી. જાગૃત વિદ્યાર્થી ક્ષિતિજને પેલે પાર પહોંચવાની તાકાત કેળવશે. બાળક સાચા અર્થમાં કેળવાશે.

## પ્રેમ સૌથી વધુ પીડા આપે છે!

ચિંતનની પળે - કૃષ્ણકાંત ઉનડકટ

હું નથી પૂછતો ઓ સમય કે હજી, તું ગુજારીશ દિલ પર સિતમ કેટલા?  
એટલું પ્રેમથી માત્ર કહી દે મને, જોઈએ તારે આખર જખમ કેટલા?

-શૂન્ય પાલનપુરી

જિંદગી એ પ્રેમ મેળવવાની અને પ્રેમ કરવાની એક ઉમદા સફર છે. અચાનક જ કોઈ મળી જાય છે અને સફર સુહાના થઈ જાય છે. બધું જ રંગીન અને સંગીન લાગવા માંડે છે. પ્રેમમાં હોય ત્યારે માણસ પ્રકૃતિની સૌથી નજીક હોય છે. કુદરતના દરેક રંગ અને ઢંગ તેને સ્પર્શવા લાગે છે. કણે કણમાં ખૂબસૂરતીનો અહેસાસ થાય છે. શબ્દો વધુ ફૂલા અને માર્મિક બની જાય છે.

કવિતા અને ગઝલ સૂઝવા લાગે છે. પ્રેમમાં હોય ત્યારે માણસે વધુ નહીં તો બે ચાર કવિતાઓ તો લખી જ હોય છે, કારણ કે ત્યારે માણસ સૌથી વધુ સંવેદનશીલ હોય છે. ઊપહેલા સ્પર્શની ઝણઝણાટી એ કદાચ જિંદગીનો સૌથી મોટો રોમાંચક અહેસાસ હોય છે. ધબકારા ગરજતા હોય છે અને મૌનમાં પણ કંઈ સંભળાતું હોય છે. જિંદગી જીવવા જેવી લાગવા માંડે છે અને પ્રેમી માટે મરવાની પણ તૈયારી હોય છે. ફના થઈ જવું પડે તો પણ માણસ અચકાતો નથી.

પ્રેમમાં હોય ત્યારે માણસને કંઈ જ ખોટું લાગતું નથી. ઘરે ખોટું બોલીને પ્રેમીને કે પ્રેમિકાને મળવા જવાનું, ક્લાસ બંક કરીને બાઈક કે કારમાં લોંગ ડ્રાઈવ પર નીકળી પડવાનું, કોઈ જુએ નહીં એમ એસએમએસ કરતાં રહેવાના અને મેસેજ વાંચી કે લખીને તરત ડિલીટ કરી નાખવાના, સિકેટ પાસવર્ડનો ઉપયોગ કરીને પ્રેમીના ફોટા

સાયવી રાખવાના અને એકાંતનો મેળ ખાય ત્યારે એ ફોટા ફરીથી જીવી લેવાના. કોઈ પ્રેમી એવા નહીં હોય જેણે પોતાના હાથેથી પોતાના જ મોબાઈલમાં બંનેના ફોટા ન પાડયા હોય. ગાલથી ગાલ અડાડીને હાથ લાંબો કરીને મોબાઈલ પર ક્લિક કરીને કેવો ફોટો આવ્યો છે એ જોવાની મજા દરેકે માણી હોય છે. આ સમય પણ એવો હોય છે જ્યારે દરેક ફોટા પણ સારા લાગે છે. મોઢું મચકોડાયેલું હોય તો પણ તેમાં અનોખી અદા લાગે છે. પ્રેમમાં હોય ત્યારે મોબાઈલ ફોન સૌથી વધુ સાઇલન્ટ અને વાઇબ્રન્ટ મોડ પર હોય છે. રાતે પથારીમાં યાદર ઓઢીને મેસેજિંગ ચાલુ હોય ત્યારે સ્ક્રીનની લાઇટથી બચવું પડે છે. પ્રેમીઓ હવે માત્ર પ્રેમી માટે જ એક ખાનગી ફોન રાખતા થઈ ગયા છે. જેના નંબર એકબીજા સિવાય કોઈની પાસે નથી હોતા. ફોન સંતાડીને રાખવો એ સૌથી મોટી ટાસ્ક હોય છે. અત્યારે થોડાક મોટાં થઈ ગયેલાં લવમેરિડ પ્રેમીપંખીડાંઓ એવું કહેતાં હોય છે કે આપણા જમાનામાં મોબાઇલ હોત તો કેવું સારું હતું, વિરહ અને જુદાઈ આટલાં આકરાં ન લાગત. તારા ઘરની બહાર બાઇક લઈને ચોક્કસ રિધમમાં હોર્ન મારી ચક્કર કાપતો રહેતો અને બારીએ કે દરવાજે તારા આવવાની રાહ જોતો, તારો ચહેરો જોવા મળે એટલે જાણે જન્મત મળી જાય. દરેકને પોતાની લવસ્ટોરી યુનિક અને અલૌકિક લાગે છે. દરેક લવસ્ટોરીમાં કોઈક વિલન પણ હોય જ છે. પ્રેમકહાનીમાં વિરહ અને જુદાઈ કોઈ ને કોઈ રીતે ચડી આવે છે. ઘર અને પરિવારમાં કોઈક એવું હોય છે જે પ્રેમ સ્વીકારવા તૈયાર નથી થતું. ક્યાંક સંપત્તિ તો ક્યાંક ઇજ્જત આડી આવે છે. કાસ્ટ, રીતરિવાજ, પરંપરા, ભણતર અથવા બીજું કંઈ મોટો પ્રશ્ન બનીને સામે આવી જાય છે. જાણે આખી દુનિયા દુશ્મન થઈ ગઈ હોય એવું લાગે છે. બધું જ સમુસૂતરું હોય તો કુદરત જ ક્યારેક આડી ફાટે છે. એક કિસ્સો છે. છોકરો-છોકરી પ્રેમમાં પડ્યાં. ખબર પડી ત્યારે બંનેના ઘરના લોકો પણ માની ગયા. એવા જ સમયે છોકરાને બીજા શહેરમાં જોબ મળી. પરિસ્થિતિ એવી સર્જાઈ કે ન તો પ્રેમ છૂટી શકે ન કરિયર. અંતે છોકરાએ જોબ કરવા જવું પડ્યું. બંને ત્યારથી એ જ રાહ જોતાં હતાં કે ક્યારે કાયમ માટે એક થઈ જવાય. અંતે જે થવું હોય તે થાય, તારાથી વધુ કંઈ નથી એવું વિચારી બંને એક થઈ ગયાં.

દરેક લવસ્ટોરીમાં અપડાઉન હોય છે. પણ દરેક લવસ્ટોરી હેપી એન્ડિંગવાળી નથી હોતી. પ્રેમ તૂટે ત્યારે જાણે બધું જ ખતમ થઈ જાય છે. બ્રેકઅપ એ આજના યંગસ્ટર્સની સૌથી મોટી સમસ્યા છે. 'હાઉ ટુ હેન્ડલ બ્રેકઅપ' ક્લિનિક્સ આપણે ત્યાં નથી. એ સમયે માત્ર મિત્રો જ દવા અને ઈલાજ બને છે. સાયકોલોજિસ્ટની મદદ લેવાની પ્રથા કે સૂઝ આપણે ત્યાં નથી. જો આવું હોય તો કદાચ આપઘાતના થોડાક કિસ્સામાં ચોક્કસ ઘટાડો થાય. આપણે ત્યાં તો ઘણી વખત પ્રેમ થવાની કે દિલ તૂટવાની વાત પણ કોઈને કરી શકાતી નથી. બ્રેકઅપ સમયે છોકરાં કે છોકરીને સૌથી વધુ પોતાના લોકોની સંવેદના, સાંત્વના અને સહાનુભૂતિની જરૂર હોય છે.

પ્રેમમાં પડવાની તૈયારી હોય તો વેદના ભોગવવાની પણ તૈયારી રાખો. પ્રેમ જેટલો તીવ્ર હશે એટલી જ વેદના ઉગ્ર હશે. તકલીફ ત્યારે થાય છે જ્યારે આપણે વેદના સહન કરવા તૈયાર નથી હોતા. આપણને કંઈ જ ઓછું ખપતું નથી અને પૂરતું ક્યારેય કોઈને મળતું નથી. પ્રેમમાં હોય ત્યારે એક તબક્કો તો એવો આવે જ છે જ્યારે આપણે ધાર્યું ન હોય એવું થાય. એ સમયે કેવી રીતે વર્તીએ છીએ અને કેવી રીતે ટકીએ છીએ તેના ઉપર જ પ્રેમની સફળતા- નિષ્ફળતા અને વેદના સંવેદનાનો આધાર છે.

પ્રેમની સાર્થકતાની કોઈ સ્યોરિટી નથી. એક વ્યક્તિએ સવાલ કર્યો કે એરેન્જ્ડ મેરેજના છૂટાછેડા વધુ પીડાદાયક હોય છે કે લવમેરેજના ડિવોર્સ? એનો કોઈ એવો જવાબ ન હોઈ શકે જે બધા જ કિસ્સામાં એકસરખો લાગુ પડે. કોઈ પણ સંબંધ તૂટે ત્યારે કડાકો તો સહન કરવો જ પડતો હોય છે. બ્રેકઅપ કે ડિવોર્સ વખતે વેદના બંને પક્ષે અનુભવાતી હોય છે., વેદનાની તીવ્રતા વ્યક્તિગત સંવેદનાઓ ઉપર આધાર રાખે છે. માણસે દરેક પરિસ્થિતિમાં ટકવાનું હોય છે. રસ્તાઓ ઘણી વખત થોડાક સાથે રહી જુદા પડી જતા હોય છે. આવા સમયે તમારી જાતને તૂટવા ન દો. પ્રેમ જિંદગીમાં મહત્ત્વનો છે પણ જિંદગી પ્રેમ કરતાં પણ વધુ મહત્ત્વની છે. જિંદગી જીવવી પડે છે. દરેક સમય એકસરખો રહેતો નથી.

પ્રેમ એ એવો ગંભીર વિષય છે જેને બધા જ લોકો બહુ હળવાશથી લે છે. એવા પ્રેમમાં આંખો મીંચીને ન પડો જેમાં આંખો ખૂલે ત્યારે કંઈ દેખાય નહીં. પ્રેમ વિશે એવું કહેવાય છે કે પ્રેમ કરાતો નથી પણ થઈ જાય છે. માનો કે એવું છે તો પણ પ્રેમ થઈ જાય પછી તો તેની સારી નરસી અને સાચી ખોટી શક્યતાઓ અને અસર ઉપર વિચારી શકાયને? ઘણી વખત શક્ય ન હોય એવાં જોખમ પણ માણસ લઈ લેતો હોય છે. પ્રેમ એવી વસ્તુ છે કે માણસ ગમે એવાં જોખમ લેવા પણ તૈયાર થઈ જાય છે. જો એવી તૈયારી હોય તો પછી ગમે તે થાય કોઈને દોષ ન દો, તમારી જાતને કે તમારા નસીબને પણ નહીં. એટલો નિશ્ચય ચોક્કસ કરો કે ગમે તે થાય તો પણ હું તૂટીશ નહીં. પ્રેમની નિષ્ફળતામાં પણ નહીં, પ્રેમ હોય કે વેદના, દરેક પરિસ્થિતિ તમારી છે અને તમારે જ એમાંથી પસાર થવાનું હોય છે. સાચો પ્રેમી એ છે જે અફસોસ કરતો નથી.

જી-જાનથી પ્રેમ કરો, પ્રેમની દરેક પણ પૂરી ઉત્કંઠાથી જીવો, પ્રેમમાં હો ત્યારે બ્રેકઅપ કે શું થશે તેની ચિંતા પણ ન કરો પણ જો એવું કંઈ થાય તો તમારી જાતને તૂટવા ન દો. આપણી સંવેદના જ ઘણી વખત સંવેદનશીલ બની જતી હોય છે. દરેક ક્ષણને જીવી લેવાની તૈયારી રાખો. વેદનાને પણ... કંઈ ન હોય ત્યારે પણ જિંદગી તો હોય જ છે. આપણી જિંદગી આપણે જ જીવવી પડે છે. કોઈ સાથે હોય કે ન હોય જિંદગી સુંદર જ હોય છે. કોઈ એક ઘટનાથી કંઈ ખતમ થઈ જતું નથી. તમને તમારો પ્રેમ મળ્યો હોય તો તમે નસીબદાર છો પણ જો ન મળ્યો હોય તો પણ તમે કમનસીબ નથી, કોઈ પણ સ્થિતિથી હતાશ ન થાવ. બને એટલી બેસ્ટ રીતે જિંદગીને જીવવી એ જ જિંદગીની શ્રેષ્ઠ સમજ છે.

**છેલ્લો સીન :**

સંપૂર્ણ વિશ્વાસ રાખે એ જ વ્યક્તિ સંપૂર્ણ વફાદારીની માગણી કરી શકે. -અજ્ઞાત

**વારંવાર ડોક્ટરને ત્યાં જવામાં શરમ નથી આવતી ?**

- ડૉ. ગુણવંત શાહ

આવતાં દસ-પંદર વર્ષો બાદ ઘણાં ઘરોમાં એક વીચીત્ર દૃશ્ય જોવા મળશે. આરોગ્ય જાળવીને જીવતો પંચોતેર વર્ષનો બાપ, વ્યસનોને કારણે ખખડી ગયેલા પચાસેક વર્ષના પુત્રની ખબર કાઢવા હોસ્પિટલ જશે. ધુમ્રપાન, ગુટખા અને શરાબને કારણે યુવાનને 'પ્રમોશન' મળે છે. એ જલદી ઘરડો થાય છે અને વળી જલદી ઉપર પહોંચી જાય છે. આવા યુવાનની ચાકરી એનો તંદુરસ્ત પીતા કરશે.

આરોગ્યમય જીવનનું રહસ્ય સમજાય તે માટે ડોક્ટર હોવાનું ફરજિયાત નથી. કેટલાક ડોક્ટરો એવી રીતે જીવે છે, જેમાં એમની મેડીકલ સમજણનું ધોર અપમાન થતું હોય છે. ઘણાખરા ડોક્ટરો દરદીઓને દવા આપે છે; આરોગ્યની દીક્ષા નથી આપતા. કેટલાક ડોક્ટરો દરદીને બદલે દવા બનાવનારી કંપનીને વફાદાર હોય છે. હૃદયરોગનો હુમલો થાય ત્યારે માણસનું માથું શરમથી ઝુકી જવું જોઈએ. હું એવું તે કેવું જીવ્યો કે મારું હૃદય મારાથી હારી બેઠું ? પ્રત્યેક હૃદયને સ્વમાન હોય છે. માલિક હદ વટાવે અને ખાવાપીવામાં કે હરવા ફરવામાં ભયંકર બેદરકારી બતાવે ત્યારે હૃદય બળવો પોકારે છે.

હૃદયરોગ મફતમાં નથી મળતો. એને માટે વર્ષો સુધી તૈયારી કરવી પડે. હૃદયરોગ એટલે અપમાનીત હૃદયનો હાહાકાર ! રોગ એટલે જીવનલય તુટે તેની શરીરે ખાધેલી ચાડી. ડોક્ટર ન હોય તેવા સમજ માણસને કેટલી બાબત જડે છે : 'સમજનેવાલે સમજ ગયે હૈ, ના સમજે વો અનાડી હૈ.'

પહેલી વાત તો એ કે તંદુરસ્ત રહેવા માટે વ્યાયામ અત્યંત જરૂરી છે. આજનો કહેવાતો એક્ટીવ માણસ પણ વાસ્તવમાં બેઠાડુ હોય છે. ટી.વી. પર ક્રીકેટ મેચ જોનાર એક સાથે કેટલા કલાકો છાણના પોદળાની માફક બેઠેલો રહ્યો ! પ્રત્યેક ઓવરને અંતે એ પોદળો ઉભો થઈને હળવા હલનચલન દ્વારા શરીરને છુટું કરી શકે. ઓફીસની ખુરશીમાં કલાકો સુધી બેસી રહેનાર કર્મચારી, લગભગ પોટલું બનીને ચરબી એકઠી કરતો રહે છે. કેટલીય ગૃહીણીઓ લગભગ પીપ જેવી બનીને મજુરણને દબાવતી રહે છે. હાડકું નમાવવું જ ન પડે તેવી દીનચર્યા અને ઘરચર્યા બ્લડપ્રેશરને આમંત્રણ આપે છે. કોઈ ખેતમજુરને ડાયાબીટીસ થતો નથી. ડાયાબીટીસ કાયમ સુખસગવડથી શોભતું, માલદાર ઘર શોધે છે. મોટરગાડી અને સ્કુટરના પૈંડાએ આપણી પાસેથી પગનું ગૌરવ છીનવી લીધું છે. બાળકો પણ સાઈકલને બદલે મોપેડ દોડાવતાં થયાં. નાની વયે હૃદયરોગ થાય તેની તૈયારીઓ થઈ રહી છે. ઘણાખરા રોગોના મુળમાં પગનો ગૌરવભંગ રહેલો છે.

માણસ જે ખાવું જોઈએ તે નથી ખાતો અને જે પીવું જોઈએ તે નથી પીતો. એને ક્યારે ખાવું અને કેટલું ખાવું તેનું ભાન નથી. લગ્નના રીસેપ્શન વખતે પાંચસાત જાતની મીઠાઈઓ હોય છે અને તળેલી વાનગીઓની ભીડ હોય છે. પંજાબી વાનગીઓની ફેશન ગુજરાતીઓમાં શરૂ થઈ છે. બુફેના

ટેબલ પર કેલરીના રાફડા ! બીજે દીવસે પેટ બગડે છે. ફાડાની લાપસી આઉટ ઓફ ફેશન ગણાય છે. માણસ જો ખાવાનું અડધું કરી નાખે અને ચાવવાનું બમણું કરી નાખે, તો મેડીકલ સ્ટોરની ધરાકી ઘટી જાય. સેમ્યુઅલ બટલર જો જીવતો થઈને સામે મળે તો દરદીને જરૂર પુછે : ‘વારંવાર ડોક્ટરને ત્યાં જવામાં તમને શરમ નથી આવતી?’ માણસનું શરીર કોથળા જેવું શા માટે હોય ? એ તો સ્વયંસંચાલીત તંત્રને ધારણ કરતું સાયબરનેટીક્સ છે અને પરમચેતનાનું મંગલમંદીર છે. શરીર પ્રત્યે બેદરકાર રહેવું એ તો અધાર્મિક બાબત ગણાય; કારણ કે શરીરને આપણે ત્યાં ‘ધર્મસાધનમ્’ ગણ્યું છે !

ઉંઘનો અનાદર રોગને નોતરે છે. ઉંઘની ગોળીઓ લેવા કરતાં થાકવાની તસ્દી લેવી સારી. દીવસમાં એકાદ વખત માણસે હાંફવું પડે એવું કોઈ કામ કરવું જોઈએ. ઝડપથી ચાલવામાં કે ધીમેથી દોડવામાં ફેફસાંનો સંકોચ વીસ્તાર પામે છે. ઈરાદાપુર્વક ઉંડા શ્વાસ લેવામાં પૈસા બેસતા નથી. રાત્રે પથારીમાં પડતી વખતે થાકનું નામનીશાન ન હોય ત્યારે ઉંઘ કાલાવાલા કરાવે છે. આંખને થાક ન લાગે તેવા આશયથી ઘણા લોકો વાંચવાનું પણ ટાળે છે. અમથા ઉજાગરા કરવામાં ઉંઘનું અપમાન થાય છે. મોડા ઉઠવામાં સુર્યનું અપમાન થાય છે. રાતે મોડા સુવામાં અંધારાનું અપમાન થાય છે. જીવનનો લય સુર્ય સાથે જોડાયેલો છે. પક્ષીઓ સુર્યની આમન્યા રાખે છે. માણસો નથી રાખતા. ઉંઘ અને રોગમુક્તી વચ્ચે કલ્પી ન શકાય તેવો અનુબંધ છે. થાકવૈભવ વગર ઉંઘવૈભવ ન મળે અને ઉંઘવૈભવ વગર તાજગીવૈભવ ન મળે. વાસી ચહેરો લઈને ફરવામાં જીવનનું અપમાન થાય છે.

રોગનાં મુળીયાં મનના પ્રદેશમાં રહેલાં જણાય છે. હરામની કમાણી રોગની આમંત્રણપત્રીકા બની રહે છે, -એવું કોણ માનશે ? નાની મોટી છેતરપીંડી કરનાર માણસ રોગની શક્યતા વધારે છે, એવું કોણ માનશે ? નીખાલસ મનના માણસનું મન નીરોગી હોવાની સંભાવના (પ્રોબેબીલીટી) વધે છે. મનના મેલની શરીરમાં ટ્રાન્સફર થાય ત્યારે લોકો રોગી શરીરને જુએ છે; મનને સમજવાનું યુક્તિ જાય છે. ક્રીકેટનો સ્કોર ગણનારો કે ક્રુટબોલની રમતના ગોલ ગણનારો કદી પોતાની જાતને પુછતો નથી કે હું આજે કેટલીવાર ખાલી ખાલી જુકું બોલ્યો ? પ્રત્યેક નાનું જુઠ માણસની ભીતરમાં એક પ્રકારનો માઈક્રો-લય તોડે છે. હરામની કમાણી કરનાર પણ અંદરથી બધું સમજે છે. માંહ્યલો એને અનુમતી આપતો નથી. ફેન્ય વીચારક એલેક્સી ડેરલ આવા લોકોને ચેતવે છે અને કહે છે: ‘ભગવાન તો તને માફ કરશે, પણ તારી નર્વસ સીસ્ટમ તને માફ નહીં કરે.’ માણસનું વ્યકતીત્વ મનોશારીરીક છે.

હું બહુ નાનો માણસ છું; પણ એક આગાહી કરું છું. ભવીષ્યમાં એક થેરપી જાણીતી થશે, જેને ‘પ્રામાણીકતા-ઉપચાર પદ્ધતી’ કહેવામાં આવશે. પ્રામાણીકપણે જીવનારો સીધી લીટીનો આદમી

નીરામય અને લાંબા આયુષ્યની શક્યતા વધારે છે. આપણી પરંપરામાં આયુર્વેદને ઉપવેદનો દરજ્જો મળ્યો, જેમાં આયુષ્યની માવજતનું રહસ્ય પ્રગટ થયું. આયુષ્ય પ્રત્યેની બેદરકારી સ્વસ્થ આદર્શો લક્ષણ નથી. દ્વેષ રોગજનક છે. ઈર્ષ્યા રોગજનેતા છે. દગાબાજી કરનાર પોતાના મન પર બહુ મોટું દબાણ વેઠે છે. એ દબાણ શરીરને અસર કરે છે. એનું મજ્જાતંત્ર (નર્વસ સીસ્ટમ) બળવો પોકારે છે. આપણા પર કોઈ ભરોસો મુકીને બેઠું હોય અને આપણે શરમ નેવે મુકીને વર્તીએ ત્યારે આપણું સમગ્ર વ્યક્તિત્વ હચમચી ઉઠે છે. આવું બને ત્યારે શરીર લથડે છે. તન, મન અને માંસલા વચ્ચેનો સુમેળ હોય ત્યારે રોગનું સ્વમાન હણાય છે; એ આપણને છોડીને ચાલી નીકળે છે, અથવા આવવાનું ટાળે છે. શરીરના વ્યાપારો સ્થુળ હોય છે, મનના વ્યાપારો સુક્ષ્મ હોય છે અને માંસલાનું શાસન તો અતીસુક્ષ્મ હોય છે. દગાબાજીથી મોટું કોઈ પાપ નથી. પાપ તેને કહેવાય જે જીવન ખોરવી નાખે. મનમાં હોય તે કહી દેવામાં થોડુંક નુકસાન થાય છે. મેલું મન શરીરમાં મેલ દાખલ કરે તેને રોગ કહે છે.

થોડાક સમય પર હું અકથ્ય મનોયાતનામાંથી પસાર થયો. પહેલી અસર મારી ચામડી પર પડી. બીજી અસર વાળ પર પડી, ત્રીજી અસર પાચનક્રીયા પર પડી અને ચોથી અસર મારી ઉંઘ પર પડી. ખલેલમુક્ત મન વગર ખલેલમુક્ત શરીર શક્ય જ નથી. દીનચર્યા આપણી સ્વપ્નચર્યા (ઉંઘ) ની ગુણવત્તા નક્કી કરતી હોય છે. આત્મવંચના પણ આત્મહત્યાનો જ એક પ્રકાર છે. મંથરાનું મન મેલું હતું તેથી એને કુબ્જા કહી છે. કુબ્જા રામાયણમાં પણ મળે અને મહાભારતમાં પણ મળે. મહાભારતની કુબ્જા કૃષ્ણને શરણે ગઈ તેથી ધન્ય થઈ. એ કંસની દાસી હતી; પણ એનું મુખ કૃષ્ણ ભણી હતું. કેકેયીની દાસી અને કંસની દાસી વચ્ચેનો તફાવત સ્પષ્ટ છે. આપણે કોને અનુસરવું તે આપણા હાથમાં છે.

### : પાઘડીનો વળ છેડે:

મારા હાથમાં અત્યારે જોનાથન ગ્રીન દ્વારા સંપાદીત સુંદર સુવાક્યોનું પુસ્તક ‘ધ પેન ડીક્શનરી ઓફ કોન્ટેમ્પરરી કવોટેશન્સ’ છે. એમાં મહાત્મા ગાંધી, નેહરુ અને ઈંદીરા ગાંધીનાં અવતરણો પણ છે. મારા ગામ સંદેરના દોડવીર ઝીણાભાઈ નાવીકનું એક વીધાન આવા આંતરરાષ્ટ્રીય સ્તરના પુસ્તકમાં વાંચવા મળ્યું. અમારા ઝીણાકાકાનું વીધાન આ પ્રમાણે છે:

‘તમારે જીવવું હોય તો ચાલવું જોઈએ;

તમારે લાંબું જીવવું હોય તો દોડવું જોઈએ.’

—ગુણવંત શાહ

સંપર્ક : ‘ટહુકો’-૧૩૯-વીનાયક સોસાયટી, જે.પી. રોડ, વડોદરા-૩૯૦ ૦૨૦

## સંબંધોમાં ગણતરી કરશો તો હિસાબ ખોટા પડશે

ચિંતનની પળે - કૃષ્ણકાંત ઉનડકટ

ફૂલો ખીલ્યાં કે ખાર? મને ખબર નથી, કોની હતી બહાર? મને ખબર નથી,  
પાછળ પ્રવાસીઓમાં ઘણાં મિત્ર પણ હતા, કોણે કર્યો પ્રહાર? મને ખબર નથી.  
-'આદિલ' મન્સૂરી

દિલ અને દિમાગનું દ્વંદ્વ સતત ચાલતું રહે છે. આપણે બધા બહુ જ ડિપ્લોમેટિક થતાં જઈએ છીએ. દરેક બાબતના પ્લસ અને માઇનસનો વિચાર કરતી વખતે આપણે ક્યારેય એ નથી જોતાં કે તેનાથી આપણાં સંબંધો અને લાગણીના ગુણાકાર થશે કે ભાગાકાર? દરેક વાતમાં ફાયદો જ જોવાનું ઘણી વખત નુકસાનકારક સાબિત થતું હોય છે. સંબંધોની બાબતમાં આ વાત સૌથી વધુ લાગુ પડે છે. આપણી ગણતરીઓ જ આપણું વ્યક્તિત્વ છતું કરતી હોય છે.

તેને તું બહુ જ ટેક્ટફુલી ટ્રીટ કરજે. કોઈ વ્યક્તિને કંઈક સમજાવવાનું હોય કે કોઈ વાતે મનાવવાની હોય ત્યારે આપણે આવા શબ્દો વાપરીએ છીએ. ટેક્ટફુલી એટલે શું? માત્ર દિમાગનો ઉપયોગ કરીને કામ કઢાવવું? ધંધો, વ્યવસાય અને રોજગારના નિયમો સંબંધોમાં વાપરી ન શકાય. બધી ટ્રીક બધી જગ્યાએ લાગુ ન પડી શકે. તારે શું કરવું છે? એવું આપણે કોઈને પૂછીએ ત્યારે અંદરખાને તો આપણે તેની પાસે જે કરાવવું હોય એ જ વાત ગળે ઉતરાવવાના પેતરા રચતા હોઈએ છીએ.

માણસની ઉંમર વધે એમ એ દિલને બદલે દિમાગનો વધુ ઉપયોગ કરતો થઈ જાય છે? કદાચ હા, કારણ કે એને દુનિયાના અનુભવો હોય છે. એટલે જ કદાચ દિલથી વિચારતો માણસ પણ ધીમે ધીમે દુનિયા જેવો જ થઈ જાય છે. જનરેશન ગેપ શું છે? જ્યારે આપણાથી નાના લોકો દિલથી વિચારતા હોય ત્યારે આપણે દિમાગને કામે લગાડતા હોઈએ છીએ. જે લોકોને દિલથી જીવવું હોય એની જિંદગીમાં આપણે દિમાગ વચ્ચે લાવીને એની જિંદગીને ખલેલ પહોંચાડીએ છીએ.

સમજદારીનો મતલબ સ્વાર્થી થઈ જવું નથી. હવે તો કોઈ માણસ આપણને સલાહ આપે ત્યારે પણ આપણને એવો સવાલ થાય છે કે એમાં એનો કોઈ સ્વાર્થ તો નથીને? એ માણસ મને આવી સલાહ શા માટે આપે છે? આપણને કેમ એવું નથી થતું કે એ માણસ માત્રું ભલું ઇચ્છે છે એટલે આવું કહે છે? કારણ કે ભલું ઇચ્છવાવાળા લોકોની સંખ્યા ધીમે ધીમે ઘટતી જાય છે.

પ્રોફેશનાલિઝમ આજના આધુનિક સમયમાં સૌથી વધુ વપરાતો શબ્દ છે. કોર્પોરેટ કલ્ચર અને પ્રોફેશનાલિઝમ જાણે પર્યાય બની ગયાં છે. ડોન્ટ મિક્સ પ્રોફેશનલ અને પર્સનલ રિલેશન્સ એવું



આપણે ઘણી વખત બોલીએ છીએ અને સાંભળીએ છીએ. સવાલ એ થાય કે પ્રોફેશનાલિઝમ એટલે શું ? માત્ર કામનું અને દામનું જ વિચારવાનું? ઓફિસમાં સાથે કામ કરતો માણસ માત્ર નોકરીના સમય પૂરતો જ મર્યાદિત છે? ટાર્ગેટ, એચિવમેન્ટ્સ અને ગોલ સેટિંગ જ બધુ છે? ઓફિસમાં માત્ર કામની જ વાત આપણે કરતાં થઈ ગયા છીએ, કામની વાત આવે ત્યારે લોકો કોઈની મજબૂરી કે વ્યથા પણ સમજવા હવે તૈયાર નથી. જો ભાઈ, તારા ઘરે જે પ્રોબ્લેમ હોય તે પણ અહીં તો તારે પર્ફોમ કરવાનું જ છે, એવું હવે સંભળાવવા લાગ્યું છે. વાત સાચી છે. પર્ફોમ તો કરવું જ પડે છે. પણ એ જ વાતને દિમાગને બદલે દિલથી ટેકલ ન કરી શકાય?

આપણે બધા જ કહીએ છીએ કે ઓફિસની વાતને ઘરમાં ન લઈ જવી અને ઘરની વાતને ઓફિસમાં નહીં લઈ જવાની. આ વાત મેનેજમેન્ટની દૃષ્ટિએ સાચી અને થોડા ઘણાં અંશે વાજબી પણ લાગે છે, પરંતુ આવું સોએ સો ટકા શક્ય છે? ના.. ઘરે પત્ની સાથે ઝઘડો થયો હોય તો ઓફિસના કામ વખતે એના વિચારો આવવાના જ છે, અને ઓફિસમાં જો બોસે ખખડાવ્યા હોય તો ઘરે છોકરાંવને રમાડતી વખતે મૂડ ખરાબ જ હોવાનો. માણસ મશીન નથી કે તરત સ્વીચ ઓફ કે સ્વીચ ઓન કરી દેવાય. હ્યુમન રિલેશન માત્ર એચઆર પોલિસી સુધી જ મર્યાદિત રહી ન શકે. મોટિવેશનનું મહાત્મ્ય આપણે સમજવા લાગ્યા છીએ. પણ માત્ર દિમાગના ઉપયોગથી કોઈનું દિલ જીતી શકાતું નથી. વિઝન અને મિશન સ્ટેટમેન્ટથી જ જીતી શકાતું હોત તો દરેક કંપની આજે ટોપ પર હોત. તમારા વિઝનમાં દિલની દૃષ્ટિ છે? તમારા મિશનમાં મનનો કોઈ મતલબ છે? પ્રોફેશનાલિઝમની વ્યાખ્યા આપણે નવેસરથી સમજવાની જરૂર છે. સંવેદનાને જીત્યા વગર સફળતા મળવાની નથી. હવે નોકરી બદલવાનું પ્રમાણ વધી ગયું છે, કારણ કે આપણે પ્રોફેશનલ થઈ ગયા છીએ. જૂની નોકરીમાં સાથે કામ કરતાં કેટલા લોકો આપણને યાદ હોય છે? નોકરી બદલવાની સાથે મોબાઈલની ફોનબુક પણ બદલાઈ જાય છે. આપણા સંબંધો કેટલા બધા ખોખલા થઈ ગયા છે?

આપણે ક્યારેય વિચારીએ છીએ કે આપણું ધાર્યું પાર પાડવા માટે આપણે ખોટા રસ્તા તો નથી અપનાવતાને? એક વાર્તા સાંભળો. એક ગામમાં એક નગરશેઠ હતા. તેમણે કોઈ દિવસ કોઈ સારું કામ કર્યું ન હતું. આખા ગામમાં તેની છાપ બદમાશ, સ્વાર્થી અને લુચ્યાની હતી. આખી જિંદગીમાં તેણે એક જ સારું કામ કર્યું હતું. પીવાના પાણી માટે ગામમાં કૂવો ખોદાવ્યો હતો. ગામના લોકો એ કૂવામાંથી પીવાનું પાણી મેળવતા હતા. જો કે પછી નગરશેઠે લોકોને ખંખેરવાના એટલા બધા ધંધા કર્યા હતા કે કોઈ તેના વિશે સારું બોલતું ન હતું. નગરશેઠ બુદ્ધો થયો. હવે તેને એ વાત ડંખવા લાગી હતી કે મેં તો કોઈ દિવસ કોઈ સારું કામ કર્યું જ નહીં. હું મરી જઈશ ત્યારે કોઈ મારું સારું

નહીં બોલે. નગરશેઠ મરણપથારીએ હતા ત્યારે તેણે તેના દીકરાને બોલાવ્યો અને કહ્યું કે હું મરી જાઉં પછી લોકો મને સારો કહે એવું કંઈક કરજે, જેથી મારા આત્માને શાંતિ મળે.

પિતા ગુજરી ગયા. દીકરો નગરશેઠ બન્યો. દીકરાને વિચાર આવતા કે બાપની ઇચ્છા કેવી રીતે પૂરી કરું? શું કરું તો બાપને બધા સારો માણસ હતો એવું કહે. આખરે તેને એક વિચાર આવ્યો. બાપે ગામમાં જે કૂવો ખોદાવ્યો હતો એ પુરાવી દીધો. લોકોને પાણી મળતું બંધ થઈ ગયું. આખું ગામ બોલવા લાગ્યું કે આના કરતાં તો એનો બાપ સારો હતો. દીકરાને થયું કે આખરે મારા બાપને લોકોએ સારો કહ્યો ખરા. માણસ પોતાનું ધાર્યું કેવી રીતે કરે છે તેના પરથી તેના સંસ્કારો નક્કી થતા હોય છે. તમે વારસામાં જે મૂકી જાવ છો એ જ અંતે તો બહાર આવતું હોય છે. તમે જો દુનિયાને સારી જોવા ઇચ્છતા હો તો સારા થવાની શરૂઆત તમારાથી કરો.

બધામાં ગણતરીઓ ન માંડો. કોઈની સંવેદના ન સ્પર્શે તો સમજવું કે તમે સજીવ નથી. દિલની વાત હોય ત્યારે દિમાગને આરામ આપો. જિંદગીમાં નફો-નુકસાન નથી હોતું, ખીલવાનું અને મૂરઝાવવાનું હોય છે. તમારે કોઈના દિલને સ્પર્શવું છે? તો પહેલાં તમારા દિલને સાફ રાખો. કોઈને સમજવા માટેની સૌથી પહેલી શરત એ જ હોય છે કે આપણે આપણને સમજતાં હોવા જોઈએ. આપણે સારા નહીં બનીએ ત્યાં સુધી આપણને કંઈ જ સારું લાગવાનું નથી.

<http://suratiundhi.com>