

સફળતાની કેડીએ



શ્રી ગોમ. પી. પટેલ શ્રુતિલેખા પ્રકાશન

પ્રકાશકીય

વર્તમાન જીવન ખૂબ જ દોડધામવાળું બની ગયું છે. અનેક સમસ્યાઓ માનવીને મૂંઝવી રહી છે શારીરિક, માનસિક અને ભૌતિક બાબતો મોટા ભાગની વ્યક્તિઓને અશાંત બનાવી રહી છે. જીવનની જરૂરિયાતો જેમ જેમ વધતી જાય છે તેમ તેમ માનવીને જીવનમાં સંઘર્ષ કરવો પડે છે. મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવો પડે છે.

જીવનની આવી અશાંત પરિસ્થિતિમાં માનવીને કંઈક અંશે રાહત મળે, જીવન જીવવા જેવું બને અને જીવનમાં આશા, ઉત્સાહ, પ્રેરણા અને શક્તિનું સિચન થાય એ હેતુને લક્ષમાં રાખીને જીવનો-પયોગી લેખોનો સંગ્રહ 'સફળતાની કેડીએ' અમારા વાચકો માટે સુલભ કરી આપવા માટે શ્રી મુકુન્દ પી. શાહના અમે આભારી છીએ.

અમારા તરફથી શરૂ કરેલ જીવનલક્ષી શ્રેણીને મળેલા ઉમામયા આવકારથી પ્રેરાઈને આ પુસ્તક પ્રગટ કરતાં અમે અત્યંત આનંદ અનુભવીએ છીએ. આ પુસ્તકના પ્રકાશન આયોજન પાછળ લીધેલ શ્રમ બદલ અમારા સ્નેહીમિત્ર તથા 'નવચેતન'ના તંત્રી શ્રી મુકુન્દ શાહનો આભાર માનીએ છીએ.

આ પુસ્તક સંબંધી વાચક મિત્રોનાં રચનાત્મક સૂચનો આવકારીશું.

૩-૪, વિઠ્ઠલભાઈ ભવન,
સરદાર પટેલ કોલોની
રેલ્વે કોમ્પ્લેક્સ પાસે,
અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૧૩.

મંગળભાઈ પી. પટેલ
મૂકેશ એમ. પટેલ
તા. ૧૩-૨-૧૯૯૪

શ્રી એમ.પી.પટેલ ફાઉન્ડેશનની જીવનઘડતર
પ્રકાશન શ્રેણીની ૧૯મી ભેટ

જીવનમાં આશા, ઉત્સાહ, પ્રેરણા અને શક્તિનું સિંચન કરતું
જીવનોપયોગી પુસ્તક

સફળતાની કેડીએ

લેખક : મુકુન્દ શાહ

સ્નેહી શ્રી

જીવનમાં સુખ, શાંતિ અને સફળતા પ્રાપ્ત કરવા માટે
ઉપયોગી માર્ગદર્શન આપતું આ પુસ્તક આપનું સાથી બની
રહે એવી અંતરની શુભ કામનાઓ સહ

સપ્રેમ
મંગળભાઈ પી. પટેલ
મૂકેશ એમ. પટેલ



શ્રી એમ.પી.પટેલ ફાઉન્ડેશન પ્રકાશન

૩-૪, 'વિઠ્ઠલભાઈ ભવન', સરદાર પટેલ કોલોની

રેલ્વે કોસિંગ પાસે, અમદાવાદ ૩૮૦ ૦૧૩.

ફોન નં. ૪૪૮૫૬૪-૪૫૪૩૧૦

શ્રી એમ.પી.પટેલ ફાઉન્ડેશન
જીવનઘડતર પ્રકાશન શ્રેણીનું ઓગણીસમું પુસ્તક
સફળતાની કેડીએ

- * લેખક : મુકુન્દ શાહ
- * © : મુકુન્દ શાહ
- * પુનરાવૃત્તિ : ફેબ્રુઆરી, ૧૯૯૪
- * પ્રકાશક : શ્રી એમ.પી.પટેલ ફાઉન્ડેશન વતી મૂકેશ એમ.પટેલ
૩-૪, 'વિકલભાઈ ભવન', સરદાર પટેલ કોલોની
રેલ્વે કોસિંગ પાસે, અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૧૩.

- * મૂલ્ય : સદ્ભાવ-સુવાચન-સદ્ ઉપયોગ
- * પ્રકાશન આયોજન : મુકુન્દ શાહ, ફોન નં. ૪૧૦૯૫૯
- * આવરણ : જય પંચોલી, ફોન નં. ૬૨૧૫૬૭
- * આવરણ મુદ્રણ : દીપક પ્રિન્ટરી, અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૨૨.
ફોન નં. ૩૪૩૬૩૫
- * લેસર કંપોઝ : મિનળ ગ્રાફિક્સ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૯.
ફોન નં. ૪૯૫૩૯૫
- * મુદ્રક : ઉદય ઓફસેટ, અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૦૪.
ફોન નં. ૩૩૨૯૬૭

પૂજ્ય મણિબાના પુનિત સ્મરણાર્થે



પૂજ્ય મણિબા

જન્મ : ઈ.સ. ૧૮૯૨ સ્વર્ગવાસ : ૧૭મી જાન્યુ. ૧૯૯૧

“જનનીની જોડ જગે નહિ જડે રે લોલ.”

મંગળભાઈ પી. પટેલ

હાકોરભાઈ પી. અમીન

વિકુલભાઈ પી. અમીન

સવિતાબહેન ર. પટેલ

આર્યનારીનું મૂર્ત રૂપ

કુટુંબવત્સલા

મણિબા

માનવી કેટલાં વર્ષ જીવ્યો એ અગત્યનું નથી પણ તેણે તેનું જીવન કેવી રીતે પસાર કર્યું તે અગત્યનું છે.

આ જગતમાં એવાં ઘણાં દીર્ઘાયુષી માનવીઓ થઈ ગયાં છે જેમણે પોતાના જીવનમાં કોઈપણ ધ્યેય સિદ્ધ કર્યું ન હોય, કુટુંબને, સમાજને, ગામને કે દેશને ઉપયોગી નીવડ્યાં ન હોય તો તેમનું જીવ્યું સાર્થક બન્યું નથી એમ કહી શકાય.

આ જગતમાં એવી પણ વ્યક્તિઓ જોવામાં આવે છે, જેમણે પોતે સેવેલું સ્વપ્ન સિદ્ધ કરવા પાછળ પોતાના અંગત સુખને જતું કરી પોતે સ્વીકારેલ ધ્યેય પાછળ જ પોતાનું સમગ્ર આયખું વિતાવી દીધું હોય.

બીજાના દુઃખે દુઃખી અને બીજાના સુખે સુખી એવું તેમના જીવનનું વહેણ હોય છે.

પારકાની સેવામાં જ પોતાના જીવનની સાર્થકતા અનુભવનાર કેટલીક વ્યક્તિઓના પરિચયમાં આવવાનું સદ્ભાગ્ય મને પ્રાપ્ત થયું છે. એમાંથી એક વ્યક્તિ વિશે સંક્ષિપ્તમાં જણાવીશ.

એમનું નામ મણિબા. જીવનમાં અનેક તડકી-છાંચડી તેમણે જોઈ હતી. સુખને પણ તેમણે આવકાર્યું હતું અને દુઃખમાં લેશમાત્ર હિંમત ન હારતાં ઊભા થયેલા સંજોગોનો તેમણે સામનો કર્યો હતો. સંજોગોને તેઓ આધીન થયાં નહોતાં પણ સંજોગોને તેમણે પોતાને આધીન બનાવ્યા હતા.

બાળપણ

મણિબાનો જન્મ ઈ.સ. ૧૮૯૨માં કણભા (કુહા પાસે) માં પટેલ જ્ઞાતિમાં થયો હતો. તેમના પિતાનું નામ શ્રી જેઠાભાઈ આદરભાઈ પટેલ અને માતાનું નામ સુરજબા.

મણિબામાં તેમનાં માતાપિતાના ધાર્મિક સંસ્કારો ઉતર્યા હતા. બાળપણથી જ તેઓ ધર્મપ્રિય અને માયાળુ હતાં.

એ જમાનામાં કન્યાકેળવણી નહિવત્ હતી. છતાં મણિબા ગુજરાતી છ ધોરણ સુધી ભણ્યાં હતાં. શાળામાં તેમણે શિક્ષકોનો પ્રેમ જીતી લીધો હતો. ભણવામાં તેઓ હોશિયાર હતાં. અન્ય બાળકોનું બાળપણ વીતે છે તે રીતે તેમનું બાળપણ રમતગમતમાં તથા અભ્યાસમાં વીત્યું હતું.

માતા-પિતા

તેમના પિતાશ્રી જેઠાભાઈ એ જમાનામાં મેટ્રીક્યુલેટ થયા હતા. અને સ્વપુરુષાર્થે આગળ વધતાં વધતાં તેઓ ડેપ્યુટી કલેક્ટરના ઉચ્ચ હોદ્દા સુધી પહોંચ્યા હતા. ત્યાર પછી સાણંદમાં સાણંદ ઠાકોરના કારભારી તરીકે તેમણે સેવા આપી હતી.

સરદાર વલ્લભભાઈ પટેલ અમદાવાદ મ્યુનિસિપાલિટીના પ્રમુખ હતા તે વખતે શ્રી જેઠાભાઈએ તેમનો પ્રેમ જીતી લીધો હતો.

શ્રી જેઠાભાઈ નિવૃત્ત થયા પછી ખાસ પ્રવૃત્તિ કરતા નહોતા પણ જ્યારે જ્યારે મ્યુનિસિપાલિટીમાં 'વેલ્યુએશન' અંગેનું કામ પડતું ત્યારે સરદાર પટેલ આ કામ શ્રી જેઠાભાઈને સોંપતા. તેમના કામથી સરદારશ્રીને સંપૂર્ણ સંતોષ હતો. 'વેલ્યુએશન ઓફિસર' તરીકે તેમણે સારી પ્રતિષ્ઠા પ્રાપ્ત કરી હતી.

મણિબાનાં માતૃશ્રી સુરજબા અત્યંત ધાર્મિક વૃત્તિનાં અને પરગજુ સ્વભાવનાં હતાં. તેઓ દેવમંદિરે અચૂક જતાં. કથાવાર્તામાં પણ તેઓ બેસતાં. મણિબા પણ તેમની સાથે જતાં.

મણિબાને બે ભાઈ હતા. મોટા ભાઈનું નામ ભાઈલાલભાઈ અને નાના ભાઈનું નામ ચીમનભાઈ. તેમને કોઈ બહેન નહોતી.

કૌટુંબિક જીવન

મણિબાનાં લગ્ન દહેગામના દેસાઈભાઈ કુટુંબના શ્રી પુરુષોત્તમદાસ જીવાભાઈ અમીનની સાથે થયાં હતાં. પુરુષોત્તમદાસની આર્થિક સ્થિતિ સામાન્ય હતી. તેઓ તલાટી હતા. તેમનો પગાર એ વખતે માસિક બાર રૂપિયા હતો. પણ તેમનો મોભો ભારે હતો. ધાર્મિક વૃત્તિ અને પરગજુ તથા માયાળુ સ્વભાવને કારણે શ્રી પુરુષોત્તમદાસ તથા તેમનાં પત્ની મણિબા ગામમાં ખૂબ જ આદર પામ્યાં હતાં. આજુબાજુના વિસ્તારના લોકોની તેમણે ચાહના મેળવી હતી. થોડી આવકમાં પણ મણિબા કરકસરથી ઘરસંસાર ચલાવતાં હતાં. આ બન્ને પતિ-પત્ની સંતોષી હતાં. તેમનું દાંપત્યજીવન સુખી હતું.

મણિબાને કુલ પાંચ સંતાન. ચાર દીકરા અને એક દીકરી. તેમના ચારેય દીકરાઓ અત્યંત તેજસ્વી બુદ્ધિપ્રતિભા ધરાવે તેવા તથા ગુજરાતને ગૌરવ અપાવે તેવા નીવડ્યા હોવાથી મણિબાને પૂર્ણ સંતોષ હતો.

તેમના સૌથી મોટા પુત્રનું નામ જશભાઈ. તેમનો જન્મ ઈ.સ. ૧૯૧૫માં થયો હતો. તેમનાં પત્નીનું નામ કીકીબહેન હતું. આ બન્ને અત્યારે હયાત નથી. સ્વ. શ્રી જશભાઈએ ઈન્કમટેક્ષ ખાતામાં સારી જગ્યાએ પોતાની ફરજ બજાવી હતી. પ્રાંમાણિક અને નિષ્ઠાવાન ઓફિસર તરીકે ખાતામાં તથા સમાજમાં તેમની ઉમદા છાપ હતી. સ્વભાવે તેઓ માયાળુ અને પરગજુ હતા.

મણિબાના બીજા પુત્રનું નામ શ્રી મંગળભાઈ પટેલ. તેમનો જન્મ ૧૯૧૮ની ૧૩મી ઓગસ્ટે થયો હતો. ગુજરાત કોલેજમાંથી મુંબઈ યુનિવર્સિટીની બી.એ.ની પરીક્ષામાં તેમણે અંગ્રેજી વિષય લઈને દ્વિતીય શ્રેણીમાં ઉત્તીર્ણ થઈ 'લોર્ડ રે' પુરસ્કાર પ્રાપ્ત કર્યો

હતો. મંગળભાઈની ઈચ્છા શિક્ષણજગતમાં સેવા કરવાની હતી. પણ ઈશ્વરે તેમના માટે જુદું જ કાર્યક્ષેત્ર નિર્માણ કર્યું હતું.

તેઓ ૧૩મી સપ્ટેમ્બર ૧૯૪૩માં ઈન્કમેટેક્ષ ખાતામાં જોડાયા. અને સતત વિવિધ અનુભાગોમાં ફરજ અદા કરતાં કરતાં તેમની નિષ્ઠા, પ્રામાણિકતા, આત્મશ્રદ્ધા, ધગશ અને ખંતથી ઈન્કમેટેક્ષ કમિશનરના હોદ્દા સુધી પહોંચ્યા હતા. ૩૩ વર્ષની દીર્ઘ સેવાઓ આપ્યા પછી મંગળભાઈ ઈ.સ. ૧૯૭૬માં નિવૃત્ત થયા.

વ્યવસ્થા, શિસ્ત અને સમયપાલનના આગ્રહી શ્રી મંગળભાઈ ગુજરાતી અને હિંદી ભાષા પર તો સારો કાબૂ ધરાવે છે જ પણ અંગ્રેજી ભાષાના પણ તેઓ સ્કોલર છે. સંસ્કૃત ભાષાનું તેમનું જ્ઞાન આશ્ચર્ય ઉપજાવે તેવું છે.

લાયન્સ કલબના પ્રમુખ તરીકે પણ તેમણે સેવા આપી છે. નિવૃત્તિમાં પણ તેઓ પ્રવૃત્તિમય જીવન ગાળે છે. ૭૪ વર્ષની ઉંમરે પણ તેઓ તેમના સુપુત્ર શ્રી મૂકેશભાઈની ઓફિસમાં નિયમિત આવે છે અને કાર્યરત રહે છે. શ્રી મંગળભાઈ પોતાના અને તેમના મિત્રો તરફથી સત્વશીલ, જીવનોપયોગી તથા પ્રેરણાદાયી પુસ્તકો પ્રગટ કરી વિના મૂલ્યે વિતરણ કરે છે.

‘ગુજરાત સમાચાર’માં તેઓ તેમના યશસ્વી સુપુત્ર શ્રી મૂકેશભાઈ સાથે ‘આયકર ભવનના ઉંબરેથી’ શીર્ષક હેઠળ કરદાતાઓને માર્ગદર્શક કોલમ લખે છે. સીધા કરવેરાના કાયદા અંગેનાં તેમનાં પુસ્તકો લોકપ્રિય થયાં છે.

દહેગામ તાલુકા એજ્યુકેશન સોસાયટીના પ્રમુખપદે રહીને છેલ્લાં આઠેક વર્ષથી તેઓ ઉચ્ચ શિક્ષણક્ષેત્રે નોંધપાત્ર સેવાઓ આપી રહ્યા છે. તેઓ અનેક સંસ્થાઓ સાથે સંકળાયેલા છે અને સમાજસેવાનાં કાર્યો કરે છે. પ્રજાપિતા બ્રહ્માકુમારી ઈશ્વરીય વિશ્વવિદ્યાલયની પ્રવૃત્તિઓમાં ઊંડો રસ લઈ આધ્યાત્મિક ક્ષેત્રે પણ તેમણે સારો ફાળો આપ્યો છે.

શ્રી મંગળભાઈનાં પત્ની શ્રીમતી કમળાબહેનનું
૧૩-૨-૧૯૬૬ના રોજ દુઃખદ અવસાન થયું છે.

મણિબાના ત્રીજા પુત્રનું નામ શ્રી વિઠ્ઠલભાઈ પી. અમીન
તેમનાં પત્નીનું નામ લીલાવતીબહેન.

વિઠ્ઠલભાઈનો જન્મ ઈ.સ. ૧૯૨૧ની ૧૬મી નવેમ્બરે થયો
હતો.

ઉચ્ચ શિક્ષણ માટે તેમણે ગુજરાત કોલેજમાં પ્રવેશ મેળવ્યો
હતો પણ જીવનનું દિશાસુકાન તેમને કોઈ બીજી જ દિશા તરફ
દોરી જતું હોવાથી તેઓ સ્વાવલંબનક્ષેત્ર તરફ વળ્યા.

સ્વભાવે સતત સાહસિક એવા શ્રી વિઠ્ઠલભાઈનું ચિત્ત વેપારી
ક્ષેત્રની વિવિધ પ્રવૃત્તિઓના વિકાસ તરફ વિશેષ હતું. આના
અનુસંધાનમાં જ વ્યાપારી ક્ષેત્રનો થોડો અનુભવ મેળવી તેમણે
સ્વતંત્ર સાહસોમાં ઝંપલાવ્યું હતું અને તેમાં સફળતા મેળવી
હતી.

પોતાના વતન દહેગામ પ્રત્યે વિઠ્ઠલભાઈને અગાધ પ્રેમ રહ્યો
છે. ગુજરાત વિધાનસભામાં દહેગામ મતવિસ્તારનું તેમણે
પ્રતિનિધિત્વ કર્યું ત્યારથી દહેગામના શૈક્ષણિક, સામાજિક, આર્થિક
અને આરોગ્ય અંગેનાં ક્ષેત્રોના વિકાસ તરફ તેઓ ક્રિયાશીલ
રહ્યા છે.

દહેગામ તાલુકા એજ્યુકેશન સોસાયટીની સ્થાપના અને ત્યાંની
આર્ટ્સ અને કૉમર્સ કોલેજની શરૂઆત તેમના અથાક પ્રયત્નોથી
જ થઈ. ગુજરાત ક્ષેત્રે નમૂનેદાર એવી 'આશીર્વાદ આંખની હોસ્પિટલ'
દહેગામમાં સ્થપાઈ અને બેંકીંગ ક્ષેત્રની સેવાઓના સંદર્ભમાં
'કો-ઓપરેટીવ બેન્ક ઓફ અમદાવાદ' અને 'વિઠ્ઠલ કો.ઓ. બેન્ક
દહેગામ'ની રચના થઈ.

ગુજરાત ચેમ્બર્સ ઓફ કોમર્સના પણ તેઓ અધ્યક્ષ હતા.

ગુજરાતમાં નાગરિક સહકારી બેંકોના વ્યાપ અને વિસ્તરણમાં તેમણે નોંધપાત્ર સેવાઓ આપી છે. સહકારી ક્ષેત્રનો જ્યારે ઈતિહાસ લખાશે ત્યારે શ્રી વિકૃલભાઈના નામનો ઉલ્લેખ ગૌરવભેર થશે જ.

મણિબાના સૌથી નાના અને ચોથા પુત્રનું નામ શ્રી ઠાકોરભાઈ અમીન. તેમનાં પત્નીનું નામ પુષ્પાબહેન.

ઠાકોરભાઈનો જન્મ તા. ૧૯-૩-૧૯૨૭ના રોજ થયો હતો.

દહેગામ તાલુકા એજ્યુકેશન સોસાયટી અને તેના દ્વારા સંચાલિત આર્ટ્સ-કોમર્સ કોલેજની સ્થાપનાનાં બીજાં શોપવામાં તેમનો મહત્વનો ફાળો રહ્યો છે. સહકારી ક્ષેત્રની વિવિધ પ્રવૃત્તિઓમાં તેમણે નોંધપાત્ર પ્રદાન કર્યું છે.

ઈન્ડમટેક્ષ બાર એસોસિયેશનના ઈ.સ. ૧૯૬૫ના પ્રમુખ, ઈ.સ. ૧૯૮૫માં ગુજરાત ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ એન્ડ ઈન્ડસ્ટ્રીઝના માનદ મંત્રી તરીકે તેમણે સેવાઓ આપી હતી. અત્યારે તેઓ તેના ઉપપ્રમુખ છે. લાયન્સ સંસ્થામાં ડિસ્ટ્રીક્ટ ગવર્નર તરીકે તેમણે કામગીરી બજાવી છે.

આ ઉપરાંત શૈક્ષણિક અને વ્યાવસાયિક માર્ગદર્શન એસોસિયેશન, અમદાવાદના ૧૯૭૮-૧૯૮૧ સુધીના ઉપપ્રમુખ તરીકે પણ તેમણે સેવાઓ આપી હતી.

વાણિજ્ય અને કાયદા શાખાના સ્નાતક એવા શ્રી ઠાકોરભાઈ ૧૯૪૮થી કરવેરા નિષ્ણાત તરીકેની કામગીરી કુશળતાપૂર્વક બજાવી રહ્યા છે. સહકારી ક્ષેત્રનાં વિવિધ સ્થાનો પર તેમજ ગુજરાત સ્ટેટ હાઉસિંગ ફાયનાન્સ કોર્પો.ના ચેરમેન તરીકે સહકારી ગૃહનિર્માણ પ્રવૃત્તિમાં તેમણે સેવાઓ આપી છે. લાયન્સ ક્લબોની અનેકવિધ પ્રવૃત્તિઓમાં પણ તેમનું પ્રદાન રહ્યું છે.

મણિબાને એક જ દીકરી. તેમનું નામ સવિતા. સવિતાબહેનની

ઉંમર અત્યારે ૬૦ વર્ષની છે. તેઓ અત્યારે કુશળ ગૃહિણી તરીકે તેમની ફરજો બજાવે છે.

મણિબાએ નાનપણથી જ તેમનાં સંતાનોમાં જે સંસ્કારોનું સિચન કર્યું હતું તેને પ્રતાપે મોટપણે તેમણે સામાજિક ક્ષેત્રે મહત્વનાં સ્થાનો મેળવ્યાં છે અને ગુજરાતને ગૌરવ અપાવે તેવાં કાર્યો તેમણે કર્યાં છે.

મણિબાને કોઈપણ પ્રકારનું વ્યસન નહોતું - ચાનું પણ નહિ!

મણિબાના પતિ શ્રી પુરુષોત્તમભાઈ ઈ.સ. ૧૯૫૮માં ગુજરી ગયા ત્યાર પછી મણિબા થોડો સમય દહેગામ રહેતાં, મન થાય ત્યારે તેમનાં સંતાનોને ત્યાં વારાફરતી રહી આવતાં. પણ ૧૯૬૬ના ફેબ્રુઆરીની તા. ૧૩મીએ તેમનાં પુત્રવધૂ - મંગળભાઈનાં પત્ની શ્રીમતી કમળાબહેનનું અવસાન થયું ત્યારથી તે તેમના અવસાન સુધી - તા. ૧૭-૧-૧૯૯૧ સુધી - પૂરાં પચીસ વર્ષ સુધી તેઓ શ્રી મંગળભાઈની સાથે રહ્યાં હતાં.

કુદરત પણ કમાલ કરે છે ! એની ગતિનો ખ્યાલ કોઈને પણ આવી શકતો નથી.

મણિબાની ઉંમર ૭૪ વર્ષની હતી અને તેમનાં સંતાનોને તેમની સેવાની તક આપવાની હતી તે ઉંમરે તેમને માથે અત્યંત વિકટ જવાબદારી આવી પડી.

શ્રીમતી કમળાબહેનનું અવસાન થયું ત્યારે શ્રી મંગળભાઈની પુત્રી કલ્પનાની ઉંમર ૧૬ વર્ષની, મૂકેશભાઈની ૧૨ વર્ષની અને મીનાની ઉંમર ૧૦ વર્ષની હતી. આ બાળકોને શ્રી મંગળભાઈ કેવી રીતે ઉછેરશે એ એક પ્રશ્ન હતો. કારણ કે ઈન્કમટેક્સની નોકરી દરમિયાન તેમને તો અવારનવાર જુદાં જુદાં સ્થળોએ જવું પડતું હતું. પણ મણિબાએ મંગળભાઈને હિંમત ન હારવાનું તથા બાળકોની બિલકુલ ચિંતા ન કરવાનું કહ્યું અને પોતાનાં

પૌત્ર અને પૌત્રીઓના ઉછેરની સંપૂર્ણ જવાબદારી તેમણે ઊપાડી લીધી અને મંગળભાઈને નચિત કર્યા.

મણિબા મૂકેશ, કલ્પના તથા મીનાનાં દાદીબા તો હતાં જ પણ તેઓ તેમનાં 'બા' પણ બન્યાં.

શ્રી મંગળભાઈના જ શબ્દોમાં જોઈએ તો -

“મારી પત્નીનું અવસાન થતાં સર્જાયેલા અતિ વિકટ સંયોગોમાં મારાં ૭૪ વર્ષની ઉમરનાં બા મણિબા મારી વહારે આવ્યાં. મારો પડતો મોભ એમણે એમના ખભા ઉપર ગ્રહી લીધો. પણ મને વસવસો એક જ હતો. ૭૪ વર્ષની ઉમરનાં મારાં બાનો જ્યારે મારે સેવા કરવાની હતી ત્યારે સંસારની - ધરની - મારી જવાબદારીઓનો ભાર તેમને ઉપાડવાનો આવ્યો. વિધાતા કેવી રમત રમાડે છે ? સદ્ભાગ્યે મારાં બાનું સ્વસ્થ આરોગ્ય આ આવી પડેલો ભાર ઉપાડવા સમર્થ હતું. આવી અતિ નાજુક અવસ્થાએ પ્રભુ પ્રત્યેની મારી શ્રદ્ધા અને ધાર્મિક વાચનમાંથી મળેલું ભાથું મને ખૂબ ખૂબ કામ આવ્યું. પ્રભુકૃપાથી, મારાં માતૃશ્રી મણિબાની હાંકથી અને મારાં બાળકોની અનુકૂળ સમજથી પાછી મારી જીવનનાવ સરળતાપૂર્વક ચાલવા લાગી...”

શ્રી મંગળભાઈ ૧૯૬૭થી '૭૦ સુધી રાજકોટ, '૭૦ થી '૭૧ વડોદરા, '૭૧ના પાછલા ભાગે જોધપુર અને '૭૨ પછી અમદાવાદમાં આવ્યા. તેઓ જ્યાં જ્યાં ગયા હતા ત્યાં તેમનાં માતૃશ્રી મણિબા તેમની સાથે જ જતાં હતાં. અને જે જે શહેરમાં રહ્યાં હતાં ત્યાંના આડોશીપાડોશીઓનો પ્રેમ તેમણે સંપાદન કર્યો હતો.

સ્વભાવ અને શોખ

શ્રી મંગળભાઈની બદલી જુદાં જુદાં સ્થળોએ થતી એટલે ત્યાં નવેસરથી ઘર વસાવવું પડતું. પણ મણિબાની વ્યવહારકુશળતા, સૂઝ અને દીર્ઘદ્રષ્ટિથી બધું જ પાર પડતું.

બાળકોને સમયસર શાળા-કોલેજે મોકલવાં, તેમનું સ્વાસ્થ્ય જળવાઈ રહે તે જોવું, તેઓ નિયમિત અભ્યાસ કરે છે કે નહિ તેનું ધ્યાન રાખવું - આ બધાંમાં મણિબા સફળતાપૂર્વક પાર ઊતર્યાં. તેઓ ઝાઝું ભણ્યાં નહોતાં પણ તેમની કોઠાસૂઝ અજબ હતી.

તેમણે મૂકેશભાઈ, મીનાબહેન તથા કલ્પનાબહેનની તો સંભાળ લીધી જ પણ આ ત્રણેયનાં સંતાનોને પણ તેમણે ઉછેર્યાં.

મણિબાને વાચનનો ખૂબ જ શોખ હતો. તેઓ નિયમિત વર્તમાનપત્રો વાંચતાં, સામયિકો પણ વાંચતાં હતાં. ધાર્મિક પુસ્તકોનું તેમનું વાચન પણ ખરું. તેઓ રાજકારણમાં, દેશમાં બનતા બનાવોમાં તથા કુટુંબીજનોમાં રસ લેતાં હતાં. અને તેની ચર્ચા પણ કરતાં. ટી.વી. પણ જોતાં.

મણિબા જીવનને ચાહતાં હતાં. જીવનમાં રસ લેતાં હતાં. જીવન સાથે સમજૂતી કરતાં હતાં. એટલે જ ૯૯ વર્ષની ઉંમરે તેમનું અવસાન થયું ત્યાં સુધી જીવન પ્રત્યે તેમણે કંટાળો અનુભવ્યો નહોતો. જિંદગીના અંત સુધી તેઓ સ્વસ્થ રહ્યાં હતાં.

પાછલાં વર્ષોમાં તેમની શ્રવણશક્તિ મંદ પડી હતી પણ તેમની યાદશક્તિ અતિ તીવ્ર હતી. એક જ વખત તેમના પરિચયમાં આવનારને તેઓ ભૂલી શકતાં નહિ.

તેમનું કુટુંબ વિશાળ હતું. પુત્રો, પૌત્રો, પૌત્રીઓ, પ્રપૌત્રો, પ્રપૌત્રીઓ, દીકરી, દોહિત્રો, દોહિત્રીઓ વગેરેનું વિશાળ કુટુંબ હતું. લગભગ ૨૦૦ થી ૨૫૦ કુટુંબીઓને મણિબા ઓળખતાં હતાં, એટલું જ નહિ તેમનાં નામ પણ તેમને યાદ હતાં.

દિવાળી પ્રસંગે કુટુંબનાં નાનાંમોટાં સભ્યો તેમને વંદન કરવા તથા આશીર્વાદ લેવા આવતાં ત્યારે તે દરેકને આપણી આર્થ પ્રણાલી અનુસાર પૈસા આપી આશીર્વાદ આપતાં.

સ્વભાવે તેઓ નીડર, શાંત, માયાળુ, આનંદી અને પરગજુ

હતાં. બાળકો સાથે બાળક જેવાં અને મોટાંઓ સાથે મોટા જેવાં બની વર્તતાં. બાળકો તેમને અત્યંત પ્રિય હતાં. નાનાં-મોટાં સૌ સાથે તેઓ હળીભળી જતાં.

મણિબાએ પોતાની સાથે પાંચ પેઢી જોઈ હતી. તેમના સૌથી મોટા દીકરા જશભાઈના દીકરાના દીકરા અને તેના દીકરાને જોતાં ગયાં તેનો તેમને સંતોષ હતો.

અવસાન

૯૯ વર્ષની પાકટ વયે - તા. ૧૭-૧-૧૯૯૧ના રોજ મણિબાનું અવસાન થયું ત્યાં સુધી તેઓ માનસિક રીતે સંપૂર્ણ સ્વસ્થ હતાં.

અવસાનના દિવસે સવારના નવ વાગ્યા સુધી તેમણે તેમના પુત્ર મંગળભાઈ, બીજા પુત્ર ઠાકોરભાઈ તથા પૌત્ર મૂકેશભાઈ સાથે વાતો કરી હતી. મૂકેશભાઈના પુત્ર ચિ. જીગર તથા પુત્રી ચિ. કૃતિને રમાડ્યાં હતાં.

દસ વાગ્યે તેઓ સ્નાન કરવા ગયાં. બાથરૂમમાંથી બહાર આવી પલંગમાં બેઠાં ત્યાં જ સ્વાભાવિક રીતે જ તેમણે દેહ મૂક્યો. તેમનું મૃત્યુ શાંત અને અદ્ભુત હતું ! અંતિમ પળે પણ તેમણે કોઈની સેવા લીધી નહોતી.

મણિબાએ જીવનને માણ્યું હતું. હવે વધુ જીવવાની તેમને ઈચ્છા નહોતી. મૂકેશભાઈ જ્યારે મણિબાને કહેતાં કે “હવે આવતે વર્ષે તમારી જન્મશતાબ્દી ઉજવીશું” ત્યારે તેઓ જણાવતાં : “ના, હવે મારે વધુ જીવવું નથી. હવે બાળકો મોટાં થઈ ગયાં છે. મારી ફરજ પૂરી થઈ છે. હવે કાંઈ પણ મેળવવાની મને ઈચ્છા નથી. ઈશ્વરે સોંપેલું કાર્ય મેં બજાવ્યું છે. તમે બધાં સુખી છો એનો મને આનંદ અને સંતોષ છે.”

તેમના ધૈર્યનો એક પ્રસંગ

મણિબાના પૌત્ર મૂકેશભાઈ અત્યંત તેજસ્વી વિદ્યાર્થી હતા. અભ્યાસમાં તે આગળ ને આગળ વધતા હતા. નેશનલ મેરીટ સ્કોલરશીપથી માંડીને ઉચ્ચ કક્ષાના રાષ્ટ્રીય-આંતરરાષ્ટ્રીય ધણા એવોર્ડ તેમણે મેળવ્યા છે. તેમાં પણ ૧૯૮૫માં વિશ્વના પાંચ શ્રેષ્ઠ યુવા વ્યાવસાયિકોમાં તેમની પસંદગી કરાઈ ને જીનીવાની ઈન્ટરનેશનલ કાઉન્સિલ ઓફ પ્રોફેશનલ્સ દ્વારા તેમનું કરાયેલું બહુમાન સૌથી ઉલ્લેખનીય છે. ઈન્કમેટેક્સ કન્સલટન્ટ તરીકેના વ્યવસાયમાં તેમની નિપૂણતા ઝળકી ઊઠી છે. કરદાતાને માર્ગદર્શન આપતાં ધણાં પુસ્તકો તેમણે લખ્યાં છે. તેઓ એક સારા વક્તા પણ છે. ઈન્કમેટેક્સ બાર એસોસીયેશન અમદાવાદના તેઓ પ્રમુખ રહી ચૂક્યા છે. ઈન્ડો-જાપાન ફ્રેન્ડશીપ એસોસીયેશનના તેઓ મંત્રી છે.

મૂકેશભાઈ જ્યારે નવનિર્માણ આંદોલનમાં આગળ પડતો ભાગ લેતા હતા ત્યારે એક દિવસે રાત્રે પોલીસ તેમને પકડવા માટે આવી હતી. તેમના પિતાશ્રી મંગળભાઈ જાગતા જ હતા. તેમણે મૂકેશભાઈની ધરપકડ માટેના વૉરંટની માગણી કરી. પણ પોલીસ પાસે તે હતું નહિ. આઝી રકઝક કરવાનો કોઈ અર્થ નહોતો એટલે મૂકેશભાઈને લઈ જવાની તેમણે સંમતિ આપી. મણિબા તે વખતે બાજુના ઓરડામાં જ સૂતાં હતાં પણ તેમને જગાડ્યાં નહોતાં.

બીજા દિવસે વહેલી સવારે મંગળભાઈને બ્રહ્માકુમારી ચંદ્રિકાબહેનની સાથે આબુ જવાનું હતું. જતી વખતે સ્વાભાવિક રીતે વાત કરતા હોય તે રીતે તેમણે મણિબાને કહ્યું : “બા, મૂકેશને પોલીસ પકડી ગઈ છે. પણ તમે ચિંતા કરશો નહિ. સાંજે તો તે આવી જશે. હું આબુ જાઉં છું.”

મણિબાએ જણાવ્યું હતું : “ના રે ના, એમાં શી ચિંતા કરવાની

હોય ? પોલીસ પોલીસનું કામ કરે અને આપણે આપણું કામ કરીએ. તમે ખુશીથી આબું જાવ.”

મણિબા સહેજ પણ અરવસ્થ થયાં નહિ કે ગભરાયાં પણ નહિ.

તેમના જીવનના અન્ય પ્રસંગો પણ છે પણ વિસ્તારભયે તે અહીં રજૂ કરતો નથી.

મણિબાના જીવનમાં આઘાતો સહન કરવાના પ્રસંગો પણ આવ્યા છે. તેમના જમાઈ શ્રી રજનીકાંતભાઈ પટેલના તેમજ રજનીકાંતભાઈના સુપુત્ર ચિ. ગૌતમ તથા મણિબાના દીકરા વિઠ્ઠલભાઈના સુપુત્ર ચિ. હરેશના અચાનક અને અકાળ અવસાને તેમને હયમચાવી નાખેલાં પણ ‘જેવી ઈશ્વરની ઈચ્છા’ એમ માની તેમણે બધા આઘાત પણ સહન કરી લીધા હતા.

મણિબાના સમગ્ર જીવન ઉપર દ્રષ્ટિપાત કરતાં લાગે છે કે તેઓ સાચા અર્થમાં આર્થ નારી હતાં. માર્ગ નારીમાં હોવા જોઈએ તે તમામ સદ્ગુણો તેમનામાં હતા. કુટુંબવત્સલતા, પ્રેમ, માયાળુપણું, ત્યાગ, પરોપકારવૃત્તિ, ઈશ્વર પ્રત્યે શ્રદ્ધા, વડીલો પ્રત્યે માન વગેરે તેમના જીવનમાં જણાઈ આવતું હતું.

મણિબા આજે તો આપણી વચ્ચે નથી પણ તેમનું પ્રેરક અને આદર્શ જીવન લાંબા સમય સુધી આપણા સ્મરણમાં રહેશે અને પ્રેરણા આપતું રહેશે.

તા. ૧૩-૮-'૯૨

મુકુન્દ શાહ
તંત્રી : ‘નવચેતન’

અનુક્રમ

| | | |
|-----|-------------------------------|----|
| ૧. | આત્મશ્રદ્ધા | ૩ |
| ૨. | વિચારની શક્તિ | ૬ |
| ૩. | ગુસ્સો | ૧૧ |
| ૪. | ક્ષમા | ૧૫ |
| ૫. | પ્રસન્નતા | ૧૮ |
| ૬. | આનંદનો અખૂટ ઝરો | ૨૦ |
| ૭. | કામચાબી કેવી રીતે હાંસલ કરશો? | ૨૩ |
| ૮. | દર્શિત વસ્તુ મેળવી શકાય છે. | ૨૫ |
| ૯. | મહેનતુ બનો | ૨૮ |
| ૧૦. | મરવાની પણ કુરસદ નથી. | ૩૦ |
| ૧૧. | સમયનું મહત્ત્વ ઓછું આંકશો નહિ | ૩૨ |
| ૧૨. | રખાઓનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરશો? | ૩૪ |
| ૧૩. | વાતચીતમાં સફળ કેમ થશો? | ૩૬ |
| ૧૪. | પાડોશીઓ સાથે કેમ વર્તશો? | ૩૮ |
| ૧૫. | સ્નેહભર્યો વ્યવહાર | ૪૧ |
| ૧૬. | નિર્ભય બનો | ૪૩ |
| ૧૭. | મુશ્કેલીઓથી મૂંઝાશો નહિ | ૪૫ |
| ૧૮. | ચિંતાથી દૂર રહો | ૪૭ |
| ૧૯. | ટીકાથી ડરશો નહિ | ૫૧ |
| ૨૦. | મનમાં ને મનમાં દુઃખી થશો નહિ | ૫૩ |
| ૨૧. | માનસિક શાંતિ કેમ મેળવશો? | ૫૫ |
| ૨૨. | એક નળો સો દુઃખ હરે | ૬૦ |
| ૨૩. | ગેરસમજથી દૂર રહો | ૬૨ |
| ૨૪. | ભલા બનો અને સુખી થાઓ | ૬૪ |
| ૨૫. | ટેન્શનથી કેમ બચશો? | ૬૬ |
| ૨૬. | મૌનનું મહત્ત્વ સમજો | ૬૮ |
| ૨૭. | દીર્ઘચિત્ત બનવા શું કરશો? | ૭૦ |
| ૨૮. | ફરવા જવું એક સરળ વ્યાયામ | ૭૨ |
| ૨૯. | સુખી દામ્પત્ય માટે | ૭૪ |

| | | |
|-----|---------------------------------------|-----|
| ૩૦. | સુખની શોધ | ૭૮ |
| ૩૧. | પ્રાર્થનાનું બળ | ૮૪ |
| ૩૨. | જીવન એટલે જ સહકાર | ૮૬ |
| ૩૩. | સફળતાની ચાવી પુરુષાર્થ | ૮૮ |
| ૩૪. | નિવૃત્તિમાં સમય કેમ પસાર કરશો? | ૯૧ |
| ૩૫. | સાહસ કરે તે સફળતા મેળવે | ૯૩ |
| ૩૬. | હંમેશાં યુવાન રહેવું છે? | ૯૫ |
| ૩૭. | દુઃખદ બનાવોને ભૂલી જ જાઓ | ૯૭ |
| ૩૮. | સહનશીલ બનો | ૯૯ |
| ૩૯. | દુઃખથી છુટકારો કેમ મેળવશો? | ૧૦૧ |
| ૪૦. | તમે પણ ધનવાન થઈ શકો છો | ૧૦૩ |
| ૪૧. | સફળતાનું રહસ્ય | ૧૦૫ |
| ૪૨. | જાગો ત્યારથી સવાર ગણાઓ | ૧૦૭ |
| ૪૩. | આયોજનપૂર્વક કામ કરો | ૧૦૯ |
| ૪૪. | સદ્વર્તન આચરો | ૧૧૧ |
| ૪૫. | વાચદાનું પાલન કરજો | ૧૧૩ |
| ૪૬. | મનની તન પર અસર | ૧૧૫ |
| ૪૭. | કરજથી દૂર રહેજો | ૧૧૭ |
| ૪૮. | પરિશ્રમ જ પ્રતિભાને ચમકાવે | ૧૨૦ |
| ૪૯. | ઉંમર મહત્ત્વની વસ્તુ નથી | ૧૨૨ |
| ૫૦. | મનને સ્થિર રાખો | ૧૨૪ |
| ૫૧. | ‘નથી’ની ચિંતા છોડો : ‘છે’નું સુખ માણો | ૧૨૬ |
| ૫૨. | તમારી જાતને નિષ્ફળ માનશો નહિ | ૧૨૮ |
| ૫૩. | એકાગ્રતા કેળવો | ૧૩૦ |
| ૫૪. | જીવનસંઘર્ષમાં વિજય કેવી રીતે મેળવશો? | ૧૩૨ |
| ૫૫. | ભૂલનો સ્વીકાર | ૧૩૪ |
| ૫૬. | કામને શોધવા નીકળી પડો | ૧૩૬ |
| ૫૭. | જરા ધીરે! જરા આસ્તે! | ૧૩૮ |
| ૫૮. | ભયથી ભયભીત થશો નહિ | ૧૪૦ |
| ૫૯. | જીવનની અમર મૂડી | ૧૪૩ |

જીવનમાં સફળ થવા માટે જે જે ગુણો કેળવવા પડે છે તેમાં આત્મશ્રદ્ધા-આત્મવિશ્વાસ-ને અગ્રીમ સ્થાન આપી શકાય. આત્મવિશ્વાસ એટલે પોતાની જાત પરનો વિશ્વાસ. પોતાની જાત પરની શ્રદ્ધા.

આત્મશ્રદ્ધા ઓછી હોવાનું કારણ માનવીમાં રહેલી લઘુતાગ્રંથિ પણ હોય છે. કોઈ પ્રસંગે મનમાં ઉત્પન્ન થયેલ ભયને કારણે પણ હાથમાં લીધેલું કાર્ય સફળ થતું નથી. આત્મશ્રદ્ધાની ઊણપનું કારણ જો શોધી કાઢવામાં આવે અને તેને દૂર કરવામાં આવે તો કાર્ય સફળ થયા વિના રહેતું નથી.

રમણલાલ બાળપણમાં એક વખત નદીએ નહાવા ગયા ત્યારે પગ લપસી પડવાથી ડૂબી જતાં માંડ માંડ બચ્યા હતા, ત્યારથી તેમના મનમાં પાણી અંગેની બીક પેસી ગઈ હતી, તે એટલે સુધી કે મોટપણે પણ તેઓ તરતાં શીખી શક્યા નહિ, કારણ કે પાણી અંગેની બીક તેમની આત્મશ્રદ્ધા ડગાવી દેતી હતી. રમણલાલે જો તરવાની કળાના નિષ્ણાત પાસે જઈ પાણીમાં પોતાનું રક્ષણ કરવાની રીત શીખી લીધી હોત તો પાણી અંગેનો તેમનો ભય દૂર થઈ ગયો હોત અને તેમના મનમાં ભયની જે ગ્રંથિ બંધાઈ ગઈ હતી તે નાશ પામત, અને તેઓ તરતાં શીખી ગયા હોત.

તમે બધું જ ગુમાવ્યું હશે પણ જો આત્મશ્રદ્ધા નહિ ગુમાવી હોય તો કશું જ ગુમાવ્યું નથી.

૧૯૪૭માં ભારતે આઝાદી પ્રાપ્ત કરી તે વેળા હિંદુસ્તાનના ભારત અને પાકિસ્તાન એ બે ભાગ પડ્યા. તે વેળા કરાચીમાં કોમી દંગલ ફાટી નીકળ્યું. શેરબજારમાં કામ કરતા અને શ્રીમંતોમાં જેમની

ગણના થતી હતી તે સૌભાગ્યચંદનું આખુંયે કુટુંબ કોમી આતશનો ભોગ બન્યું. ગમે તેમ કરી સૌભાગ્યચંદ હુમલાખોરોની નજર ચૂકવી છટકી ગયા અને પહેરેલે કપડે અથડાતા-કૂટાતા જેમ તેમ કરી મુંબઈ પહોંચ્યા. એક મિત્ર મનહરલાલને ત્યાં જઈ પહોંચ્યા. ત્યાં થોડાક દિવસ રહી સ્વસ્થતા પ્રાપ્ત કરી લીધી.

સૌભાગ્યચંદે સર્વસ્વ ગુમાવ્યું હતું પણ તેમણે આત્મશ્રદ્ધા ગુમાવી નહોતી. તેઓ શેરબજારમાં જવા લાગ્યા. બજારનો અભ્યાસ કરવા લાગ્યા. બજાર કેવો વળાંક લેશે તેનો અંદાજ તેમને આવી જતો. શેરોની લે-વેચનું કામકાજ તેમણે શરૂ કર્યું અને તમે માનશો? ત્રણ મહિનામાં તો તેમણે ગુમાવેલી બધી જ મિલકત પાછી મેળવી લીધી. આ તેમની આત્મશ્રદ્ધાને આભારી હતું.

પ્રવચન કરતી વેળા પ્રવચનના વિષયનું પૂરેપૂરું જ્ઞાન હોવા છતાં જો વ્યાખ્યાતાના મનમાં શંકા રહેતી હોય કે તેઓ સારી રીતે પ્રવચન નહિ આપી શકે તો? તેમનો હુરિયો બોલાશે તો? આમ વ્યાખ્યાતામાં આત્મશ્રદ્ધાનો અભાવ હશે તો તે સારી રીતે બોલી શકશે નહિ. પણ વ્યાખ્યાનના વિષયનું ઓછું જ્ઞાન હોવા છતાં વ્યાખ્યાતાને પોતાની જાત પર વિશ્વાસ હશે તો તે સારું બોલી શકશે.

મેથ્યુઝ ડોવસને સાચું જ કહ્યું છે કે, “માનવીને પોતાની જાતની બીક જેવી બીજી એકેય બીક નથી. આપણે નિષ્ફળ જઈશું એવી શંકા, ભય, હતાશા, નિર્બળતા, પોતાની જાતની દયા ખાવી - આ બધાંથી ચેતતા રહેવાની જરૂર છે.”

ભૂતકાળમાં કોઈ પ્રસંગે તમારી આત્મશ્રદ્ધા ડગાવી નાખી હોય તો એવા પ્રસંગો યાદ કરવા જોઈએ અને એ પ્રસંગોએ જન્મેલાં

ભયજનક સ્મરણો તમારી સ્મૃતિ પર અંકિત થયેલાં હોય તો તે દૂર કરી એ ભય તમારી પ્રગતિને રોકી શકે તેમ નથી એવી લાગણી તમારા મનમાં સ્થાપવી જોઈએ. આમ કરવાથી તમારામાં આત્મશ્રદ્ધા જન્મશે અને હાથમાં લીધેલું કાર્ય સફળતાને વરશે એમાં શંકાને સ્થાન નથી.

જીવન છે એટલે મુશ્કેલીઓ તો આવવાની જ. મુશ્કેલી વિનાનું જીવન એ સાચું જીવન નથી. દુઃખ વિના સુખની કિંમત સમજાતી નથી. મુશ્કેલી હશે, જીવનને પડકાર હશે, તો તેમનો સામનો કરવા માટે કટિબદ્ધ થવાશે.

મુશ્કેલી ભલે ને ગમે તેટલી હોય, આફતનું આસમાન તમારે માથે ભલેને તૂટી પડે, પણ તમે લેશમાત્ર મૂંઝાશો નહીં. જગતમાં એવી કોઈ જ મુશ્કેલી નથી કે જેનો કોઈ ને કોઈ રસ્તો ન હોય. તમે બિલકુલ ભય રાખશો નહિ. મનમાં ફફડાટ સાથે કામ કરવા જશો તો એમાં ભલીવાર આવશે નહિ. માટે જે કામ સ્વીકારો તે પૂરી આત્મશ્રદ્ધા સાથે કરવા માંડો. ‘જગતની કોઈ જ તાકાત મને મારું કામ કરતાં રોકી શકશે નહિ એવા આત્મવિશ્વાસ સાથે તમે સ્વીકારેલા કાર્યમાં મચી પડશો તો સફળતા તમને ઢૂંઢતી આવશે તેમાં લેશમાત્ર શંકા નથી.

આત્મશ્રદ્ધાને તમે તમારો મિત્ર બનાવો અને એની સોબતથી જીવનસંગ્રામમાં ઝંપલાવો. તમે વિજયી બનીને બહાર આવશો એની મને ખાતરી છે.

* * * * *

આત્મશ્રદ્ધાની મહાન શક્તિમાં શ્રદ્ધા રાખશો તો મજબૂત બનશો. શંકા તો શક્તિની ટાંકીનાં કાણાં છે. શ્રદ્ધા ત્યાં શક્તિ, શંકા ત્યાં ક્ષય.

- અજ્ઞાત

સામાન્ય રીતે આપણે એમ માનીએ છીએ કે વિચાર તો મનમાં ચાલતા હોઈ તેની કોઈ અસર આપણા પર પડતી નથી, પણ આ એક મોટો ભ્રમ છે.

વિચારની શક્તિ ઘણી હોય છે. માનવીના જીવનઘડતરમાં એ નાનોસૂનો ભાગ ભજવતી નથી. માનવી જેવું વિચારે છે તેવો તે બને છે, એ વાત દીવા જેવી સ્પષ્ટ છે.

તમે જો હંમેશાં તમારા મનમાં સદ્વિચારોનું જ સેવન કર્યા કરશો તો તમારે હાથે સદ્કર્મો જ થશે અને તમે જો તમારા મનમાં સતત કુવિચારો જ કર્યા કરશો તો એક દિવસ એવો આવશે કે તમારાથી કોઈ દુષ્કૃત્ય થઈ જશે જ.

માનવી વૃદ્ધ થયો હોય છતાં તે વૃદ્ધત્વનો વિચાર ન કરે અને પોતે યુવાન છે એવી લાગણી મનોમન અનુભવતો રહે તો તેને વૃદ્ધત્વ આવતું નથી. આના સમર્થનમાં સ્વામી શ્રી શિવાનંદજીનું મંતવ્ય જોઈએ:

“હું વૃદ્ધ થઈ ગયો છું. એ પ્રકારના વિચારો વારંવાર કરવા ખરાબ છે. આ પ્રકારની વિચારસરણી ત્યજી દો. સાઠ વર્ષની વયે પણ એમ જ વિચારો કે હું સોળ વર્ષનો યુવાન છું. જેવા વિચારો તેવી સ્થિતિ એ માનસશાસ્ત્રનો મહાન નિયમ છે. ‘જેવી મતિ તે મુજબની ગતિ’ એ મોટું સત્ય છે. હંમેશાં એમ જ વિચારો અને માનો કે ‘હું બળવાન છું.’ તો તમે બળવાન જ બનશો. ‘હું નિર્બળ છું.’ એવું વિચારશો તો નિર્બળ જ બની જશો. ‘હું ઠોઠ છું.’ એવી વિચારસરણી તમારી અંદર મૂર્ખતા જન્માવશે. ‘હું સંત કે ઈશ્વર છું’ એવા વિચારથી તમે સંત કે ઈશ્વર બની જશો. વાણી અને કર્મ માત્ર વિચારને જ અનુસરે છે.”

શુદ્ધ વિચારોથી સ્વાસ્થ્યપ્રાપ્તિ પણ થઈ શકે છે. જ્યાં સુધી વિચારોમાં શુદ્ધિ, સામર્થ્ય અને એક્ય ન હોય ત્યાં સુધી શરીરના કોષોની તંદુરસ્તી, સામર્થ્ય તથા એકતા જાળવી રાખવાં મુશ્કેલ છે. જો વિચારોને સમતોલ અને સુખદ રાખવામાં આવે, તો શરીરના કોષોનું જીવન પણ સમતોલ અને સુખદ બની શકે છે. આશાપ્રદ, સુખદ વિચાર માનવશરીરના કરોડો નાના નાના કોષો અને રોમેરોમમાં જીવનની નવી ચેતના પ્રસરાવે છે. આથી ઊલટું, ભય તથા ચિન્તાનો પ્રત્યેક વિચાર રોગ, દ્વેષ, નિષ્ફળતાનો પ્રત્યેક સંકેત પોતાનું અજ્ઞાત વિષ એ કોષોમાં દાખલ કરી દે છે અને પરિણામે શરીરમાં ભયાનક પીડા અને દરદ જન્મવા લાગે છે. સ્વેટ માર્ડનનું મંતવ્ય છે કે “તમારું મન તમારા હૃદયનો એક નમૂનો છે. તમારી માનસિક સ્થિતિ એક સ્તર છે, જેને સામે રાખીને જીવનનો તાણોવાણો ગૂંથી શકાય છે. આઠે પ્રહર સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્યનું ચિત્ર તમારી નજર સમક્ષ રાખો. તમારી જાતને સ્વસ્થ, ઋષ્ટપુષ્ટ તથા શક્તિશાળી માનજો, અને નિર્બળતાના વિચારને તમારી નજીક ઢૂંકવા દેશો નહિ. તમારા મનના અરીસામાં તમારી નિષ્ફળતાનું પ્રતિબિંબ ક્યારેય પડવા દેશો નહીં. માંદગીના ચિત્રને શરીરની અંદર ક્યારેય ઉપસવા દેશો નહિ. માંદગીના ચિત્રને શરીરમાંથી લાત મારીને દૂર ફેંકી દેજો-જેવી રીતે ચોરને ઘરમાંથી કાઢી મૂકો છો. જો તમે તમારા મગજમાં એક એવું ચિત્ર અંકિત કરી લો કે જેવું એક મહાન વ્યક્તિનું હોય છે. તમારા વ્યક્તિત્વને તમારા સૃષ્ટાનું એક પ્રતિબિંબમાત્ર માની લો, તો તમે તમારા અસ્તિત્વને યથાર્થ જાણી શકશો. આવી દશામાં તમે તમારી અંદર એવું ચેતન, એવી હિંમત અનુભવશો, જેને જોઈને તમે પોતે આશ્ચર્યચકિત બની જશો.

“આપણે આપણા અસ્તિત્વની સારી કે ખરાબ છબી આપણી

કલ્પનામાં ઉપસાવી રાખી હશે તેનાથી ઊંચે આપણે જઈ શકતા નથી. તમે તમારું જે પ્રકારનું શારીરિક, માનસિક તથા આધ્યાત્મિક ચિત્ર બનાવી રાખ્યું હશે તેવા બનવા જ તમે પ્રયત્ન કરજો. તમારી ફરજ છે કે તમારે પ્રત્યેક પળે તમારી તંદુરસ્તીનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ. તમારા શરીરનું અધૂરું ચિત્ર જોવાનો સાફ ઇન્કાર કરી દો. પણ ચોવીસે કલાક એવું સંપૂર્ણ ચિત્ર તમારી નજર સમક્ષ રાખો, જેવી તમે તમારી જાતને બનાવવા ઇચ્છો છો. પછી તમારું જીવન તમારા આદર્શની પાછળ પાછળ ચાલશે અને તમારા માનસિક સ્તરનું અનુસરણ કરશે.”

તમે રસ્તે પસાર થતા હશો ત્યારે તમે ધ્યાનથી જોશો કે તમારી નજર આગળથી ઘણા બીમાર-માંદા અને ફિક્કા ચહેરાવાળા માનવીઓ પસાર થતા હશે. એવા માનવીઓને તમે પૂછશો તો જણાશે કે તેઓ હંમેશાં માંદગીના જ વિચારો કરતા હશે. તમારી પરિચિત કોઈ બીમાર વ્યક્તિને તમે પૂછશો કે “તબિયત કેમ રહે છે?” ત્યારે તે તેની તબિયતનાં રોદણાં રડવા માંડશે અને જાતજાતની માંદગી ગણાવશે. આવી વ્યક્તિઓ હાથે કરીને જ માંદી રહે છે, કેમ કે તેમના મનમાં સદાયે માંદગીના જ વિચારો ધૂમતા હોય છે.

નિર્ધન વ્યક્તિના જીવનમાં ડોકિયું કરતાં જણાશે કે તે હંમેશાં તેની ગરીબીના જ વિચારો કરતી હશે; આવા માનવીઓ ક્યારેય ધનવાન થતા નથી.

તમે શ્રીમંતાઈના વિચાર કરશો તો શ્રીમંત બનવા માટેનાં કાર્યો તરફ તમારું મન તમને દોરી જશે.

વિચાર કેવી અસર કરે છે તેનું એક દૃષ્ટાંત યાદ આવે છે. એક વૃદ્ધ માનવીના દાંત પડી જવાથી તેણે ચોકઠું બનાવ્યું હતું. આખો દિવસ

તો એ ચોકઠું તેના મુખમાં રહેતું પણ રાત્રે એ ચોકઠું કાઢીને એક વાટકીમાં મૂકી દેતો અને સવારે જાગીને તુરત તે પહેરી લેતો.

એક દિવસની વાત છે. જાગીને સવારે તે માનવી વાટકીમાંથી ચોકઠું કાઢવા જાય છે તો તેને તે મળતું નથી. એને વિચાર આવ્યો કે રાત્રે ચોકઠું કાઢવું તે ભૂલી ગયો હશે અને પાણી પીતી વેળા જરૂર તે પેટની અંદર ઊતરી ગયું હશે. આ વિચાર આવતાં જ તેના પેટમાં દુઃખાવો ઊપડ્યો. તેણે ચીસાચીસ કરી મૂકી. તે સાંભળી તેની પત્ની દોડી આવી અને ભૂમાભૂમ કરવાનું કારણ પૂછ્યું. તે વૃદ્ધ જણાવ્યું : “રાત્રે હું ચોકઠું કાઢવાનું ભૂલી ગયો છું. તે પેટમાં જતું રહ્યું છે અને એથી ખૂબ જ પીડા થાય છે. એ મારા આંતરડાને કાપે છે. હું મરી રહ્યો છું.”

એની પત્નીએ ગભરાઈને ડોક્ટરને બોલાવ્યા. ડોક્ટર આવ્યા. હકીકત સાંભળી તેમણે આ કેસ સરજનનો હોવાનું જણાવ્યું. પેલો વૃદ્ધ માનવી હોસ્પિટલમાં ગયો. ત્યાંના ડોક્ટરોએ જણાવ્યું કે “તમારા ગળામાં કોઈ પણ હિસાબે ચોકઠું જઈ શકે નહિ. તમારું ગળું કાંઈ હાથીનું નથી.” પણ વૃદ્ધ માનવી તો કહેવા લાગ્યો કે “મારો જીવ જાય છે અને તમને મશકરી સૂઝે છે? તમે મારું ઓપરેશન કરો. મને પેટમાં ખૂબ જ દુઃખે છે.”

ડોક્ટરોએ અંદરોઅંદર સંતલત કરી. તે વૃદ્ધને સ્ટ્રેચર પર સુવાડ્યો. ઓપરેશન થિયેટરમાં લઈ જવાની સંપૂર્ણ તૈયારી કરી. એટલામાં એક ભાઈ દોડતા આવ્યા ને કહ્યું કે “વૃદ્ધનું ચોકઠું જડી ગયું છે. બિલાડી તે લઈ ગઈ હતી.” આ સાંભળતાં જ વૃદ્ધ પુરુષ ઊભો થઈ ગયો અને બોલ્યો : ‘હવે ઓપરેશનની જરૂર નથી. મારો દુઃખાવો તદ્દન શાંત થઈ ગયો છે, જાણે એમ લાગે છે કે દુઃખાવો થયો જ નહોતો!’

આમ, વિચાર મનમાં પ્રવેશે છે ત્યારે કેવું પરિણામ આવે છે તે ઉપરના દૃષ્ટાંતથી જણાઈ આવે છે.

વારંવાર માંદગીના વિચાર, ચિંતા અને નિરાશાની ભાવનાથી માનવી જો બીમાર પડી જાય છે તો શું તે વિચાર દ્વારા તંદુરસ્ત ન બની શકે? જરૂર બની શકે. બીમાર માનવી સતત વિચારે કે હવે તો દિનપ્રતિદિન હું સાજો થતો જાઉં છું, મારો રોગ હવે દૂર થતો જાય છે તેમ જ રસ્તામાં કોઈ મળે અને ખબર પૂછે તો કહે કે હવે તો હું સારો થઈ ગયો, મારી તબિયત સારી રહે છે, નખમાંયે રોગ નથી, તો તે અવશ્ય રોગમુક્ત બની જશે.

તમે કોઈ કાર્યને હાથમાં લેતી વખતે જો એમ વિચારશો કે આ કામ હું કેવી રીતે કરી શકીશ? હું નિષ્ફળ જઈશ તો? તો તમે કાર્યમાં સફળ થઈ શકશો નહિ.

નિષ્ફળતાના વિચારોને તમારા મનમાં પ્રવેશવા દેશો જ નહિ, કેમ કે તમે ગમે તેટલા શક્તિશાળી હશો તો પણ તમે જો નિરાશાજનક વિચાર કર્યા કરશો તો તમે ક્યારેય વિજય હાંસલ કરી શકશો નહિ. માટે નકારાત્મક વિચારસરણીને પડતી મૂકો. તમારી પાસે તેને ફરકવા દેશો નહિ. હંમેશાં સફળતાના, તંદુરસ્તીના, સમૃદ્ધિના, વિજયના જ વિચારો કરજો. એથી તમે સુંદર સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કરી શકશો, એટલું જ નહિ, પણ જીવનસંગ્રામમાં પણ વિજયી બની જશો એની ખાતરી રાખજો.

* * * * *

માણસમાં જેવા વિચારો ઉદ્ભવે છે તેવું જ તે કામ કરી શકે છે.

અરવિંદ ઘોષ

ક્રોધ-ગુસ્સાને નરકનું દ્વાર કહ્યું છે તેમાં લેશમાત્ર અતિશયોક્તિ નથી. માનવી ગુસ્સે થાય છે ત્યારે સારાસારનું ભાન ગુમાવી બેસે છે અને ન કરવાનું કરી બેસે છે.

તમે ગુસ્સાને કાબૂમાં નહિ રાખો તો પછી ગુસ્સો તમને કાબૂમાં લઈ લેશે.

તમે એમ શા માટે માનો છો કે તમારી ઈચ્છા મુજબ જ સારુંયે જગત વર્તે? તમારું ધાર્યું થતું નથી ત્યારે તમે ગુસ્સે થઈ જાઓ છો. પણ એ શા માટે ભૂલી જાઓ છો કે સામાની વિચારસરણી પણ સાંભળવી જોઈએ. આપણે જ સાચા અને બીજા ખોટા, એમ માનવાથી ગુસ્સાનો જન્મ થાય છે.

શરીરવિજ્ઞાનીઓએ નોંધ્યું છે કે માનવી ગુસ્સે થાય છે ત્યારે શરીરની એક ગ્રંથિમાંથી સૂક્ષ્મ પ્રકારનો સ્ત્રાવ થાય છે અને પરિણામે લોહીમાં ખાંડનું પ્રમાણ વધી જાય છે. લોહીના પરિભ્રમણની ગતિમાં વધારો થાય છે અને એક પ્રકારનો જુસ્સો આવી જાય છે, પરિણામે ન કરવાનું કામ માનવી કરી બેસે છે.

એ સ્ત્રાવને જો સૂકવી નાખવામાં ન આવે તો બ્લડપ્રેશર અને હૃદયરોગના પણ ભોગ થઈ પડાય છે. વધુ પડતો ગુસ્સો હૃદય ઉપર જલદી અસર કરે છે અને માનસશાસ્ત્રીઓએ તો એ પણ નોંધ્યું છે કે વધુ પડતી ગુસ્સે થનાર વ્યક્તિના લોહીમાં વિષનું અસ્તિત્વ નજરે પડ્યું છે. ગુસ્સો શાંત પડતાં અત્યંત થાક અનુભવાય છે.

માનવી ગમે તેટલો વિદ્વાન હોય, પણ જો તે વાતવાતમાં ગુસ્સે થતો હોય તો તેની વિદ્વત્તાનો કશો જ અર્થ રહેતો નથી.

ઉગ્ર ક્રોધને લઈને સારીયે સ્વાભાવિક, માનસિક અને શારીરિક ક્રિયાઓમાં અવરોધ ઉત્પન્ન થાય છે. શરીર અને મનને ઘણું જ નુકસાન પહોંચે છે. નાજુક જ્ઞાનતંતુઓને તે જેટલું નુકસાન પહોંચાડે છે, તેટલું નુકસાન બીજી કોઈ પણ વસ્તુ પહોંચાડતી નથી.

જે માનવી પોતાની જાત પર કાબૂ રાખી શકતો નથી તેને ‘માનવી’ કેમ કહી શકાય? તેને ‘પશુ’ની ઉપમા આપીએ તો તે ખોટું નથી, કેમ કે જ્યારે તેના માનસ પર ગુસ્સો સવાર થઈ જાય છે ત્યારે તે પશુ જેવું વર્તન કરી બેસે છે. તેના સારા સંબંધો પર તેના સ્વભાવને કારણે તે પાણી ફેરવી દે છે. તેનું મિત્રમંડળ ઓછું થતું જાય છે. ઘરમાં પણ તેનાં બાળકો તેનાથી દૂર રહેવાનું ઈચ્છે છે. તેની પત્ની હંમેશાં ફફડાટ અનુભવે છે. તેને કોઈ ચાહતું નથી:

સ્વેટ માર્ડન તેના પુસ્તક ‘પીસ, પાવર એન્ડ પ્લેન્ટી’માં એક સ્થળે નોંધે છે કે, “ક્રોધને વશ થયેલો માનવી વસ્તુતઃ તેટલો વખત પાગલ હોય છે. તે તેની અંદર રહેલા ‘રાક્ષસ’નો તાબેદાર થઈ રહે છે. જે માનવી પોતાનાં કાર્યોને સંપૂર્ણ કાબૂમાં રાખી શકવા અસમર્થ છે તે પાગલ નથી એમ કહી શકાય ખરું? જ્યારે તે અંકુશ વગરની સ્થિતિમાં હોય છે ત્યારે તેનાથી એવાં કાર્યો થઈ જાય છે કે જેને માટે તેને સમગ્ર જિંદગી શોકમાં ગાળવી પડે છે. ગરમ સ્વભાવ અને અસંયમને લઈને કેટલાયે માનવીઓની જિંદગીઓ અશાંત, દોષયુક્ત, દુઃખો અને સંતાપોથી ભરેલી બની ગઈ છે.” એ જ લેખક એક પત્રના તંત્રીનું દૃષ્ટાંત ટાંકતાં જણાવે છે કે, “હું એક એવા શક્તિશાળી તંત્રીને જાણું છું, જેણે દેશનાં પ્રથમ પંક્તિનાં દૈનિકપત્રોની ઓફિસોમાં મહત્વનાં પદો શોભાવ્યાં છે. તે કેટલાયે વિષયો પર સારી રીતે કલમ ચલાવી શકે છે. ઇતિહાસને લગતું પણ તે સારું જ્ઞાન ધરાવે છે. તે માયાળુ અને મૃદુ

હૃદયનો હોવાથી મુશ્કેલીમાં ફસાયેલા ઘણા માનવીઓને તેણે મદદ કરી છે અને મદદ કરવા માટે ખડે પગે તૈયાર રહે છે. આ બધા સદ્ગુણો ધરાવતો હોવા છતાં તેના ક્રોધી સ્વભાવને લઈને સફળતા તેનાથી દૂર રહી છે. તે નિષ્ફળ નીવડ્યો છે. જે સ્થાન મેળવતાં તેને વરસો લાગ્યાં હોય તે ગુસ્સાના આવેશમાં ઘડીના છઠ્ઠા ભાગમાં તેનો ત્યાગ કરી દે છે. તે પોતે સારી રીતે જાણે છે કે પોતે આટલી બધી શક્તિ ધરાવતો હોવા છતાં પણ અનેક જગ્યાઓ બદલવી પડી છે. તે તેના કુટુંબનો નિર્વાહ કરવામાં મુશ્કેલી અનુભવે છે. પોતે ક્રોધી સ્વભાવનો ગુલામ છે એની પૂરેપૂરી સભાનતાપૂર્વક તે તેનું જીવન પસાર કરે છે.”

તમારા પરિચયમાં એવી ઘણી વ્યક્તિઓ આવી હશે, જેમણે ગુસ્સાને કારણે ઘણું ગુમાવ્યું હોય છે. તેઓ પ્રગતિ કરે છે પણ સ્વભાવે કરીને પાછા પડે છે. તમે એવી પણ વ્યક્તિઓ જોઈ હશે જે ગુસ્સે થાય ત્યારે હાથમાં આવેલ અત્યંત મૂલ્યવાન વસ્તુ પણ તોડી નાખે છે. તેમને વારવામાં ન આવે તો સામી વ્યક્તિનું અપમાન કરતા તે સહેજ પણ ખચકાટ અનુભવતી નથી.

તમે પણ જો ક્રોધને વશ થઈ પડતા હોય તો તમારા મન સાથે ગાંઠ વાળજો કે ‘ક્રોધ એ બૂરી ચીજ છે. એનાથી મારે દૂર રહેવું જ જોઈએ.’ તમે સ્લેટ કે નોટમાં વારંવાર લખજો કે, ‘ગુસ્સે થવું એ અત્યંત ખરાબ વસ્તુ છે.’ તમે શાંતિપૂર્વક ગુસ્સાથી થતી હાનિ અંગે વિચાર કરજો. તમારી જાતને સમજાવજો કે તમે ક્રોધી નથી. વાતવાતમાં મિજાજ ગુમાવી બેસો એવા તમે નથી. આવા વારંવારના વિચારથી તમારા સ્વભાવમાં પરિવર્તન આવ્યા વિના રહેશે નહિ, કેમ કે માનવી જેવા વિચાર કરે છે તેવો તે થાય છે.

ભૂલેચૂકે પણ તમે ગુસ્સે થઈ જાઓ તો એકથી સો ગણવા બેસજો.

એથી ગુસ્સાની માત્રા ઘટી જશે. એક ગ્લાસ પાણી પીવાથી પણ પિત્તની શાંતિ થાય છે અને ગુસ્સો નરમ પડે છે. ગુસ્સે થવાથી થતા નુકસાનના વારંવાર વિચાર કરવાથી પણ તમે તેનાથી દૂર રહી શકશો. સ્વભાવ એકદમ બદલાતો નથી પણ નિષ્ઠાપૂર્વકના પ્રયાસથી તેમાં ફેર તો પડી શકે છે જ.

ગુસ્સા પર કાબૂ મેળવવા માટે સૌથી કારગત ઔષધ હોય તો તે છે-આત્મસંયમ. એટલે કે તમારી જાત પર તમે પોતે કાબૂ રાખી શકો તેવી શક્તિ. માનવજીવનમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરવા માટે, ચારિત્ર્યનું ઘડતર કરવા માટે આત્મસંયમ એ એક મહત્વનું અંગ પુરવાર થયું છે. તમારી ઈચ્છા વિરુદ્ધ કાંઈ બને, અથવા તો કોઈ એવો પ્રસંગ બની જાય, જેને કારણે ઉશ્કેરાવાનું તમને કારણ મળે ત્યારે લેશમાત્ર મિજાજ ગુમાવશો નહિ, પણ ઊભી થયેલી પરિસ્થિતિ પર શાંત ચિત્તે વિચાર કરજો. આમ કરવાથી તમે આત્મસંયમ કેળવતા જશો અને પછી તમે તમારા સ્વભાવ પર કાબૂ રાખી શકશો.

ગુસ્સાને જીત્યો એટલે જગ જીત્યું એમ જ માનજો. જીવનના લક્ષ્યસ્થાને પહોંચવા માટે પછી તો તમારો માર્ગ એકદમ સરળ થઈ પડશે અને એ સરળ માર્ગે જતાં તમે મનવાંછિત સિદ્ધિ મેળવી શકશો એમાં લેશમાત્ર શંકાને સ્થાન નથી.

* * * * *

જેટલી મિનિટ તમે ગુસ્સે રહો છો, તેટલી પ્રત્યેક મિનિટમાં તમે સુખની સાઠ સેકન્ડ ખોઈ નાખો છો.

- રાહુ વાલ્ડે ઇમર્સન

જીવનમાં સુખ, શાંતિ, સફળતા, સમૃદ્ધિ વગેરે મેળવવા માટે કેળવવા જેવા ગુણોમાં ક્ષમા-માફી આપવાનો ગુણ શ્રેષ્ઠ સ્થાને છે.

‘ભૂલી જાઓ અને માફ કરો’ એ સૂત્ર જીવનમાં અપનાવનાર ક્યારેય દુઃખી થતો નથી. અશાંતિ, ઈર્ષ્યા, બદલો લેવાની ભાવના વગેરે જીવનને હાનિકર તત્વોથી એ અળગો રહે છે.

માત્ર વિચાર કરવાથી ક્ષમાવાન બનાતું નથી. એ માટે તો આત્મબળ કેળવવું જરૂરી છે. ઈચ્છાશક્તિ કેળવવી જરૂરી છે અને તે પ્રયાસ કરવાથી સિદ્ધ થઈ શકે છે.

આપણાં શાસ્ત્રોમાં તેમ જ ધાર્મિક ગ્રંથોમાં પણ ક્ષમાવાન બનવાનું આપણને કહ્યું છે. એ પુસ્તકોમાં ક્ષમાવાન બનવાનું ઉદ્બોધન કરતાં લખ્યું છે કે “તમે બધાંને માફ કરી દેજો. તમને કોઈ કારણ વગર કષ્ટ પહોંચાડે કે તમને કટુ ભાષાથી તથા અન્યાયપૂર્ણ વાતોનાં બાણની વર્ષાથી તમારા હૃદયને દુઃખથી વીંધી નાખે કે તમારી સાથે દુશ્મનાવટ કરી તમને આર્થિક રીતે નુકસાનના ખાડામાં ઉતારી દે તોપણ તમે એને ક્ષમા આપજો. અરે! તમારા પર જૂઠો આરોપ મૂકી તમને અદાલતમાં ખેંચી જાય અને તમને સજા કરાવે તોપણ તમે તેને ક્ષમા આપજો. ક્ષમાથી ચડિયાતી બુદ્ધિયુક્ત કોઈ વાત નથી. જે દરગુજર કરી શકે છે તેના હૃદયમાં શાંતિ છવાયેલી રહે છે અને તેમાં પ્રભુનો નિવાસ હોય છે.”

જે ક્ષમા આપી શકે છે તે સુખની નિદ્રા ભોગવી સ્વર્ગીય સુખ ભોગવી શકે છે. આથી વિપરીત જે ક્ષમા નથી આપતો તે તેના મનમાં ને મનમાં બદલો લેવાની આગથી બળ્યા કરે છે. જીવતો હોવા છતાં તે નરકની યાતના ભોગવે છે. તે તેનું જીવન વહેલું પૂરું કરી નાખે છે.

બદલો લેવાની ભાવનાવાળો માનવી જીવનમાં સુખી થઈ શકતો નથી એ તમે તમારા હૃદયની સ્લેટ પર લખી રાખજો. બદલો લેવાની ચિંતામાં ને ચિંતામાં તેની પાસે સંપત્તિ હોવા છતાં તે ભોગવી શકતો નથી. સારો અને પૌષ્ટિક ખોરાક હોવા છતાં તે સુખેથી ખાઈ શકતો નથી. પાગલ જેવો તે થઈ જાય છે.

તમારા પરિચયમાં બદલો લેવાની આગથી ભભકતો માનવી આવે તો તેનાથી દૂર રહેજો. આવો માનવી પોતાની જાતનું તો અહિત કરે છે જ, પણ તે તમારું પણ અહિત કરી ન બેસે તેની સાવચેતી રાખજો. આવા માણસને ઓળખવો ઝઘરો નથી. એ જ્યાં જાય છે ત્યાં કહેતો ફરે છે કે અમુક વ્યક્તિએ મારું અપમાન કર્યું છે કે તમુક વ્યક્તિએ મને ખોટના ખાડામાં ઉતારી દીધો છે. હું એનો બદલો લઈને જ જંપીશ, એને ખેદાનમેદાન ન કરું તો મારું નામ..... નહિ. આવી વ્યક્તિ ભયંકર હોય છે. એનાથી ચેતીને ચાલવું એ તમારા હિતની વાત છે.

બાઈબલમાં ઈશુ ખ્રિસ્તે કહ્યું છે કે “સાંજે જ્યારે તમે ઈશ્વરપ્રાર્થના-ભજન-માટે હાથમોં ધોઈને પવિત્ર થઈને તૈયાર થાઓ ત્યારે યાદ કરજો કે કોઈ વ્યક્તિ તમારાથી નાખુશ તો નથી ને? કોઈ ભાઈબહેન એવાં નથીને કે જે તમારાથી અસંતુષ્ટ હોય? જો તમને યાદ આવે કે આવી વ્યક્તિઓ છે તો તમે સૌ પ્રથમ ઈશ્વરભજન છોડીને પણ તમારાથી અસંતુષ્ટ વ્યક્તિ પાસે પહોંચી જજો અને સાચા હૃદયથી ક્ષમા માગજો અને તેને સંતોષ આપજો.”

તમે ખાતરી રાખજો કે આ જગતમાં એવી કોઈ જ વ્યક્તિ નથી, જેની સમક્ષ નમ્રતાપૂર્વક ક્ષમા માગવામાં આવે અને તે આપે નહિ.

તમે હંમેશાં એમ કેમ માનો છો કે વાંક સામા પક્ષનો છે? તમારા અંતરને ઢંઢોળજો. તમારો પણ વાંક હશે. તમે એમ વિચારજો કે તમારા

કોઈ વર્તનથી તે વ્યક્તિ દુભાઈ પણ હોય અને તમારી સાથે દુશ્મનાવટ કરી બેઠી હોય. સૌથી સારી વાત તો એ છે કે ઝઘડો થવા જ ન દેશો. અને જાણ્યે-અજાણ્યે થઈ જ જાય તો બિલકુલ નાનપં અનુભવ્યા વિના તેની ક્ષમા માગી લેજો. તેના પ્રત્યે પ્રેમભર્યો વર્તાવ રાખજો. આમ કરવાથી તેના મનમાં તમારા પ્રત્યે રહેલી કટુતા જોતજોતામાં ઓસરી જશે. દુશ્મનાવટનું સ્થાન મૈત્રી લેશે.

તમે જો ક્ષમાવાન બનો નહિ અને સામા પાસેથી તમે ક્ષમાની આશા રાખો તે કેવી વાત? ક્ષમા આપો અને મેળવો.

વાતચીત અને વ્યવહાર એ એક કલા છે. લોકો સાથે મૈત્રીભર્યા વર્તનથી કજિયો-કંકાસ કર્યા વિના સદ્ગૃહસ્થ બની રહેવું એ મહત્ત્વની કલા છે. જેવી પરિસ્થિતિ ઊભી થાય તેવું વર્તન કરજો. કોઈ નારાજ બને તો તમારે તો નારાજ બનવું ન જ જોઈએ. તમે પણ નારાજ બની ઝઘડો વહોરી લેશો તો તમારી પ્રગતિ અટકી જશે એમાં શંકાને સ્થાન નથી. તમારો વાંક ન હોય છતાં તમે વિનમ્રભાવે ‘માફ કરજો ભાઈ, ભૂલ થઈ.’ એમ કહી ક્ષમા માગશો તો પછી ઝઘડાનું કોઈ કારણ જ નહિ રહેવા પામે. તમારા આવા વર્તનથી તમારી લોકપ્રિયતા વધતી જશે. સમાજમાં તમારું માન વધશે. તમે એક ગણનાપાત્ર વ્યક્તિ બનશો.

તમે ક્ષમાવાન બનવાની ટેવ પાડજો. હરકોઈ વાતમાં ક્ષમા આપવાની તૈયારી રાખજો. પછી તે તમારી પત્ની હોય કે સંતાન હોય. નોકર હોય કે મિત્ર હોય. સૌને ક્ષમા આપવાની અને સૌની ક્ષમા માગવાની ટેવ પાડો.

યાદ રાખો કે જે વ્યક્તિ ક્ષમા આપી શકે છે ને માગી શકે છે તે ક્યારેય દુઃખી થતી નથી. આથી જ જગતના ધર્મગ્રંથો અને ધર્માચાર્યોએ પોકારી પોકારીને કહ્યું છે કે ક્ષમાવાન બનો.

આનંદમાં રહેવાથી શારીરિક અને માનસિક રીતે તો લાભ થાય છે જ, પણ આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિએ પણ એનાથી અનેક પ્રકારના લાભ થાય છે. એ અંગે અંગ્રેજી સામયિક ‘ટ્રુથ’ માં શ્રીમતી મોન્ટી કોર્કિનનો એક લેખ પ્રગટ થયો છે, જેનો સંક્ષેપ અહીં રજૂ કરું છું.

“જે માણસો હંમેશાં પ્રસન્નચિત્ત રહે છે તે આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિથી વધુ પરિપક્વ હોય છે. પોતાના પ્રત્યેક કદમ અંગે તેઓ શ્રદ્ધાવાન હોય છે. તેમનું મધુર સ્મિત તેમને મળવા આવનાર વ્યક્તિ પર જાદુઈ અસર કરે છે.

“પ્રસન્ન મન તથા સમતોલ સ્વભાવવાળી વ્યક્તિને પોતાનું ડગ પાછું ભરવાનો પ્રસંગ જ નથી આવતો, કેમ કે તેઓ તો જાતે જ જીવનના આનંદની ખોજમાં વ્યસ્ત હોય છે. અને તેઓ ઉત્કટપણે ઈચ્છતી હોય છે કે અન્ય વ્યક્તિઓ પણ તેમને અનુસરે. નિશ્ચિંત રૂપથી તેમને એકાંતમાં ઈશ્વરનો સાક્ષાત્કાર કરવાનો અવસર મળે છે, પણ જ્યારે તેમના ધ્યાનનો સમય પૂરો થઈ જાય છે ત્યારે તે ભગવાનને એક ખૂણામાં ધૂપદાનીની રાખ પાસે છોડી દેતી નથી પણ સમાજમાં પોતાના વ્યવહારમાં સદાયે તેમની પોતાની સાથે રાખે છે. એમની ચમકતી આંખો, હસતો અને પ્રેમાળ ચહેરો હજારો ધાર્મિક ઉપદેશોની સરખામણીમાં આધ્યાત્મિક તથ્યનું કાંઈક વધુ સ્પષ્ટતાપૂર્વક વિવરણ કરે છે.

“એક સ્ત્રી મારી મિત્ર છે. તે સંપૂર્ણ તત્ત્વજ્ઞાની છે અને જ્યારે તે ઈશ્વરની ચર્ચા કરે છે ત્યારે હું રસપૂર્વક એની પાંપણોની હિલચાલ જોતી રહું છું. એના જ શબ્દોમાં :

‘જ્યારે ભગવાન આવે છે અને મારી પર એમનો રોષ ચરમ સીમાએ પહોંચે છે ત્યારે તેઓ મારી પાસે બેસી જાય છે અને મારા મૂર્ખતાભર્યા વ્યવહારની ચર્ચા ચાલે છે. મોટા ભાગે ભગવાન જ વાત કરતા રહે છે. હું રડી પડું છું અને અંતમાં ખેદ પ્રગટ કરી હું સારા વર્તાવની ખાતરી આપું છું. પછી તો ખુદ ઈશ્વર જાતે મારાં આંસુ લૂછે છે અને મારું મસ્તક ચૂમી લે છે અને કહે છે : ‘સંસારમાં જા અને પ્રસન્ન ચિત્તે પ્રત્યેક કામ કર.’

‘આ છે મારી મિત્રની વાત અને ભગવાનનું વર્ણન. તે કાંઈ સાતમા કે ચોથા આસમાનમાં રહેતી નથી, પણ તે અત્યંત રસપૂર્વક સંસારનાં દરેક કાર્ય કરવામાં વ્યસ્ત રહે છે અને પ્રત્યેક મુશ્કેલીનો આનંદથી સામનો કરે છે.’

* * * * *

આનંદ જેવું બીજું કોઈ સૌંદર્યનું સાધન નથી.

- લેડી પ્લેસિંગટન

વિંદગી છે એટલે જ ખુશી છે અને પરિશ્રમ છે તો વિંદગી છે.

- કેસ-બિન ઘલ ખતીમ

મનને હર્ષથી ઉલ્લાસવાળું બનાવો તો હજારો નુકસાનીમાંથી બચી જશો અને લાંબું જીવન જીવશો.

- શેક્સપિયર

જીવન છે તો આનંદ છે અને પરિશ્રમ છે તો જીવન છે.

- ટોલ્સ્ટોય

હું અમદાવાદમાં ખાડિયામાં એક પોળમાં રહેતો હતો ત્યારે મારી પડોશમાં બે સદ્ગૃહસ્થો રહેતા હતા. એક શહેરની એક હાઈસ્કૂલમાં શિક્ષક હતા અને બીજા જજ હતા.

શિક્ષક મહાશયના ચહેરા પર તમે જ્યારે જુઓ ત્યારે સ્મિત ફરકતું જણાય. ગમગીનીની રેખા પણ જોવામાં આવે નહિ, જ્યારે ન્યાયાધીશને જ્યારે જોઈએ ત્યારે તેમના મુખ પર વિષાદ જ છવાયેલો જણાય. તેમને ક્યારેય પણ હસતા જોયાનું યાદ નથી.

એક દિવસે શિક્ષકમિત્રે મને અને મારા પાડોશી ન્યાયાધીશને યા માટે નિમંત્ર્યા હતા. યા પીતાં પીતાં ન્યાયાધીશે શિક્ષકમિત્રને પૂછ્યું: “તમને હું જ્યારે જોઉં છું ત્યારે તમે હંમેશાં ખુશમિજાજમાં જ દેખાઓ છો. મેં તમને ક્યારેય ચિંતામગ્ન કે ઊંડા વિચારમાં જોયા નથી. આનું રહસ્ય શું છે?”

“રહસ્ય શું હોય? એ તો મારો સ્વભાવ છે.” શિક્ષકભાઈએ જણાવ્યું.

વાત સાચી હતી. ઘણી વ્યક્તિઓને આપણે હંમેશાં ખુશમિજાજમાં જોઈએ છીએ, ક્યારેય તેમને દિલગીર જોતા નથી. અને આપણે પણ તેમની પેઠે કાયમ પ્રફુલ્લિત રહી શકીએ તો કેવું સારું? એવું મનોમન ઈચ્છીએ છીએ.

આનંદમાં રહેવાનું કંઈ મુશ્કેલ નથી. સવારે પ્રાતઃકાળે તમારી આંખ ઊઘડી જાય તે સાથે જ તમે મનોમન સંકલ્પ કરજો કે ‘આજ હું આખો દિવસ ખુશમિજાજમાં જ રહીશ. પ્રત્યેક ક્ષણને હું માણીશ. એને વેડફી નહિ નાખું.’ તમને શરૂઆતમાં થોડીક તકલીફ પડશે પણ

સભાનપણે તમે આ પ્રયત્ન કરશો, તમારા વર્તન પ્રત્યે સજાગ રહેશો તો પછી આનંદમાં રહેવાની તમને ટેવ પડી જશે અને એ ટેવ પછી તો તમારો સ્વભાવ બની જશે.

આપણે તાત્વિક રીતે વિચારીશું તો જણાશે કે મોટા ભાગની સમસ્યાઓ તો કાલ્પનિક હોય છે. આપણા મનની એ ઊપજ હોય છે. અને ધારો કે ખરેખર સમસ્યા ઊભી થઈ છે તોપણ એથી જો ચિંતામાં ડૂબી જઈને તે ઉકેલવા માટે પ્રયાસ કરીશું તો તે વધુ ને વધુ ગૂંચવાતી જશે, પણ પ્રકૃત્લિત મને તેના અંગે વિચારીશું તો સાફ મગજને લઈને તેનો ઉકેલ પણ જડી આવશે.

સમસ્યાઓથી ગભરાઈને નાસી છૂટવાની વૃત્તિ રાખશો નહિ, કેમ કે પલાયન થઈ જવાની આ વૃત્તિ અનેક મુશ્કેલીઓનું મૂળ છે. કાયરપણું તો છે જ પણ સાથોસાથ એ અજ્ઞાનનું પણ સૂચક છે. આપણે આપણી જાતથી દૂર ભાગી જવા ઇચ્છીએ છીએ પણ એ કેવી રીતે શક્ય બને? આનંદમાં રહી શાંતિપૂર્વક વિચાર કરવામાં આવે તો સમસ્યાનો ઉકેલ જડી આવ્યા વિના રહેતો નથી.

જાણીતા લેખક આન્દ્ર મોર્વાએ એક જગ્યાએ લખ્યું છે કે “શાંતિપૂર્વકના વિચારને ભગવાન બુદ્ધે ‘સવારનો સૂર્ય’ કહ્યો છે, જેનો ઉદય થતાં જ જગતમાં છવાયેલ સારોયે અંધકાર અને ગંદકી દૂર થઈ જાય છે. ભગવાન બુદ્ધે જેને ‘સમ્યક્ ધ્યાન’ ધરવાનું કહ્યું છે તે વાસ્તવમાં તો આત્મા અને પરમાત્માને ઓળખવા માટે નહિ, પણ આ જગતમાં આ શરીર દ્વારા આનંદની અખૂટ સંપત્તિ પ્રાપ્ત કરવા માટે છે. બુદ્ધ ભગવાન શાસ્ત્રીય મોક્ષ કે મુક્તિની ઝંઝટમાં પડ્યા નથી; પણ એમણે સૌથી પહેલાં શરીરને લીધું અને એમાં આનંદની ખેતીને માટે ફળદ્રુપ ખેતર બનાવ્યું.”

જે અણગમતું છે એનાથી તમે દૂર ભાગો નહિ. અણગમતી વસ્તુને ગમતી વસ્તુ બનાવવી એ કાંઈ તમે ધારો છો એટલું મુશ્કેલ નથી. દુઃખ પ્રત્યે બેપરવા બનો. તે દિશામાંથી તમારા ચિત્તને હટાવી લો અને તમને જે વસ્તુઓ અતિપ્રિય હોય તેને તમારા મનમાં સ્થાન આપો. તમારા આશ્ચર્ય વચ્ચે થોડા દિવસમાં જ સારીયે વસ્તુસ્થિતિ બદલાઈ ગઈ હોવાનું તમે સ્પષ્ટપણે જોઈ શકશો. નિરાશા દૂર થઈ જશે અને તેનું સ્થાન આશા લઈ લેશે.

તમે જો માનસિક રીતે અશાંતિ અનુભવતા હો અને કેમેય કરી મન પ્રકુલિત રહેતું ન હોય તો તમે થોડા દિવસનું એકાંત મૌન પાળજો. એથી ચમત્કારિક અસર થશે. મૌનની શક્તિ શબ્દોથી વ્યક્ત થઈ શકતી નથી. એ તો અનુભવથી જ સમજાય. મૌનથી શારીરિક અને માનસિક બંને પ્રકારનો આરામ પ્રાપ્ત થાય છે. વળી મૌન એ શક્તિનો ભંડાર છે.

મૌનાવસ્થામાં આપણી સારીયે પ્રવૃત્તિઓ અંતર્મુખ બનવાથી તે પોષણ મેળવીને બળવાન બને છે અને એથી શક્તિ તેમ જ આનંદનો ઝરો વહેવા માંડે છે.

* * * * *

આનંદ બાહ્ય પરિસ્થિતિ પર નહિ, પણ ભીતરની પરિસ્થિતિ પર આધાર રાખે છે.

- ડેલ કાર્નેગી

દુન્યવી વસ્તુઓમાં સુખની ખોજ વ્યર્થ છે, આનંદનો ખજાનો તમારી અંદર છે.

- રામતીર્થ

જીવનમાં પોતાનું લક્ષ્ય સિધ્ધ કરનારાઓની મુલાકાત લેતાં એવું તારણ નીકળ્યું છે કે સૌ પ્રથમ તો તમે શું મેળવવા ઈચ્છો છો એ અંગે તમારા મનમાં સ્પષ્ટ ખ્યાલ હોવો જોઈએ. સ્પષ્ટ ખ્યાલ વગરની વ્યક્તિ ઢ્યુપ્યુ હોય છે, અને જીવનના અંત સુધી પ્રયત્ન કરવા છતાં ઈચ્છિત વસ્તુ મેળવવામાં તે કામયાબ બની શકતી નથી.

તમારે અમુક સ્થળે પહોંચવું છે એ નક્કી થયા પછી એ સ્થળે પહોંચવાનો માર્ગ નક્કી કરી શકાય છે. નાકામયાબી અને રુકાવટ આવે તોપણ તમારો પ્રયાસ જારી રાખવાની તમે ટેવ પાડજો અને એ ટેવ તમારો સ્વભાવ બની જાય તેમ કરજો. દૃષ્ટિ સમક્ષ પેલા કરોળિયાનું દૃષ્ટાંત - સાત વાર ભોંયે પડયા પછી આઠમી વાર કામયાબ બન્યાનું રાખજો.

કેટલીક વાર તમે કોઈ માણસને સફળ થયેલો જોઈ તેના નસીબને અભિનંદો છો, પણ વાસ્તવમાં તો તેની કામયાબીનું કારણ નસીબ નહિ પણ તેના એકધારા પ્રયાસનું જ હોય છે. એ પ્રયાસ જો ખરા હૃદયથી અને પ્રેમથી કરવામાં આવે તો કોઈની મગદૂર નથી કે તમને કામયાબ થતાં અટકાવે.

થોડીઘણી સિદ્ધિ મળવાથી અટકી જશો નહિ, પણ સંપૂર્ણ લક્ષ્ય સાધવા સુધી પ્રયાસ ચાલુ રાખજો.

નક્કી કરેલા લક્ષ્ય અંગે જેટલી માહિતી ઉપલબ્ધ હોય તેટલી મેળવી લેજો.

કોઈ નવું કામ શરૂ કરો ત્યારે તેમાં કેટલી તકલીફ પડશે તેનો વિચાર કરશો નહિ. જેવું તમે વિચારશો તેવું થશે-સફળતા યા

નિષ્ફળતા. એમ નથી બનતું કે મુશ્કેલીઓ પ્રારંભમાં જ આવે. અરધે પહોંચ્યા પછી પણ આવે છે. પણ એ પણ એટલું જ સાચું છે કે દૂરથી મોટી લાગતી મુશ્કેલીઓ વાસ્તવમાં આપણે ધારીએ છીએ તેટલી મોટી નથી હોતી. જેમ જેમ તેની નજીક પહોંચશો તેમ તેમ તે નજીવી લાગતી જશે. તમારી જાત પર વિશ્વાસ રાખો અને આગળ વધતા જાઓ.

તમે તમારા લક્ષ્યસ્થાન પ્રતિ આગળ વધી રહ્યા હો ત્યારે તમારા પ્રતિસ્પર્ધીના માર્ગમાં અંતરાય નાખશો નહિ, પણ તમારાથી શક્ય હોય તેટલી તેને આગળ વધવામાં મદદ કરજો. તમે અન્યને મદદ કરશો તો અન્ય તમને પણ મદદ કરશે જ. જગતનો-કુદરતનો આ સનાતન નિયમ છે. જો તમે કોઈના માર્ગમાં આડખીલીરૂપ બનશો તો અન્ય પણ તમારા માર્ગમાં આડખીલીઓ ઊભી કરશે.

એક એવું તારણ કાઢવામાં આવ્યું છે કે સફળતા કે નિષ્ફળતા માનવીના માનસિક દૃષ્ટિકોણ પર આધાર રાખે છે. નવું કદમ ભરતી વેળા પાછલા કામમાં આવેલી તકલીફોનો વિચાર કર્યા કરનારને ઘણું કરીને નિષ્ફળતા પ્રાપ્ત થાય છે. પણ જે પાછલી સફળતાઓ અને એ પ્રાપ્ત કરવા માટેના રસ્તાઓનો વિચાર કરે છે, ને તે નવા સાહસમાં નજર સમક્ષ રાખી ચાલે છે તેના કામમાં કામચાબી પ્રાપ્ત થાય છે

તમને કદાચ નિષ્ફળતા પ્રાપ્ત થાય તો નિરાશ થઈ હાથમાં લીધેલું કામ પડતું મૂકશો નહિ, પણ પ્રયત્ન જારી રાખજો. તમે એક દિવસ અવશ્ય તમારા લક્ષ્યસ્થાને પહોંચવામાં કામચાબ બનશો જ.

ત્રત્યેક માનવીના મનમાં કોઈ ને કોઈ વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવાની ઈચ્છા હોય છે.

તમને નવાઈ લાગશે પણ એ એક હકીકત છે કે તમે ધારો તે તમે મેળવી શકો છો. તમે ધારો તે તમે બની શકો છો. પણ એ ખાસ ધ્યાન રાખવું જરૂરી છે કે માત્ર ઈચ્છા કરવાથી કે ધારવાથી ઈચ્છા મુજબની વસ્તુ પ્રાપ્ત કરી શકાતી નથી. એ માટે તો યોજનાપૂર્વકનો સખત પરિશ્રમ કરવો પડે છે.

જેમ લોહચુંબક લોખંડને જ આકર્ષી શકે છે, રબર કે લાકડાને નહિ તે મુજબ માનવી જેનો સંબંધ રાખે છે તેને આકર્ષી શકે છે. જે વસ્તુ કે માનવીઓ સાથે આપણા હેતુઓ અને વિચારોનો સંબંધ હોય એ પદાર્થો અને વ્યક્તિઓને આપણી તરફ આકર્ષી શકીએ છીએ.

જો તમારા મનમાં હંમેશાં ગરીબી, નિરાશા અને નિષ્ફળતાના જ વિચાર આવ્યા કરશે તો તમે તેને પ્રાપ્ત કરશો. તમે તમારા મનમાંથી આશા, ધન અને સફળતાને બહાર હડસેલી મૂક્યાં હોય તો તે તમારા જીવનમાં કેવી રીતે આવી શકે?

એ હકીકત છે કે કોઈ પણ વસ્તુને પ્રાપ્ત કરવી હોય ત્યારે સતત એના જ વિચાર કર્યા કરવા જોઈએ.

એમીલી એચ. કેન્ડીનું કહેવું છે કે “જે પદાર્થની ઈચ્છા તમારા હૃદયમાં જાગૃત થાય છે તે પદાર્થ ઈશ્વરે તમારા માટે સુરક્ષિત રાખ્યો છે.” એ વાતની ચિંતા કરશો નહિ કે તમારું જીવન નિરાશાઓથી ભરેલું છે. જો તમારા મનમાં તીવ્ર ઉત્કંઠા હશે અને તે પૂર્ણ કરવા માટે દૃઢ સંકલ્પ કરી લીધો હશે તો એવું કોઈ કારણ નથી કે તે ઈચ્છા પૂર્ણ ન થાય.

હંમેશાં તમારી સફળતાની જ આશા રાખો. તમારી સફળતા પર શ્રદ્ધા રાખો. તેનાં સ્વપ્નાં જુઓ. તમને સફળતા મળશે જ.

તમે એવી કેટલીક વ્યક્તિઓને જોઈ હશે કે તે જે કાંઈ કાર્ય હાથમાં લે છે તેમાં તે કામચાબ થાય છે જ. આ વ્યક્તિની સફળતા અંગે તમે જો ગંભીરતાપૂર્વક વિચારશો તો તમને લાગ્યા વિના નહિ રહે કે એની સફળતાનું રહસ્ય દૃઢ સંકલ્પ છે. એની શ્રદ્ધા, એનો સંકલ્પ અને તેનો આત્મવિશ્વાસ એને પૂરી શક્તિ સાથે એણે હાથમાં લીધેલા કાર્યના પરિશ્રમમાં લગાવી દે છે અને એ સફળ બને છે.

ખેતરમાં બી વાવ્યા પછી જો એને પાણી પાવામાં તથા માવજત કરવામાં ન આવે તો તે ફળ આપતું નથી, તેમ મનમાં માત્ર ઈચ્છા જ કરવામાં આવે અને તેને પરિપૂર્ણ કરવા માટે પરિશ્રમ કરવામાં ન આવે તો ઈચ્છા ફળીભૂત થતી નથી.

મોટા ભાગના મનુષ્ય જાણતા નથી હોતા કે તેઓ આ જગતમાં કોઈ વિશિષ્ટ કાર્ય કરવા માટે જ જન્મ્યા હોય છે. ઈશ્વરે એક ચોક્કસ હેતુ માટે તેમને જન્મ આપ્યો છે. સત્યના રક્ષણની જવાબદારી માનવીની છે. એની ફરજ છે કે હેતુહીન જીવન એ જીવે નહિ.

હેતુ વિનાનું જીવન વ્યતીત કરનાર માનવી એ જાણતો નથી કે વિશ્વનું વર્તમાન સ્વરૂપ લાખો લોકોના પરિશ્રમનું ફળ છે. આ અંગે સ્વેટ માર્ડનનું કહેવું છે કે

“જ્યારે આપણે આપણી આંતરપ્રેરણાથી પ્રેરાઈને કોઈ કામમાં મગ્ન થઈ જઈએ છીએ ત્યારે એ કામમાં નિષ્ફળ નીવડવાનું કશું જ કારણ નથી. સફળ જ નીવડીએ છીએ. સફળતા અને ચારિત્ર્યઘડતર માટે આપણી છૂપી શક્તિઓનું જ્ઞાન અને મૂલ્યાંકનની તાતી જરૂર છે.

એ મેળવ્યા પછી જ માનવી સારી રીતે પરિશ્રમનો આરંભ કરી શકે છે. ઈશુએ પોતાની જાતને ઈશ્વર સાથે સંલગ્ન બતાવી હતી. એનો અર્થ એવો નથી કે એ પોતાની જાતને સૌથી ઊંચી બતાવવા ઈચ્છતા હતા પણ એ એમ કહેવા ઈચ્છતા હતા કે કોઈ પણ માનવી ઈશ્વર સાથે અતૂટ સંબંધ સ્થાપીને મહાનમાં મહાન બની શકે છે. આપણે વધુમાં વધુ એટલી ઉન્નતિ સાધી શકીએ છીએ, જેટલી આપણી અંદર મહત્વાકાંક્ષાઓ હોય છે. આપણને આપણાં સ્વપ્નો પર જેટલી શ્રદ્ધા હશે તેટલા આપણે સફળ થઈ શકીશું.”

* * * * *

સૌથી મહાન સફળતાને પ્રાપ્ત કરેલા જે માણસોને હું ઓળખું છું તે બધા આશાવાદી હતા. ભાવિ ગમે તેટલું તિમિરમય યા નિરાશાજનક લાગતું હોય તોપણ તે અંતિમ પરિણામ પરની પોતાની શ્રદ્ધાને ચીવટથી વળગી રહે છે. આવી આશાવંત મનોવૃત્તિ આપણને અજ્ઞાત એવી કોઈ ભેદભરેલી રીતે આપણી જરૂરી વસ્તુનું આકર્ષણ કરે છે. જ્યારે આપણે તેને શોધતા હોઈએ, ત્યારે તે પણ આપણને શોધતી હોય છે.

- ઓરિસન સ્વેટ માર્ડન

જીવનમાં તમે ઉત્કર્ષ યાહતા હો તો તમે મહેનતુ બનજો.

મહેનતુ માનવીને સૌ કોઈ યાહે છે અને તેને માન આપે છે. મહેનતુ માનવી જ પોતાનું લક્ષ્ય હાંસલ કરવામાં કામિયાબ નીવડે છે. જે કામચોરી કરે છે-મહેનત કરવાથી દૂર ભાગે છે-તે કદીયે ઊંચો આવતો નથી. જે વ્યક્તિ પોતાના સંસારને સુખી જોવા ઇચ્છતી હોય તેણે સમજપૂર્વક તનતોડ મહેનત કરવી જોઈએ.

સામાન્ય રીતે આપણા સમાજમાં નજર નાખતાં એવું જણાઈ આવ્યા વિના રહેતું નથી કે એસ.એસ.સી. થયા પછી મોટા ભાગના વિદ્યાર્થીઓ મહેનતથી દૂર ભાગવાનું ઇચ્છે છે. હુકમ ચલાવાય એવી નોકરીની અપેક્ષા રાખે છે. સુતારનો, દરજીનો, લુહારનો દીકરો પોતાનો બાપીકો ધંધો કરવાને બદલે પ્રમાણમાં ઓછી મહેનતનું કામ-કારકુની કરવાનું-ઇચ્છે છે. પરિણામે દેશમાં કારીગર ઓછા થતા જાય છે અને કારકુનો વધતા જાય છે.

આપણે વિદેશીઓને જોઈશું તો તેઓ પોતાના વ્યવસાયમાં યા નોકરીમાં તનતોડ મહેનત કરે છે. મહેનત કરવામાં તેઓ પાછું વાળીને જોતા નથી. મહેનત કરવાથી દૂર ભાંગતા નથી.

મહેનતુ આદમી તરફ સમાજ આદરથી જુએ છે. તેને મુશ્કેલી નડે તો તેને કોઈ મદદરૂપ બને છે. પણ આળસુ આદમી તરફ સમાજ નફરતથી જુએ છે. તેને સહાય કરવાનું કોઈ ઇચ્છતું નથી. અરે! આપણા કુટુંબમાં જ જોઈશું તો મહેનતુ વ્યક્તિને બધા જ માન આપતા અને આળસુ થઈ કામધંધા વગર પડી રહેતી વ્યક્તિને ઘણાની નજરે જોતા કુટુંબના સભ્યોને જોઈ શકીશું.

ધંધામાં પડેલી વ્યક્તિ મહેનત કરે છે, કેમ કે તે સારી પેઠે જાણે છે કે વધુ પૈસો કમાવા માટે મહેનત જરૂરી છે. પણ નોકરી કરતી વ્યક્તિ જેમ બને તેમ પોતાને ભાગે ઓછી મહેનતનું કામ આવે તેમ ઈચ્છે છે. આવી વ્યક્તિને ઊંચો હોદ્દો મળતો નથી, ઊંચો હોદ્દો મેળવવા ઈચ્છતી વ્યક્તિએ મહેનત બનવું જ રહ્યું.

જગતના શ્રીમંતોમાં મોખરાનું સ્થાન મેળવનાર હેનરી ફોર્ડ તેના જીવનના પ્રથમ તબક્કામાં એક સામાન્ય માનવી હતો. તે પોતાના મહેનતુ સ્વભાવને લઈને અને પુરુષાર્થ કરીને જ સાધારણ સ્થિતિમાંથી જગતની સૌથી શ્રીમંત વ્યક્તિ બની ગયો હતો.

અમેરિકાના ભૂતપૂર્વ રાષ્ટ્રપતિ વિલ્સન પણ નાનપણમાં અત્યંત ગરીબ હતા. પોતાની માતાની ગરીબાઈને જોઈ ન શકવાથી માત્ર દસ વર્ષની ઉંમરે જ તેમણે ઘરનો ત્યાગ કર્યો હતો. માઈલોના માઈલો સુધી પગે ચાલીને તેમણે કામની શોધ કરી હતી. વર્ષો સુધી ગાયો ચરાવી હતી, લાકડાં ફાડ્યાં હતાં, મજૂરી કરી હતી. એકવીસ વર્ષની ઉંમરે પહોંચતાં સુધીમાં તો તેમણે એક હજાર પુસ્તકો વાંચી નાખ્યાં હતાં. અથાક પરિશ્રમ કર્યો હતો. મહેનતને જ તેઓ ધન માનતા હતા.

અમેરિકામાં તો કરોડપતિ માનવીઓ પણ પોતાનાં સંતાનોને કારખાનામાં મૂકે છે, જેથી મજૂરો સાથે ખભેખભા મેળવી મહેનતનું કામ શીખે. આથી બે લાભ થાય છે : એક તો તેઓ મહેનતુ બને છે અને બીજો નાના માનવીઓ સાથે તેઓ ભળી જાય છે અને તેમના તરફ નફરતને બદલે સ્નેહથી જોવાનું શીખે છે.

મહેનત કરવામાં શરમાવું જોઈએ નહિ પણ બૂરાં કામો કરવાથી શરમાવું જોઈએ. મહેનતુ બનો અને સુખી થાઓ.

‘નવચેતન’ના દિવાળી અંકની જાહેરાતો મેળવવા માટે હું મુંબઈ ગયો હતો ત્યારે એક મોટી કંપનીના મેનેજિંગ ડિરેક્ટર જે મારા પરિચિત હતા તેમને મળવા ગયો. મને જોઈ સ્મિતસહ આવકાર આપ્યો અને મારે માટે ચા મંગાવી. હું તેમની સામેની ખુરશીમાં બેઠો. તેઓ મારી સાથે વાત કરે તે પહેલાં તો તેમના ટેબલ પરની ફોનની ઘંટડી રણકી ઊઠી. એ ફોન પતાવ્યો ત્યાં બીજા ફોનની ઘંટડી વાગી. તેઓ હજી ફોનમાં વાત કરતા હતા ત્યાં દરિયાપારથી કોલ આવ્યો. માંડમાંડ ફોનમાં વાત પતાવી ત્યાં તો પટાવાળો તેમના ટેબલ પર ત્રણેક ફાઈલો મૂકી ગયો અને સહીઓ કરવાનું કહ્યું. સહીઓ કરી મારી સાથે વાત કરવા જાય છે ત્યાં તો તેમના સેક્રેટરીએ આવી જણાવ્યું : “સાહેબ! ડિરેક્ટરોના બોર્ડની મિટિંગનો સમય થઈ ગયો છે. આપની રાહ જોવાય છે.”

“સોરી, મુકુંદભાઈ! હમણાં તો વાત કરવાનો સમય જ નથી. કામ એટલું બધું છે કે મરવાની પણ કુરસદ નથી. એમ કરજો, સાંજે ફ્લેટ પર આવજો. સાથે જ ‘ડિનર’ લઈશું.”

એ જ દિવસે મારે અમદાવાદ પાછા ફરવાનું હતું એટલે માફી માગી હું તેમનાથી છૂટો પડ્યો. આ એક ચિત્ર છે, હવે બીજું ચિત્ર જુઓ.

મારા સામયિક માટે લેખ લેવા અમદાવાદના એક દૈનિકના ઉપતંત્રી પાસે ગયો હતો. મને સ્મિત સહ આવકાર આપી કહ્યું : “લેખ અડધો લખાઈ ગયો છે. તમે વીસેક મિનિટ બેસો. અહીં પડેલાં છાપાં જુઓ. એટલામાં હું લેખ પૂરો કરી આપું છું.”

હું તેમની સામેની ખુરશીમાં બેઠો. તેઓ લેખ લખતા જાય. મારા તેમ જ મારા કુટુંબના, ‘નવચેતન’ના તથા સાહિત્યજગતના સમાચારો

પૂછતા જાય. વચમાં ફોન આવે તો વાત પણ કરે, કોઈ મળવા આવે તો લખવાનું થંભાવી હસતા મુખે તેને જવાબ આપે. લેખ લખાઈ ગયો અને મને આંધ્યો. મેં જોયું કે તેમના મુખ પર સહેજે કંટાળો કે અણગમો નહોતો.

આ બે મિત્રોના જીવન પર દૃષ્ટિપાત કરતાં જણાશે કે એકની પાસે મરવાનો પણ સમય નથી અને સતત કામના બોજા નીચે રહે છે. જ્યારે બીજા મિત્ર પાસે વધુ કામ હોવા છતાં પ્રફુલ્લિત રહી, કામ પણ કરે છે અને બધાને ખુશીથી હળેમળે પણ છે. બંને મિત્રોના જીવનનું અવલોકન કરતાં હું એવા તારણ પર આવ્યો છું કે ફુરસદ કાઢી શક્તી વ્યક્તિ પોતાના કામને 'બોજો' ન ગણતાં તેને ધ્યાન કરે છે, તેમાં રસ લે છે. તે કાર્યને સુપેરે સમજી લે છે અને આયોજનપૂર્વક તેને પૂરું કરે છે. આયોજનનો અર્થ એ છે કે તેઓ બીજા દિવસે કરવાનું કામ આગલે દિવસે વિચારી રાખે છે. પત્રોના જવાબો પણ તુરત જ આપે છે. તેઓ પળેપળની કિંમત સમજે છે. તેઓ ન તો પોતાનો સમય વેડફે છે કે ન તો તેમના સહકાર્યકરોનો. સમયની કિંમત તેઓ પૂરેપૂરી સમજે છે.

પોતાનું કે અન્યનું કામ હોય તો બંને પર એકસરખું ધ્યાન આપે છે. તેમના કામની પૂર્વભૂમિકા તેઓ વિચારી રાખે છે. તેઓ એક વખતે એક જ કાર્ય કરે છે. તેઓ નિર્ણય તરત જ લઈ લે છે. સૌ પ્રથમ તેઓ કઠિન લાગતું કાર્ય હાથ પર લે છે, જેથી તે પૂરું થતાં માનસિક શાંતિ અને ઉત્સાહ પ્રાપ્ત થાય. બધું જ કામ જાતે કરવાનો આગ્રહ ન રાખતાં પોતાના હાથ નીચેના સ્ટાફના માણસો પર વિશ્વાસ રાખી કામની વહેંચણી કરે છે. આવી પડેલી સમસ્યાઓથી તેઓ મૂંઝાતા નથી. તેનાથી દૂર ભાગતા નથી. પણ તેને સ્વાભાવિક ગણી તેને હલ કરવાનો યત્ન કરી આગળ વધવાનો નિશ્ચય કરે છે. આવી વ્યક્તિઓ જીવનને માણી શકે છે.

પૈસો-દોલત એ કીમતી ધન નથી પણ સમય સૌથી કીમતી ધન છે એ વસ્તુ તમે હંમેશાં યાદ રાખજો.

સમયસર કરેલાં કામ જ ઊગી નીકળે છે. સમય વીતી ગયા પછી કામનું ફળ મળતું નથી. કેટલાંક કાર્યો એવાં હોય છે કે જે નિશ્ચિત સમયે ન કરવામાં આવે તો તેનું પરિણામ સારું આવતું નથી.

યુરોપનો વિજેતા નેપોલિયન સમયની કીમત સુપેરે સમજતો હતો અને તે યુદ્ધ જીતવામાં અનુકૂળ સમયને ધ્યાનમાં રાખી સંગ્રામ ખેલતો અને તેને વિજય જ હાંસલ થતો. અંતિમ યુદ્ધ વેળા તે યોગ્ય સમય ચૂકી ગયો અને વોટરલૂના મેદાનમાં તેણે અને તેના સેનાપતિ ગ્રાઉચીએ થોડી મિનિટનું મોડું કર્યું. પરિણામે બાજી પલટાઈ ગઈ. વિજેતા બનવાને બદલે તે પરાજીત બની ગયો.

કેટલીક વખત તક સામે આવીને ઊભી હોય છે પરંતુ એ વખતે લાંબો વિચાર કરવા રહો, અન્યની સલાહ લેવા જવાનું તમે વિચારો, કોઈ હા પાડે અને કોઈ ના પાડે ત્યારે દ્વિધા અનુભવો અને કોઈ એક ચોક્કસ નિર્ણય પર ન આવી શકો તો હાથમાં આવેલી એ તક સરી પડે છે અને કેટલીક વાર તો જીવનમાં એવી તક ફરી સાંપડતી નથી. લક્ષ્મી ચાંલ્લો કરવા આવે ત્યારે મોં ધોવા જશો નહિ.

વિશ્વના મહાન પુરુષો સમયની કીમત સારી પેઠે જાણતા હતા અને તેમને મળતી પ્રત્યેક ક્ષણનો તેમણે સદ્ ઉપયોગ કર્યો છે.

પૂજ્ય ગાંધીજીનું જ દૈન્યંત લઈએ તો તેઓ સમયનું મહત્વ સારી પેઠે સમજતા હતા. થોડાં જ વર્ષોમાં તેમણે ભારતની જે કાયાપલટ કરી તેનું એક કારણ એ પણ હતું કે તેઓ એક પણ ક્ષણ નકામી જવા દેતા

નહોતા.

જે લોકો તેમને સોંપેલા કાર્ય અંગે એમ કહે કે ‘થોડા સમય પછી હું તે જરૂર કરીશ’ તો માની લેવું કે તે કામ તેઓ ક્યારેય સમયસર કરશે જ નહિ.

યોગ્ય સમયે જો બી વાવવામાં આવે તો જ તેનું સંતોષકારક પરિણામ આવે છે. તેવી રીતે યોગ્ય સમયે કરેલું કામ સારી રીતે ફળે છે.

યુરોપ વંગેરે સ્થળે જે જે મહાન સમ્રાટો થયા તે બધા વહેલા ઊઠીને કાર્ય કરતા હતા. રશિયાનો પીટર ધી ગ્રેટ હંમેશાં અંધારામાં જ પથારીનો ત્યાગ કરતો હતો. એ કહેતો હતો કે ‘જે રીતે બની શકે તે રીતે મારી જિંદગી હું લંબાવવાનું ઈચ્છું છું. એ માટે હું ઊંઘવાનો સમય ઓછો કરું છું.’ નેપોલિયન તેનાં યુદ્ધોની યોજના પ્રાતઃકાળે જ ઘડતો હતો. જર્મનીનો પ્રસિદ્ધ સમ્રાટ આલ્ફ્રેડ ધી ગ્રેટ પણ વહેલો ઊઠી જતો હતો. આ બધા મહાનુભાવો સમયનું મૂલ્ય સમજતા હતા.

એક વિદ્વાનનું કહેવું છે કે “તમારા સમયનો પૂરેપૂરો ઉપયોગ ન કરવાનું તમને વારંવાર મન થશે પણ ક્યારેય એવા મનને તાબે થશો નહિ. જે કામ કરવાનું હોય તે તુરત જ કરી નાખો. એ કરી લીધા પછી જ આરામનો વિચાર કરો. એ સિવાય એનો વિચાર ન કરો.”

* * * * *

મैं સમયને નષ્ટ કર્યો અને સમય મને નષ્ટ કરી રહ્યો છે.

- શેફસપિયર

પ્રત્યેક માનવીને ક્યારેક તો રજાઓ ભોગવવાની મળે જ છે.

શાળાજીવનમાં રજાઓ અવારનવાર પડે છે. નોકરિયાતોને પણ તહેવારોમાં રજા મળે છે. વ્યાપારીઓ પણ વ્યવસાયથી કંટાળીને થોડો સમય આરામ કરવા પ્રવાસે જવાનું ગોઠવે છે.

દરેક વ્યક્તિ પોતપોતાના મંતવ્યો મુજબ રજાઓ ભોગવે છે, પણ રજાઓનો વાસ્તવિક હેતુ સરે એ માટે આયોજન કરવું જોઈએ.

આપણે માનીએ છીએ તેમ રજાઓનો હેતુ માત્ર આનંદ-મોજમજા-જ નથી. માત્ર રોજિંદાં કાર્યોમાંથી મુક્તિ જ નથી. શારીરિક આરામ પણ નથી. પણ આ ઉપરાંત પણ કાંઈક છે. આ કાંઈક બીજું કશું નહિ પણ આપણા મગજમાં રહેલી ચિંતાઓથી પૂર્ણપણે મુક્તિ. મગજમાંથી દરેક પ્રકારની - અભ્યાસની - નોકરીની - વ્યવસાયની - કૌટુંબિક - આર્થિક - રાજકીય - હર પ્રકારની ચિંતાઓને તમે તિલાંજલિ આપી દેશો તો જ રજાઓનો સાચો આનંદ તમે માણી શકશો. તમે જ્યાં જશો ત્યાં ચિંતાઓને સાથે લઈને જશો તો રજાઓ માણવામાં તમને લેશમાત્ર આનંદ નહિ આવે. તમે કુદરતી સૌંદર્યથી છલકાતા પ્રદેશમાં ગયા હશો તોપણ જો તમારા મગજમાંથી ચિંતાને દેશવટો આપ્યો નહિ હોય તો એ સૌંદર્ય તમને સ્પર્શી શકશે નહિ. માટે સૌ પ્રથમ તમે જ્યાં પણ જાઓ ત્યાં ચિંતાઓથી અળગા થઈને જ જજો, અને પછી જોજો કે તમે કેટલું બધું પ્રાપ્ત કરી શકો છો.

એકધારા જીવનથી તમે કંટાળી ગયા હો ત્યારે રજા ઉપર ઊતરી જજો. યા રજાઓ પડે ત્યારે આર્થિક રીતે પોસાય તેવા હવા ખાવાના કોઈ રમ્ય સ્થળે જજો. કુદરતના સાંનિધ્યમાં પહોંચી જજો. તમારું મન

તાજગીથી ભરાઈ જશે. એટલું જ નહિ, તમારી ફરજો તમે વધુ ઉત્સાહથી પાર પાડી શકશો.

રજાઓ દરમિયાન રોજિંદા જીવનની થોડી વાતોને પણ મનમાંથી હાંકી કાઢજો. બધી વાતોને ભૂલી જજો.

સુરેશ એક મોટી ઔદ્યોગિક પેઢીનો મેનેજિંગ ડિરેક્ટર છે. એ જ્યાં પણ જાય છે ત્યાં મગજ પર ચિંતાઓનો ભાર લઈને ફર્યા કરે છે. પરિણામે પૌષ્ટિક ખોરાક, ટોનિક દવા, વિટામિનની ગોળીઓ લેવા છતાં તે હંમેશાં રઘવાયો રઘવાયો અને શારીરિક તેમ જ માનસિક રીતે અસ્વસ્થ જ રહ્યા કરે છે.

તમે જ્યારે બહાર જાઓ ત્યારે તમારે અમુક કામ કરવાનું બાકી છે ને તમુક બાકી છે તેવા વિચારો કરશો નહિ. પાછલી વાતો પણ ભૂલી જજો. ભવિષ્યની ચિંતાઓ પણ કરશો નહિ. વર્તમાનને જ નજર સમક્ષ રાખજો.

તમે રજાના સંપૂર્ણ ‘મૂડ’માં હો ત્યારે રાજકારણની ચર્ચાથી દૂર રહેજો. અરે! અખબારોના વાચનથી પણ દૂર રહેજો. આ અનુભવ કરી જોજો.

“રજાઓના દિવસોમાં માનસિક શિથિલતા એક ગુણ બની જાય છે” એવું એ. ઈ. આર. ટોમ્સનનું કથન તથ્યપૂર્ણ છે. વધુમાં તેમનું કહેવું છે કે “નાજુક યંત્રને પણ નિશ્ચિત સમયે આરામ આપવામાં આવે છે, કેમ કે લોખંડ પણ થાકી જાય છે. તમારું મગજ નાજુક યંત્ર જેવું જ છે. એને આરામ મળવો જ જોઈએ. રજાના દિવસે વિચારવાનું પણ છોડી દેજો. તમારી જાતને તમે ભૂલકણી બનાવી દેજો. રજાના દિવસે મગજની આવી હાલત હોવી જોઈએ.”

ઘણી વ્યક્તિઓને એમ લાગે છે કે અમારી વાત કોઈ શાંતિથી સાંભળતું નથી. આમ કેમ થતું હશે?

આવી ફરિયાદ કરનાર ભૂલી જાય છે કે વાતચીત એ પણ એક કલા છે. આ કલા હસ્તગત કરનાર લોકપ્રિય બન્યા વગર રહેતો નથી.

પ્રથમ તો તમારે સામી વ્યક્તિની વાત ધ્યાનપૂર્વક અને શાંતિથી સાંભળવી જોઈએ. જો તમે સામાની વાત ધ્યાનપૂર્વક સાંભળશો તો સામી વ્યક્તિ પણ તમને શાંતિથી સાંભળશે જ.

સામી વ્યક્તિને કંટાળો આવે એવી વાત કરશો નહિ, પણ સામી વ્યક્તિની રુચિ જાણી લઈ તેને રસ પડે તેવી વાતો કરવી. એક મનોવૈજ્ઞાનિકનું કથન છે કે “વાતચીતનો રસ પોતાનું વાક્યાતુર્ય પ્રગટ કરવામાં નહિ પણ સામી વ્યક્તિને પોતાનું વાક્યાતુર્ય પ્રકટ કરવાની તક આપવામાં રહેલો છે.”

સામાની વાતમાં રસ લેવાથી વાતચીતનો પ્રવાહ અત્યંત સ્વાભાવિક રીતે વહેવા લાગશે.

વાતચીત ટૂંકમાં જ પતાવશો. બિનજરૂરી લંબાણ કરવાથી સામી વ્યક્તિ કંટાળશે અને આ ‘લપ’ માંથી છૂટવા ઈચ્છશે.

વાતચીતમાં યોગ્ય શબ્દોની પસંદગી કરજો. કોઈ પણ પ્રસંગની રજૂઆત કરતાં પહેલાં એકાદ ક્ષણ વિચાર કરજો. વાતચીત ચાલુ હોય તે વખતે એક વિષય પરથી કૂદકો મારી બીજા વિષય પર જશો નહિ. એક જ વિષય પર વાત કરવી રસપ્રદ થઈ પડશે. તમે જે કાંઈ બોલો તે સ્પષ્ટ રીતે બોલજો. અને જે વ્યક્તિની સાથે વાત કરતા હો તેની સામે જોઈને જ વાત કરજો. આજુબાજુ ડાફોળિયાં મારશો નહિ. તે જ રીતે

તમારી સાથે કોઈ વાત કરે ત્યારે તમે તેની સામે જ ધ્યાન આપજો.

વાતચીત ચાલુ હોય ત્યારે વચમાં 'આપનું શું મંતવ્ય છે?' કે 'હું જે કાંઈ કહું છું એમાં તમે સંમત હશો જ' એવું બોલવાથી સામાને બોલવાની તક મળશે. અને એને એમ નહિ લાગે કે આ એકલો જ બોલ્યા કરે છે; મને તો કહેવાની તક જ આપતો નથી.

સામાની વાતમાં તમે સહમત થતા ન હો તો તેનો વિરોધ કરવો એ પણ એક કલા છે. ગુસ્સામાં આવી જઈ કટુ વચનો કહેશો નહિ; પણ 'માફ કરજો, તમારા કથન સાથે હું સંમત થઈ શકતો નથી' કે 'તમે તમારા વિચાર મુજબ તમારી દૃષ્ટિએ કદાચ સાચા હશો પણ આ બાબતમાં નમ્રતાપૂર્વક મારું તો માનવું છે કે....' એમ કહેશો તો સામાને તમે અપ્રિય નહિ બનો.

તમે કટાક્ષ કરવાથી, વ્યંગમાં બોલવાથી કે સામાની ઠેકડી ઉડાડવાથી દૂર રહેજો. તેમ જ મિત્ર સાથેની વાતચીતમાં વાદવિવાદથી તેમ જ કટુ શબ્દપ્રયોગ વાપરવાથી દૂર રહેજો.

વાતચીત દરમિયાન જો કોઈ બીજા વિષય પર વાત ચાલી ગઈ હોય તો મૂળ વિષય પર પાછા આવવાનો પ્રયાસ કરશો નહિ.

કેટલીક વખત સામાની પ્રશંસા લાભકારક નીવડે છે. વાતચીતના અંતમાં 'આજે તો ખૂબ જ મજા પડી' કે 'આજની આપની મુલાકાત હું ક્યારેય ભૂલી શકીશ નહિ' એવું જ કાંઈક કહેજો. આમ કરવાથી સામી વ્યક્તિ તમને દિલથી ચાહવા માંડશે.

તમે તમારા જીવનમાં આ નિયમો અપનાવશો તો તમારું મિત્રમંડળ બહોળું બનતું જશે અને તમારી વાત અન્યને સંભળાવવાની તમને તક પ્રાપ્ત થશે. તમને સામી વ્યક્તિ ધીરજથી સાંભળશે.

માનવમાત્રને એકબીજાનો ખપ પડ્યા વગર રહેતો નથી, તેમાંયે પાડોશીઓ સાથે તો અવારનવાર મળવા-હળવાનો તેમ જ વસ્તુઓની આપ-લેનો સંબંધ જાળવવાનો પ્રસંગ આવે છે. “પહેલો સગો પાડોશી” એ ઉક્તિ પણ પાડોશીઓનું મહત્વ દર્શાવે છે. પાડોશીઓ આપણા જીવનમાં અગત્યનું સ્થાન ધરાવે છે.

જીવનમાં એવું પણ બને છે કે કોઈ માનવી પાસે સુંદર ઘર, ધન-દોલત, સુશીલ પત્ની અને વહાલસોયાં બાળકો હોવા છતાં તે પોતાની જાતને “સુખી” માનતો નથી. એ બધું એને સંતોષ આપતું નથી એનું કારણ એના પ્રમાણમાં એના પાડોશી પાસે એ બધું વધુ પ્રમાણમાં છે.

જ્યારે બે કુટુંબો પાસેપાસે રહે છે ત્યારે ઉભય કુટુંબોના સભ્યોને એકબીજાની સ્થિતિની સરખામણી કરવાનું સ્વાભાવિક રીતે જ મન થઈ આવે છે. પણ સરખામણી કરવાની આ ભાવનાને ઈર્ષ્યામાં બદલી નાખવાથી એ ભાવના ખુદ ભાવના સેવનારને જ નુકસાન કરે છે. આ જાતની ભાવના એ એક પ્રકારનું ધીમું ઝેર છે, કેમ કે કેટલાંક વર્ષોમાં આ ભાવનાની વ્યક્તિ ઉપર ઘાતક અસર પડે છે.

આપણે જેમ આપણા પાડોશીઓને ઓળખીએ છીએ તેમ આપણા પાડોશી પણ આપણને ઓળખે છે, પણ આપણા પૈકી મોટો ભાગ એકબીજા પ્રત્યે કેવો વ્યવહાર રાખવો જોઈએ તે જાણતો નથી. પ્રત્યેક વ્યક્તિ પોતાના સંજોગો, જરૂરિયાતો અને જીવન અંગેની પોતાની જાતને અન્યથી “સારી” સમજે છે.

પાડોશી શું કરે છે, કેમ રહે છે, એ એનો પોતાનો અંગત પ્રશ્ન છે. એમાં આપણે માથું મારવું જોઈએ નહીં. તમે કેમ રહો છો, શું કરો છો

એ તમારો પોતાનો અંગત મામલો છે. તમે પાડોશીને જોઈ તેનું અનુકરણ કરશો તો તે ભૂલ ગણાશે, કેમ કે તમારી અને પાડોશીની રુચિ, જરૂરિયાતો તમેજ આર્થિક પરિસ્થિતિ ભિન્ન ભિન્ન હોય છે. એથી પાડોશીના જેવો તમે વર્તાવ નહિ કરી શકો. પરિણામે તમે અંદર ને અંદર-મનમાં ને મનમાં - બળ્યા કરશો. બીજા પર ગુસ્સે થશો. અને આ રીતે શારીરિક તેમ જ માનસિક સ્વાસ્થ્યને તમે હાનિ પહોંચાડશો.

પુરુષો કરતાં સ્ત્રીઓમાં ઈર્ષ્યા અને તેને કારણે માનસિક ખેંચ-ટેન્શન વધુ જોવામાં આવે છે. પાડોશી સ્ત્રીઓ એકબીજાને મળ્યા વિના રહી શકતી નથી; અને ઈર્ષ્યાની ભાવનાથી ઘણી જ મુશ્કેલીથી દૂર રહી શકે છે.

પાડોશીઓ વચ્ચે ટેન્શનનું એક કારણ એકબીજા પાસેથી ઉછીની ચીજો લેવાનું પણ છે. જો એક જ પક્ષ માગ માગ કર્યા કરે તો બીજા પક્ષને મનમાં ને મનમાં ધૂંધવાયા કરવું પડે છે. એ ભાવના પ્રકટ કરી શકાતી નથી કે ભૂલી જવાતી નથી. કોઈ પાડોશી ઉછીની વસ્તુઓ લે છે ખરા પણ પાછી આપવાનું નામ પણ લેતા નથી. અને પાછી આપે છે તો તે તોડીપોડીને કે ખરાબ હાલતમાં. તેઓ એ સમજતા નથી કે પોતાની ચીજો કોઈ તોડીફોડીને યા ખરાબ કરીને આપે તો પોતાને એ ગમે ખરું ?

પાડોશીઓ જો ધારે તો એકબીજા માટે ઈર્ષ્યા અને માનસિક ટેન્શનનું કારણ બનવાને બદલે સહાયતા અને પ્રસન્નતાનું સ્તોત્ર પણ બની શકે છે.

આપણાં સગાંસંબંધીઓ આપણા શહેરમાં રહેતાં હોવા છતાં આપણાં પાડોશી જેટલાં આપણને ઉપયોગી થઈ શકતાં નથી. વાત માત્ર એટલી જ છે કે પાડોશીઓ સાથે સારો સંબંધ કેળવવો જોઈએ.

પાડોશી સાથે સારો સંબંધ કેળવવા માટે એ અત્યંત જરૂરી છે કે

એમને ત્યાં કારણ વગર ડોકિયાં ન કરવાં તેમ જ એમની અંગત વાતો જાણવા માટે પ્રયાસ ન કરવો જોઈએ. એ ભૂલશો નહીં કે પોતાના અંગત મામલામાં કોઈ હસ્તક્ષેપ કરે તે કોઈ પણ વ્યક્તિને પસંદ હોતું નથી. અવારનવાર, બોલાવ્યા વિના તેમજ કામ વગર અને મનમાં આવે તે સમયે પાડોશીને ત્યાં જવું ઠીક નથી. આમ કરવાથી તમે અપ્રિય થઈ પડશો. જેમ તમારે ત્યાં પાડોશીઓ વારંવાર આવે, તમારા અંગે પૂછપરછ કર્યા કરે, વણમાગી સલાહ આપે એ તમને ગમતું નથી તેમ તમારો એવો વ્યવહાર પણ તેમને ગમે નહીં જ.

પાડોશીઓ સાથેનો સંબંધ માનપૂર્વકનો તેમ જ સમાનતાપૂર્ણ હોવો જોઈએ. પાડોશીઓ તમારું માન જાળવે એમ તમે ઈચ્છતા હો તો પહેલાં તમારે તેમનું માન જાળવવું જોઈએ.

કોઈ ત્રીજી વ્યક્તિ તમારા પાડોશી અંગે કાન ભંભેરણી કરે તો તેને એકદમ સાચી માની લેશો નહીં. સંભવ છે કે ત્રીજી વ્યક્તિનો પોતાનો સ્વાર્થ પણ હોય. તમે જાતે જ નિર્ણય બાંધજો.

બગડેલા સંબંધો સુધારવા સામો પક્ષ તમારા જેટલો જ આતુર હોય છે પણ એ સંબંધો સુધારવામાં તમે જો પહેલ કરશો તો રંગ રહી જશે.

જીવન સરળતાથી વહે એ માટે પાડોશી સાથેના સારા સંબંધો પણ જરૂરી છે એ તમે સદૈવ યાદ રાખજો.

* * * * *

અઠાદે પુરાણમાં વ્યાસજીએ બે જ વાતો કહી છે. તે આ છે : બીજાનું ભલું કરવું તે પુણ્ય છે. બીજાને તક્લીફ આપવી તે પાપ છે.

- અજ્ઞાત

આ પૃથ્વી પર એવી પણ કેટલીક વસ્તુઓ છે, જે મેળવવા માટે પૈસા ખર્ચવા પડતા નથી. અને જેના ઉપયોગથી પૈસો જે કામ કરી શકતો નથી તે કામ તે કરી શકે છે. એમાંની એક છે સહાનુભૂતિ.

તમારા કોઈ સંબંધીની તબિયતના સમાચાર પૂછવા તમારે હોસ્પિટલમાં જવાનો પ્રસંગ આવે ત્યારે દરદીની તબિયત અંગે શાંતિથી પૂછપરછ કરો. તેની વાત સહાનુભૂતિથી સાંભળી તેને આશ્વાસનના બે શબ્દો કહેશો તો તેને એટલું બધું સારું લાગશે કે વાત જ ન પૂછો. પોતાના પ્રત્યે હમદર્દી દાખવનાર પણ કોઈ છે એ વાતની પ્રતીતિ સામી વ્યક્તિને થતાં જ એ તમારા પ્રત્યે આદરની લાગણી અનુભવશે. હા, સહાનુભૂતિના શબ્દોમાં દંભ કે દેખાડો ન હોવો જોઈએ.

તમારે સૌનો પ્રેમ જીતવો હોય તો તમે ટીકાકાર બનશો નહિ. ટીકાકાર બનતાં પહેલાં તમારી જાતને પૂછજો કે ‘મારી અંદર કશી જ નબળાઈઓ નથી ને?’ જો તમે સંપૂર્ણ ન હો તો બીજાના દોષ જોવાનો તમને અધિકાર નથી. અને ધારો કે તમે દોષરહિત છો તોપણ અન્યની ટીકા કરતાં રહેવું એ ઈચ્છનીય નથી. એમ કરવાથી તમે વધુ અને વધુ અળખામણા બનતા જશો.

જગતમાં આપણે બધા જ માનવીઓ છીએ અને માનવતા પણ જગતમાં રહેલી છે. તોપણ આપણામાંના ઘણા જણ એકબીજાથી ભય પામીએ છીએ. જાણીતા વિચારક અને લેખક સત્યકામ વિદ્યાલંકારનું કહેવું છે કે “માનવી એકબીજાનો ડર રાખે છે એના કારણ માટે તમે કદી વિચાર્યું છે ખરું? જગત આપણા સૌને માટે છે અને આપણે સૌએ આપસમાં એકબીજાને મિત્ર સમજવા જોઈએ અને એકબીજાને ચાહવા

જોઈ એ. આ જગત અત્યંત વિશાળ છે. એમાં હસવા, ખેલવા માટે પૂરતો અવકાશ છે. તોપણ આપણે કેટલા વિચિત્ર છીએ? જ્યારે આપણે કોઈ વ્યક્તિને પસંદ કરતા નથી ત્યારે બીજાઓ સમક્ષ એ વ્યક્તિ વિશે ખરાબ બોલવા માંડીએ છીએ. જો કોઈ વ્યક્તિ આપણા જેવી નથી હોતી તો તેનું સૌથી મુખ્ય કારણ એ છે કે આપણે પણ તેમના જેવા નથી હોતા. એ બધી વાતો જવા દઈએ પણ આખરે આપણે બધા માનવી તો છીએ ને?

“આપણે એકબીજાને સારી રીતે ઓળખવા જોઈએ. અધિક સહિષ્ણુ બનવું જોઈએ, અધિક ઉદાર, વધુ સહાયક બનવું જોઈએ અને લેવા કરતાં આપવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. આપણે એકબીજાને મદદરૂપ બની શકીએ એવી ટેવ પાડવી જોઈએ. એકબીજાને પ્રેમ કરી શકીએ અને એકબીજાના જીવનને વધુ સુંદર બનાવી શકીએ એવો વર્તાવ રાખવો જોઈએ.”

તમે તમારા ઘરથી જ શરૂઆત કરો અને તેનું પરિણામ જુઓ. તમારા કુટુંબની પ્રત્યેક વ્યક્તિને પ્રેમથી ચાહવા લાગો. તેમની વાત શાંતિથી સાંભળો. તેમને કોઈ અગવડ હોય, કોઈ દુઃખદર્દ હોય તો સહાનુભૂતિ વ્યક્ત કરો. તેને આશ્વાસન આપો. દુઃખ-દર્દમાંથી તેનો છુટકારો અવશ્ય થશે જ એવી આશા આપો. તમારા એવા પ્રેમાળ વર્તાવથી તમારું કુટુંબ તમને હૃદયથી ચાહવા લાગશે. આ જ પ્રમાણેનો વર્તાવ તમારા મિત્રમંડળમાં કરજો. તમારા આશ્ચર્ય વચ્ચે તમે જોશો કે એમ કરવાથી તમારું મિત્રમંડળ ઝડપથી વધવા માંડશે. તમને તેઓ હૃદયથી ચાહશે. તમારો આદર કરશે અને તમને આવકારશે.

તમે જો સહાનુભૂતિપૂર્ણ વ્યવહાર રાખશો તો અન્ય પણ તમારા પ્રત્યે એવો જ ઉમદા વ્યવહાર રાખશે એમાં શંકાને સ્થાન નથી. સ્નેહભર્યા વ્યવહાર રાખો અને સુખી થાઓ.

જગતમાં સૌથી વિચિત્રમાં વિચિત્ર વસ્તુ કઈ છે એમ પૂછવામાં આવે તો તેનો જવાબ છે માનવીનું મન. આપણા મનને ક્યારેય નવરું પડવા દેવું જોઈએ નહિ. એને પ્રવૃત્તિશીલ રાખો. એમ નહિ કરો તો તે જાતજાતની કલ્પનાઓના ઘોડા દોડાવવા મંડી પડશે અને જે વસ્તુની હયાતી જ નથી, જે બનવાની કશી જ શક્યતા નથી એવી વસ્તુની કલ્પના કરવા માંડશે અને ભયથી, ચિંતાથી તે તમને દુઃખી દુઃખી કરી મૂકશે.

ભય કરતાં ભયની કલ્પના જ વધુ ભયંકર હોય છે એ વાત તમે ક્યારેય ભૂલશો નહીં.

મારા એક મિત્ર સુરેશને કાયમ ચિંતા કર્યા કરવાની જ ટેવ પડી ગઈ હતી. જે વસ્તુ અસ્તિત્વ જ ધરાવતી ન હતી તેનો તેઓ ભય સેવ્યા કરતા અને દુઃખી થતા. હજી યુદ્ધ થવાનું કોઈ જ ચિહ્ન નથી છતાં તેમના મનમાં કાયમ ફફડાટ રહ્યા કરે છે કે એકાએક યુદ્ધ ફાટી નીકળશે તો તેઓ શું કરશે? ક્યાં જશે? આ બધી મિલકતનું શું? કુટુંબકબિલાનું શું? આ ખોટી ચિંતાને લઈને આજનો આનંદ સુરેશ ગુમાવી દે છે. તેમને ઘણું સમજાવ્યા છતાં સમજતા જ નથી. અને કાયમ ભયને મનમાં સંઘરીને ચિંતા કર્યા કરે છે અને દુઃખી થાય છે.

બીજા એક મિત્ર ભીખુભાઈ માંદગીની ચિંતા સેવ્યા કરે છે. એમને એમ જ લાગ્યા કરે છે કે 'હું હવે ચોક્કસ માંદો પડી જઈશ. બેચેની તો લાગ્યા જ કરે છે, શરીર પણ ગરમ રહે છે. ગંભીર માંદગી આવશે તો શું કરીશ? ડોક્ટરનાં બિલ ક્યાંથી ભરીશ? કરજનો પાર નહિ રહે. અરે ભગવાન! મારું શું થશે?' ભીખુભાઈ માંદગી આવશે એના સતત

ભય વચ્ચે જીવે છે. તેમની પત્ની તેમને ઘણું સમજાવે છે પણ પથ્થર પર પાણી. તેઓ જીવનનો રસ ગુમાવીને જીવનને ભારરૂપ ગણી જીવે છે. તમે માનશો? હજી તેઓ માને છે તેવી ગંભીર માંદગી છેલ્લાં ચાર વર્ષ થયાં આવી નથી છતાં તેઓ ભય વચ્ચે જીવે છે!

ભય અને માનસિક દબાણ વચ્ચે જીવવાથી નિરાશા, ચીડિયાપણું, ઘૃણા વગેરે જન્મે છે અને તેને પરિણામે ચામડીના રોગો થાય છે.

જીવનનો સાચો આનંદ તમારે માણવો હોય તો ભયને મનમાંથી હાંકી કાઢજો. જે બનવાનું નથી તે બનશે એમ ધારીને અદ્ધર શ્વાસે જીવવાનો શો અર્થ છે? પડશે તેવા દેવાશે. આવતી કાલના ભયની ચિંતાથી આજને શા માટે બગાડવી?

માનવદેહ કાંઈ વારંવાર મળતો નથી. જીવનની પ્રત્યેક પળને રસપૂર્વક માણો. લૂંટાય એટલો સાત્ત્વિક આનંદ લૂંટો. મનમાં રહેલા ભયને હાંકી કાઢો. જીવનને પૂરેપૂરું માણી લ્યો. તમને કશું જ થવાનું નથી. ના, કશું જ નહિ. નિર્ભય બનો અને સુખેથી જીવો.

* * * * *

ભય આપણી કલ્પનાસૃષ્ટિમાં વસે છે. ધન, પરિવાર અને શરીરના મમત્વનું નિવારણ કરી દઈએ તો ભય ક્યાંયે રહેશે નહિ.

- ગાંધીજી

આપણામાંના ઘણા એમ માનતા હોઈએ છીએ કે આપણા કામમાં મુશ્કેલીઓ આવે તો આપણે સફળ થતા નથી. પણ આ એક ભ્રમ છે. અનેક મુશ્કેલીઓ-સંકટો, પાર વિનાની ગરીબી અને પ્રતિકૂળ સંજોગો વચ્ચેથી ધૈર્ય અને હિંમતથી પોતાના ધ્યેયને હાંસલ કરનારી કેટલીક વ્યક્તિઓ અંગે વાંચેલાં દૃષ્ટાંતો અહીં યાદ આવે છે.

ઈંગ્લેન્ડના સુપ્રસિદ્ધ લેખક વિલિયમ કૉર્બેટે આઠ વર્ષ સુધી એક ગામમાં લુહારની દુકાનમાં નોકરી કરી હતી. નોકરી દરમિયાન ત્યાંથી ભાગી જઈ તે લંડન આવ્યો અને ફોજમાં ભરતી થયો. એને લખવા-વાંચવાનો શોખ હતો એટલે એ સ્થિતિમાં પણ એણે એનો એ શોખ જારી રાખ્યો. થોડા પગારમાંથી પુસ્તકો, કાગળ અને કલમ માટે પૈસા બચાવવા પડતા હતા. એ એની આત્મકથામાં લખે છે: “એક વખત બધો ખર્ચ કર્યા પછી મેં ત્રણચાર પેન્સ બચાવ્યા હતા. વિચાર્યું હતું કે આમાંથી પાંચાં, બિસ્કિટ કે થોડી મીઠાઈ ખરીદીશ. રાત્રે જ્યારે અત્યંત ભૂખ લાગી અને મેં ખિસ્સામાં હાથ નાખ્યો તો જણાયું કે ખિસ્સું કાણું હોવાથી એ બચાવેલા પેન્સ રસ્તામાં ક્યાંક પડી ગયા હતા. આ પ્રસંગથી મને એટલો બધો આઘાત લાગ્યો કે હું ફાટેલી ચાદર અને ઓશિકામાં મોં સંતાડી ખૂબ રડ્યો હતો.” પણ આવી ગરીબી અને મુશ્કેલીઓ વચ્ચે પણ વિદ્યા પ્રાપ્ત કરવાનું પોતાનું ધ્યેય એણે સિદ્ધ કર્યું અને તેના સમયના એક જાણીતા લેખક તરીકે ગણના પામ્યો.

કલકત્તાથી પ્રગટ તથા સુપ્રસિદ્ધ પત્ર ‘હિતવાદી’ ના માલિક શ્રી યોગેશચંદ્ર જ્યારે પોતાના ગામથી કલકત્તા આવ્યા ત્યારે તેમના ખિસ્સામાં માત્ર ચાર જ પૈસા હતા! બાર વર્ષની ઉંમરના એ બાળકનું

ત્યાં કોઈ જ ઓળખીતું નહોતું તોપણ એમણે એક પૈસાના ચણા ખાઈ પોતાની ભૂખ શાંત કરી અને બે પૈસાનું વર્તમાનપત્ર ખરીદી એને વેચવા નીકળ્યા. થોડા જ સમયમાં એ વેચી બીજું અખબાર ખરીદી વેચ્યું. આમ દિવસભરમાં એમણે આઠ - દસ અખબારો વેચ્યાં ને ચારપાંચ પૈસા કમાયા. આ રીતે કરવાથી અઠવાડિયામાં એમની પાસે થોડા પૈસા બચ્યા, જે વડે તેઓ એકસામટાં અખબાર ખરીદતા અને વેચતા. અખબારના મેનેજરે તેમની પ્રમાણિકતા અને ધગશ જોયાં અને તેમનામાં વિશ્વાસ મૂકી વધુ નકલો આપવા લાગ્યો. ધીર ધીરે તેઓ અખબારોના મોટા એજન્ટ બન્યા અને પછી નાનું એવું પ્રેસ કર્યું અને 'હિતવાદી' પત્ર શરૂ કર્યું. સમય જતાં એ પત્ર જનતાનું માનીતું પત્ર બની ગયું.

વિશ્વવિખ્યાત અભિનેત્રી સોફિયા લોરેન અત્યંત ગરીબ કુટુંબમાં જન્મી હતી. એક ટંકનું ભોજન પણ તેનું કુટુંબ લઈ શકતું નહોતું. સોફિયા બે વર્ષની હતી ત્યારે તેના પિતા તેની માતાને છોડીને જતા રહ્યા હતા. કઠિન પરિસ્થિતિ વચ્ચે પણ માર્ગ કાઢતી કાઢતી તે વિશ્વની મહાન અભિનેત્રી બની.

ભીલકુમાર એકલવ્યને ધનુર્વિદ્યા શિખવવાની દ્રોણાચાર્યે ના પાડી હતી ત્યારે હિંમત ન હારતાં શ્રદ્ધાપૂર્વક તેમની પ્રતિમા બનાવી, તેમને ગુરુ માની તેણે ધનુર્વિદ્યા શીખી.

આ અને બીજાં આ પ્રકારનાં દૃષ્ટાંતો સાબિત કરે છે કે આત્મવિશ્વાસપૂર્વક કઠિન પરિશ્રમ કરવામાં આવે તો ધ્યેય સિદ્ધ કરવામાં મુશ્કેલી આડે આવતી નથી.

આપણે સારી પેઠે જાણીએ છીએ કે ચિંતા એ જીવન માટે અત્યંત હાનિકારક વસ્તુ છે. અન્ય માનવી ચિંતા કરે છે તો આપણે તેને તે ન કરવાનું કહીએ છીએ. 'ચિંતા ચિંતા સમાન' એ કહેવત પણ અવારનવાર ઉચ્ચારીએ છીએ. છતાં વાતવાતમાં ચિંતા કરવાનો આપણો જે સ્વભાવ પડી ગયો છે, તે જતો નથી. પરિણામે ચિંતાને લઈ દિનપ્રતિદિન આપણે જીવનનો રસ ગુમાવી બેસીએ છીએ. ઉદાસીનતા આપણને ઘેરી વળે છે અને કોઈ કાર્ય સુપેરે કરી શકતા નથી.

પણ એ સમજી લેવું અત્યંત જરૂરી છે કે ચિંતા મોટે ભાગે કાલ્પનિક જ હોય છે. જે પ્રસંગ બન્યો નથી તે બનશે એમ ધારીને આપણે નાહકનો જીવ બાપ્યા કરીએ છીએ. આ વસ્તુ બરોબર નથી. પડશે એવા દેવાશે એમ નક્કી કરશો તો કાલ્પનિક ચિંતા ઓછી થશે.

ચિંતાનો રોગ વારસાગત નથી. માનવી પોતે જ ચિંતાને જન્મ આપે છે. અશુભ થવાની આશંકાથી તે જન્મે છે. એ આશંકા ઘણાખરા કિસ્સામાં તો આશંકા જ રહે છે.

પ્રત્યેક માનવી કાંઈક ને કાંઈક ચિંતા તો કર્યા કરતો જ હોય છે. પણ તે કેટલા પ્રમાણમાં વાજબી છે તે અંગે એક માનસશાસ્ત્રીએ પૃથક્કરણ કર્યું છે, જે આ પ્રમાણે છે: (૧) વાસ્તવમાં જે બન્યું નથી પણ ભવિષ્યમાં બનશે એવી ધારી લીધેલી બાબતોની ચિંતા ૪૦ ટકા. (૨) ટાળી ન શકાય એવી ભૂતકાળમાં બની ગયેલા બનાવો અંગેની ચિંતા ૩૦ ટકા. (૩) કોઈ પણ પ્રકારના કારણ વગરની આપણી તબિયત અંગેની ચિંતા ૧૨ ટકા. (૪) નજીવી બાબતો અંગેની ચિંતા ૧૦ ટકા. (૫) સાચે જ કરવા જેવી બાબતોની ચિંતા ૮ ટકા.

ઉપરના પૃથક્કરણ પરથી જણાશે કે ખરેખર કરવા જેવી ચિંતા તો સૌથી ઓછી-માત્ર ૮ ટકા જ છે, જ્યારે મોટા ભાગની એટલે કે ૯૨ ટકા બિનજરૂરી ચિંતાથી આપણે દુઃખી થઈએ છીએ.

વધુ પડતી ચિંતા સ્નાયુઓમાં વિકાર જન્માવે છે. કેટલાક કિસ્સાઓમાં ચિંતાતુર માનવી ગાંડપણનો પણ ભોગ બને છે.

ચિંતાથી શરીરની કાંતિ ફિક્કી પડે છે. માથું દુઃખવું, થાક લાગવો તથા અપચો થવો એ તો રોજની બાબત થઈ પડે છે. પરિણામે શરીર દિનપ્રતિદિન ઘસાતું જાય છે અને રોગનો ભોગ બને છે.

ક્ષણભરને માટે માની લો કે તમે કલ્પેલી મુશ્કેલીઓ ખરેખર આવી પડે તો પણ તેથી ચિંતા કરવી યોગ્ય નથી. કેમ કે ચિંતા કર્યા કરવાથી મુશ્કેલીઓ દૂર થવાને બદલે તે વધુ અને વધુ ગૂંચવાતી જાય છે. આવી પડેલી સમસ્યાઓ પર સ્વસ્થતાપૂર્વક વિચાર કરવાથી કોઈ માર્ગ નીકળી આવે છે જ.

ચિંતાથી મુક્ત થવાનો સૌથી સરળ માર્ગ ઈશ્વર ઉપર શ્રદ્ધા રાખી પ્રસન્નતાથી કાર્યરત રહી જીવવાનો છે. એથી ચિંતા ઓછી થાય છે. “ઈશ્વર જે કરશે તે સારા માટે જ કરશે.” એમ વિચારશો તો પણ હળવા થઈ શકશો. વળી પ્રસન્નતા એ ચિંતાની કટ્ટર દુશ્મન છે. પ્રસન્ન રહેતી વ્યક્તિ પાસે તે ફરકતી પણ નથી.

ભૂતકાળને ભૂલો, વર્તમાનને નજર સામે રાખો અને ભાવિ માટે આશાવાદી બનો.

આપણામાંના ઘણા માણસોને એવી ટેવ હોય છે કે આપણા વ્યવસાયની યા ઓફિસની મુશ્કેલીઓ-ચિંતાઓ-ઓફિસમાં કે દુકાને છોડી ન જતાં આપણી સાથે આપણે ઘેર લઈ જઈએ છીએ પણ આ યોગ્ય નથી.

જેઓ આમ કરે છે તેમનું કૌટુંબિક જીવન સુખી નથી હોતું. તેઓ એ કેમ નહિ સમજતા હોય કે ઘર અને ઑફિસ યા દુકાન એ જુદી જુદી વસ્તુઓ છે?

ઘણા માણસોને ઑફિસમાં કોઈ ઝઘડો થાય છે, ત્યારે તેમની ખીજ ઘેર આવીને પત્ની કે બાળકો પર કાઢે છે. આવા માનવીઓનો એ સ્વભાવ થઈ પડે છે કે તેમનામાં જે સારાપણું છે, તે બહારનાઓ માટે અને દુર્ગુણો છે તે ઘરનાઓ માટે. એમનું ઘેર આવવું ઘરનાઓ માટે એક મુસીબત બની જાય છે. વાતવાતમાં તેઓ પત્ની કે બાળકો પર ગુસ્સે ભરાય છે, અને તેમને ધુત્કારી નાખે છે.

આવા માણસો જ્યારે પોતાનું ગૃહજીવન સુખી નથી એવી ફરિયાદ કરે છે, ત્યારે તેમની પર દયા ઊપજે છે. તેઓ જો પોતાની જાતને પ્રશ્ન કરે કે ઘરની વ્યક્તિઓ સુખી રહે એ માટે તેમણે શું કર્યું છે, તો તેનો જવાબ તેમને મળી જશે.

આખો દિવસ ઘરનું વૈતરું કરીને થાકીપાકી તમારી પત્ની તમારા ઘેર આવવાના સમયે તમારી પ્રતીક્ષા કરતી બેઠી હોય ત્યારે તમે તેને એક સ્મિતથી કદી આવકારી છે ખરી? તમે ઘેર આવો ત્યારે ‘પપ્પા, પપ્પા’ કરીને વીંટળાઈ વળતાં તમારાં બાળકોને વહાલથી થાબડી, તેમને ચૂમી લીધી છે ખરી? તમે અઠવાડિયામાં એકાદ દિવસ તમારી પત્ની કે બાળકો માટે ફાજલ પાડ્યો છે ખરો? પત્નીની મુશ્કેલીઓનો વિચાર કર્યો છે ખરો? બાળકોના ભણતરનો, તેમની તકલીફોનો ખ્યાલ કર્યો છે? જો આ પ્રશ્નનો જવાબ નકારમાં હોય તો પછી ‘મને ઘરમાં સુખ મળતું નથી’ એવી ફરિયાદ કરવાનો તમને અધિકાર નથી. તમે અન્યને પ્રેમ-આનંદ આપશો તો સામી વ્યક્તિ તમને જરૂર ચાહશે અને તમારાં સુખ અને સગવડની તકેદારી રાખશે.

અમેરિકામાં એક ન્યાયાધીશે જણાવ્યું હતું કે “મારી પાસે છૂટાછેડાના જેટલા કેસો આવ્યા છે તેમાંના મોટા ભાગના એવા છે કે પતિ પોતાની પત્ની તરફ ઉપેક્ષા સેવતો હોય છે અને ઘરને પણ પોતાના વ્યવસાયનું સ્થળ કે ઓફિસ બનાવે છે. તેઓ ઘર કરતાં પોતાના વ્યવસાયને વધુ મહત્વનો ગણે છે. ઘેર રહેવા છતાં ઘરની વાતો કરવાને બદલે પોતાના ધંધાની વાતો કરે છે.”

કેટલાક માનવીઓ ઘેર આવે છે, ત્યારે તેમનાં બાળકો તેમને પગે વીંટળાઈ વળવાને બદલે તેમનાથી દૂર ભાગે છે, અને તેમની નજરથી બચવા પ્રયત્ન કરે છે, કેમ કે તેઓ પોતાનાં બાળકોને પ્રેમ આપવાને બદલે હડધૂત કરે છે.

આવા લોકો તેમની પત્ની અને બાળકો માટે ‘અજાણ્યા’ હોય છે. તેમનાં ઘર-કુટુંબ અંગે, તેમનાં બાળકો અને તેમની પત્નીના સ્વભાવ અંગે તેમના કરતાં તેમના પાડોશી વધુ જાણતા હોય છે! આનું કારણ એ જ કે તેઓ ઘરમાં આવે છે ત્યારે ઘરમાં-ઘરની વ્યક્તિઓમાં રસ લેવાને બદલે તેમણે પોતાના વેપારધંધા કે નોકરી અંગે જ વિચાર્યા કર્યું હોય છે.

તમે ઘરમાં પ્રસન્નતા વહેંચી હશે, તો તમને પ્રસન્નતા મળશે. અને આ પ્રસન્નતા તમારી જાત માટે જેટલી જરૂરી છે, એટલી જ જરૂરી તમારા વ્યવસાય કે નોકરી માટે પણ છે, કેમ કે જો તમારા ઘરમાં આનંદનું વાતાવરણ હશે તો તમે પ્રસન્ન ચિત્તે તમારા વ્યવસાયને સ્થળે જશો તો ત્યાં પ્રસન્નતાપૂર્વક તમારું કામ કરી શકશો અને આવી રીતે થયેલું કામ સફળતાને વરે છે જ.

પોતે ઉપાડેલા કાર્ય અંગે કોઈ ટીકા કરે તો એથી માઠું લગાડનારાઓ પણ આપણને મળી આવે છે. ટીકાથી માઠું લગાડવું ન જોઈએ. જેમની અંદર આત્મશ્રદ્ધાનો અભાવ હોય છે તેવા માણસો ટીકા સહન કરી શકતા નથી. આપણા હિતેચ્છુઓ પણ આપણે ખોટું કરતા હોઈએ ત્યારે આપણા વર્તનની ટીકા કરે છે. જો એ ટીકાથી આપણે ખોટું લગાડીએ તો તેઓ આપણામાં રસ લેતા બંધ થઈ જશે, અને પરિણામે આપણી ક્ષતિઓ પ્રત્યે આપણને ભાન થશે નહિ. અને ક્ષતિઓને આપણે નિવારી શકીશું નહિ. ટીકાથી-સાચી ટીકાથી-આપણી પ્રગતિમાં રુકાવટ થતી નથી. બલ્કે એ ટીકા પર વિચારી ક્ષતિઓ નિવારાય તો પ્રગતિ ઝડપી બને છે.

જીવનમાં સફળતા મેળવવા માટે સામાનો અભિપ્રાય જાણી લેવો પણ જરૂરી છે. સંભવ છે કે તેઓ સાચા પણ હોય.

એક વિદ્વાનનું કહેવું છે કે “તમે તમારા ઘરની ભીંત પર લખી રાખજો કે, ટીકા સામે કશો વિરોધ કરતા નહિ અને તે માટે મનમાં કશું લાવતા નહિ.” સફળતા મેળવવા ઇચ્છનારે પોતાના વિશે અન્ય શું કહે છે તે જાણવા તત્પર રહેવું જોઈએ. જો ટીકા કારણ વગરની હોય તો તે તરફ આંખ આડા કાન કરવાનું પણ શીખી લેવું જોઈએ.

એક બીજી વાત પણ ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે. આપણે પ્રત્યેક માનવીને ખુશ કરી શકતા નથી. દરેકને ખુશ રાખવા જઈએ તો કોઈ પણ કામ સારી રીતે થઈ શકે જ નહિ. તમે સારું કાર્ય કરશો તો પણ તેમાંથી કોઈ ને કોઈ ભૂલ કાઢ્યા વિના રહેશે નહિ. આ વિધાનના સમર્થનમાં મેં વાંચેલ દૃષ્ટાંત રજૂ કરું છું:

એક બાપ-દીકરો બહારગામ જતા હતા. તેમની સાથે એક ટટ્ટુ

પણ હતું. ટકુની પીઠ ખાલી હતી. આ જોઈ રસ્તે જતા લોકો કહેવા લાગ્યા: “ આ કેવો મૂર્ખ છે! સાથે ટકુ છે તોયે ટાંટિયા તોડે છે.” આ સાંભળી બાપે દીકરાને તેની પર બેસાડ્યો. થોડે દૂર જતાં એક ભાઈ મળ્યા અને દીકરાને સંબોધીને કહેવા લાગ્યા: “ઘરડા બાપને પગે ચલાવે છે અને તું સવારી કરે છે, તે તને શરમ નથી આવતી?” આ સાંભળી દીકરો ટકુ પરથી ઉતરી ગયો અને તેના બાપને બેસાડ્યો. પણ લોકો તે જોઈ વળી કહેવા લાગ્યા: “જુઓ તો! દીકરાને પગે ચલાવે છે અને ડોસો સવારી કરે છે!” આ સાંભળી બાપે દીકરાને પણ પોતાની સાથે બેસાડી દીધો. આમ કરવા છતાંયે ટીકા તો ચાલુ જ રહી. લોકો કહેવા માંડ્યા: “કેવા નિર્દય છે આ લોકો! બે જણનો ભાર બિચારું આરાંક પ્રાણી કેવી રીતે ઉપાડી શકે? તે જરૂર મરી જશે!”

આવા પ્રકારની ટીકાથી બાપ-દીકરાએ ટકુને એક મોટી લાકડીને આધારે દોરડા વડે ચારે પગે બાંધી દીધું અને પોતાના ખભે મૂકી પ્રવાસ ચાલુ રાખ્યો. આ જોઈ સામે મળતા વટેમાર્ગુઓ વળી વધુ જોરથી ટીકા કરવા લાગ્યા. બાપ-દીકરો આથી હેરાન થઈ ગયા અને રસ્તામાં પુલ આવતાં ટકુને નીચે પછાડ્યું. આથી ગુસ્સે ભરાઈ તેણે લાત મારી. પરિણામે બાપ-દીકરો વહેતી નદીમાં પડી ડૂબી ગયા.

દૂધમાંથી પોરા કાઢવાની કેટલાક લોકોને ટેવ હોય છે માટે તમે તેમના કહેવાથી ડરશો નહિ. બધી ટીકા કાંઈ સાચી હોતી નથી. એ તરફ તમે ધ્યાન આપવા જશો તો તમારી દશા ઘડિયાળના લોલક જેવી થયા વિના રહેશે નહિ. આત્મબળ કેળવી તમારું કામ ચાલુ રાખજો. સાચી ટીકા પર ધ્યાન આપજો. માત્ર કરવા ખાતર કરાયેલી ટીકાથી ડરશો નહિ. ડરશો તો તમારી પ્રગતિમાં રુકાવટ આવશે અને તમે સફળ થઈ શકશો નહિ.

આપણામાંના ઘણા માનવીઓની પ્રકૃતિ એવી હોય છે કે ઈશ્વરે આપણને પૂરું આપ્યું હોવા છતાં આપણે જાતે દુઃખી થયા કરીએ છીએ. આપણી જાતને કોયતા રહીએ છીએ. કોઈ અણધારી મુશ્કેલી આવી પડે ત્યારે આપણે માનીએ છીએ કે કમનસીબ આપણી પાછળ પડ્યું છે અને આપણે મનોમન દુઃખી થઈએ છીએ.

આજના ઝડપી જમાનામાં જિંદગીની દોડ બહુ ઝડપી રહે છે પરિણામે આપણે 'ટેન્શન' લઈને ફરીએ છીએ. અને આપણી જાત અંગે કેટલાયે અશુભ વિચારો કરીએ છીએ. પણ આ બરોબર નથી. પ્રાચીન જગતના ઋષિ સેનેકાનું કહેવું છે કે “આત્મગ્લાનિના વિચારોથી માનવી કોઈ પ્રકારે સુખી થતો નથી પરંતુ ક્રમશઃ તે દુઃખી અને વધુ દુઃખી બનતો રહે છે. અને પોતાના આપ્તજનો પ્રત્યે ઉદાસ બની જાય છે.”

જે માનવી હંમેશાં પોતાને માટે દુઃખી થાય છે તે બીજાને માટે દુઃખી થઈ શકતો નથી. આવા માનવીઓ પોતાનો સ્વાર્થ જ વિચારે છે. જે માનવી પોતાની વ્યક્તિગત તકલીફોને જગતનું કેન્દ્ર માને છે તે વ્યક્તિ દયાને પાત્ર છે.

સંશય અને ભય એ માનવીના બે કટ્ટર શત્રુ છે. આત્મગ્લાનિમાંથી જ તે જન્મે છે. આ બે શત્રુઓ આગળ માનવી જો હાર સ્વીકારી લે તો પછી તેની જિંદગી જીવવા જેવી રહેતી નથી. આ વિચારોથી દૂર રહેવું જ જોઈએ.

વાસ્તવિક સ્થિતિમાં જો કોઈ સંકટ આવી પડે તો એથી ગભરાઈ જવાથી કોઈ અર્થ સરશે નહીં. એનો સામનો કરવો એ જ એકમાત્ર ઉચિત ઉપાય છે.

પોતાના દુર્ભાગ્યને રડયા વિના ઉપસ્થિત થયેલ પરિસ્થિતિનો

સામનો કરનાર આ જગતમાં ઘણી વ્યક્તિઓ થઈ ગઈ. આંખે દેખી શકતી ન હોવા છતાં તેમજ કાને સાંભળી શકતી ન હોવા છતાં હેલન કેલરે કેટલી સિદ્ધિ મેળવી છે એ આખું જગત જાણે છે. પૂજ્ય શ્રી મોટા શારીરિક રીતે અનેક રોગોથી પીડાતા હતા, છતાં દૈવ મનોબળથી તેમણે કેટકેટલાં સમાજોપયોગી કાર્યો કર્યાં છે?

સંકટોથી ઘેરાઈ ગયા હોઈએ તો શું કરવું જોઈએ એના જવાબમાં મેં વાંચેલ દૃષ્ટાંત અહીં રજૂ કરું છું.

એકસો વર્ષ પહેલાંની વાત છે. વિક્ટર હ્યુગો પોતાની માતૃભૂમિ ફ્રાંસમાંથી નિર્વાસિત બની ગર્ન્ઝી બેટમાં બીમાર અવસ્થામાં દિવસો પસાર કરતો હતો. તે હંમેશાં સંધ્યાકાળે એક પહાડી પર જતો. સૂર્યાસ્ત સમયે થતાં રંગબેરંગી વાદળોને જોતો અને તે વિચારોમાં લીન થઈ જતો. પાછા ફરતી વખતે તે હંમેશાં નાનામોટા કાંકરાઓ ઉપાડીને સંતોષપૂર્વક એક પછી એક નીચે પાણીમાં ફેંકતો હતો. એ સ્થાન પર કેટલાંક બાળકો પણ રમવા જતાં હતાં. એ બધાંને હ્યુગોનું આ વર્તન વિચિત્ર લાગતું. એક દિવસે એક કિશોરીથી રહેવાયું નહિ. ત્યારે એણે વિક્ટર હ્યુગોને પૂછ્યું: “તમે આમ રોજ પાણીમાં એક પછી એક કાંકરાઓ કેમ નાખો છો?” મહાન નવલકથાકાર પ્રથમ તો મૌન રહ્યો. પછી ગંભીરતાપૂર્વક સ્મિત કરતાં કરતાં બોલ્યો: “ના, દીકરી! હું પાણીમાં કાંકરા ફેંકતો નથી પણ હું તો પાણીમાં મારી આત્મગ્લાનિની લાગણીઓને ફેંકું છું.”

વિક્ટર હ્યુગોની આ વાત આપણા સૌને માટે બોધદાયક છે. આપણાં બધાં દુઃખોને એકઠાં કરી એક પછી એક કરીને ફેંકી દઈ આપણે એનાથી અલિપ્ત થઈ જવું જોઈએ. એમ કરવાથી આપણને શક્તિ પ્રાપ્ત થશે.

માનસિક રીતે સ્વસ્થતા અને શાંતિ જે અનુભવી શકતો ન હોય તે માનવી તેના જીવનમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરી શકતો નથી એ એક હકીકત છે. અનેક કાર્યોનો આધાર માનસિક શાંતિ પર અવલંબે છે. મગજ શાંત હોય તો હાથમાં લીધેલ કાર્ય પર સુપેરે વિચારણા થઈ શકે છે.

જીવનમાં એવી ઘણી ઘટનાઓ બને છે, જેનાથી માનસિક શાંતિ ગુમાવી બેસાય છે. આપ્તજનનું મૃત્યુ, ધંધામાં ખોટ, પરીક્ષામાં નિષ્ફળતા, દુઃખી ગૃહજીવન, ખરાબ સંતાનો, એક પછી એક સંકટો આવવાં વગેરેથી. માનવી માનસિક રીતે અશાંત બની જાય છે.

સામાન્ય રીતે એમ નોંધવામાં આવ્યું છે કે માનવી નવરો પડે ત્યારે તે માનસિક અશાંતિ અનુભવે છે.

માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે માર્ગદર્શન આપનાર આધુનિક નિષ્ણાતો માને છે કે નવરાશનો વખત હેતુલક્ષી વાચન પીરસતાં પુસ્તકો, સંગીત, બાગકામ વગેરેમાં વ્યતિત કરવો જોઈએ. આ રીતે પોતાને પ્રિય કામો કરવાથી માનસિક ટેન્શનમાંથી માનવી ક્રમશઃ મુક્ત બનતો જાય છે, અને તે ચિંતાઓ તેમ જ ઊભી થયેલી સમસ્યાઓથી છુટકારો મેળવવા માટે શક્તિશાળી બને છે.

રોમન સમ્રાટ નીરોના એક વખતના શિક્ષક અને તેના અંતિમ સમયે પ્રધાન બનેલ રાજનીતિક્ષેત્રે વિદ્વાન તરીકે પંકાયેલા સેનેકાનું કથન છે: “બાળકો સાથે રમવું એ ચિંતાઓથી મુક્ત બનવાનો સર્વશ્રેષ્ઠ ઉપાય છે. પોતાની જાતને બાળકો સાથે માનસિક વિનોદમાં ડુબાડી દેવી જોઈએ. બાળકોની પેઠે જ મોટાંઓએ પણ પોતાના કામને ‘રમત’નું રૂપ

આપવું જોઈએ. આમ કરવાથી જીવન ભારરૂપ નથી લાગતું બલકે જીવન બધી જ ક્ષણોએ વધુમાં વધુ સુખદ અને પ્રીતિકર બનતું જશે.”

જીવનની આ રમતમાં ભાગ લેવા માટે સાચા અને વિશ્વાસુ મિત્રો પસંદ કરવા જોઈએ, જેથી આવા મિત્રો સમક્ષ આપણા મનની વેદનાઓ, મુશ્કેલીઓ અને ચિંતાઓ વ્યક્ત કરી શકાય. ઘણી વાર મનની વ્યથા મનમાં રાખવાથી પણ ડૂમો ભરાયા જેવી લાગણી થાય છે. એ વ્યથા કોઈ સાચા મિત્ર સમક્ષ વ્યક્ત કરવાથી મન હળવું બને છે.

એવા મિત્રો પાસે દિલ ખોલવાથી ઊભી થયેલી સમસ્યાઓનો ઉકેલ પણ મળી આવે છે. હસમુખા અને વિનોદી સ્વભાવના મિત્રો હોવા એ પણ એક સદ્ભાગ્ય છે કેમ કે દુઃખની ક્ષણોમાં આવા હસમુખા મિત્રોના સાંનિધ્યથી આપણું દુઃખ ભૂલી જવાય છે. મનની શાંતિ પ્રાપ્ત કરવા માટે અન્યનાં કાર્યોમાં ગૂંથાઈ જવું એ પણ એક રસ્તો છે. એથી આપણું જીવન બીજાના કામમાં આવ્યાના સંતોષની લાગણી અનુભવી શકાશે. બીજાને માટે જીવ્યા સિવાય આપણે આપણા માટે પણ જીવી શકતા નથી.

સેનેકાનું કહેવું છે કે “માનસિક શાંતિ માટે જીવનને તટસ્થ દાર્શનિક-તત્ત્વવેત્તાના ભાવથી જોવામાં ન આવે તો જીવનમાં પ્રાપ્ત કરેલ સફળતા આપણને અભિમાની બનાવી મૂકે છે અને મળેલી નિષ્ફળતા નિરાશ બનાવી મૂકે છે. આપણે આપણી સમતુલા ક્યારેય ગુમાવી દેવી ન જોઈએ.”

દિનપ્રતિદિન માનસિક સંઘર્ષ એટલો બધો તીવ્ર બનતો જાય છે કે આપણું મન અશાંત થઈ ઊઠે છે. અનેક પ્રકારની ચિંતાઓ રોજિંદા જીવનને ઘેરી લે છે અને પરિણામે આપણે ટેન્શનથી પીડાઈએ છીએ. ચિંતાજનક પરિસ્થિતિ દૂર થતાં ટેન્શન ઓછું થાય છે, ત્યારે રાહત

અનુભવાય છે. પણ કેટલાક માનવીઓ માટે ચિંતા કાયમની વાત થઈ પડે છે, ત્યારે તેઓ ટેન્શનથી મુક્ત બની શકતા નથી. ટેન્શન તેમનો પીછો છોડતું નથી. પરિણામે તેમના શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર માઠી અસર થયા વિના રહેતી નથી.

ડૉક્ટર જ્યોર્જ સ્ટીવન્સનના મત મુજબ કોઈ માનવીમાં નીચે મુજબનાં લક્ષણો જોવામાં આવે તો સમજવું કે તે માનવી માનસિક ખેંચ-તાણ-ટેન્શનથી પીડાય છે:

(૧) એને નાની નાની સમસ્યાઓ અને નજીવી નિરાશાઓ પણ ગભરાવી નાખે છે. (૨) લોકો સાથે એ હળીમળી શકતો નથી અને લોકો પણ તેની સાથે કામ પાડવામાં તકલીફ અનુભવે છે. (૩) જીવનની નાની નાની ખુશીઓ એને આનંદ આપી શકતી નથી. (૪) પ્રત્યેક પળે તે પોતાની ચિંતાઓ પર વિચાર કરવા સિવાય કશું જ કરતો નથી. (૫) અગાઉ જેમની તે પરવા કરતો નહોતો એવા માનવીઓનો તેને ડર લાગવા માંડે છે. (૬) તે દરેક વ્યક્તિનો-અરે! પોતાના મિત્રોનો પણ અવિશ્વાસ કરવા માંડે છે. (૭) તે પોતાની જાતને કોઈ પણ સ્થિતિનો સામનો કરવા માટે અસમર્થ સમજે છે. અથવા તો તે આત્મવિશ્વાસ ગુમાવી બેસે છે.

તમે એકલા પડો ત્યારે વિચારી જોજો કે આ બધું તમને લાગુ તો પડતું નથી ને? જો તમારી પણ આવી સ્થિતિ હોય તો તમારે સચેત બની જવું જોઈએ, કેમ કે આમ હોય તો તમારી શારીરિક અને માનસિક સ્વસ્થતા પર એની અસર થઈ શકે તેમ છે. આ પરિસ્થિતિમાંથી છુટકારો મેળવવા માટે ડૉ. ઓ. પી. જગી જણાવે છે કે “જે વસ્તુ તમારામાં ટેન્શન પેદા કરી રહી હોય યા તમને ચિંતાતુર બનાવતી હોય તેને ઓળખવાનો પ્રયત્ન કરો-પછી એ કૌટુંબિક હોય કે આર્થિક હોય, કોઈ

એવી જવાબદારી હોય કે જે તમે ઉઠાવવા માટે શક્તિશાળી ન હો, કામનો બોજો વધવા જેવી મામૂલી વાત હોય કે પછી બીજું કાંઈ હોય,

“તમારી વિશ્વાસપાત્ર વ્યક્તિઓ સાથે આ અંગે મુક્ત મને ચર્ચા કરો. આમાં તમારી પત્ની, મિત્ર, હિતેચ્છુ, ડોક્ટર, વકીલ કે કોઈ પણ હોઈ શકે. થોડી વાર માટે પણ તમે તમારી મૂંઝવણ અંગે વાતચીત કરશો તો તમારા મન પરથી ઘણો બોજ દૂર થશે. આ ઉપરાંત, મુક્તપણે વિચાર કરવાથી સમસ્યાનો ઉકેલ મળી આવવાની શક્યતા રહે છે.

“કેટલીક વ્યક્તિઓ કોઈ મૂંઝવણ ઉપસ્થિત થતાં સૂઈ જવાનું પસંદ કરે છે. જ્યારે તેઓ સૂઈને ઊઠે છે ત્યારે તેમને ઉકેલ જડી આવે છે અથવા તો તાજા મગજથી તે ઊભી થયેલ સમસ્યા પર વિચાર કરી શકે છે.

“કોઈ મૂંઝવણ તમને ઘણા સમયથી મૂંઝવતી હોય તો થોડા સમય માટે ત્યાંથી દૂર જવાથી સારું પરિણામ આવી શકે છે. કોઈ પર્વતીય પ્રદેશ, કોઈ તીર્થસ્થાન કે કોઈ એકાન્ત જગ્યાએ જઈ પહોંચો. ત્યાં જવાથી તમારી સમસ્યાને સારી રીતે સમજવા માટે મદદગાર થઈ શકાય છે. સંભવ છે કે જેને તમે ઘણી મહત્વની વાત સમજતા હો તે ઓછી મહત્વની પણ લાગે. ઉત્તેજિત થયા વિના વિચાર કરવાથી કોઈ રસ્તો સૂઝી આવે અથવા તમે એમ સમજવા માંડો કે ઊભી થયેલ પરિસ્થિતિને સ્વીકારી લેવી એ સારો રસ્તો છે.

“એ પણ શક્ય છે કે નાની-નાની મૂંઝવણોમાં તમે ઘેરાયેલા હોવાને કારણે કોઈ એક સમસ્યા પર વધુ મૂંઝાતા હો. તમારી બધી મૂંઝવણોને એક કાગળ ઉપર એક પછી એક લખવા માંડજો, પછી એના મહત્વ મુજબ એને ક્રમ આપજો. આમ કર્યા પછી સૌથી પહેલા નંબરની સમસ્યા પર વિચારજો અને એ વખતે બીજી મુશ્કેલીઓને ભૂલવાનો

પ્રયાસ કરજો. જ્યારે પહેલી મૂંઝવણનો ઉકેલ જડી આવે ત્યાર પછી બીજી, ત્રીજી એમ હાથ ઉપર લેજો.

“એકસાથે ઘણી મુશ્કેલીઓ ઉપર વિચાર કરવાથી ગૂંચવાડો વધુ થાય છે, અને આથી પણ ટેન્શન જન્મે છે.

“જો તમારી તંદુરસ્તી સારી રહેતી ન હોય, નોકરી છૂટી ગઈ હોય, તાજેતરમાં કોઈ નિષ્ફળતા મળી હોય યા કુટુંબની કોઈ વ્યક્તિના અવસાનને કારણે તમે દુઃખી થયા હો તો તમે સારી પેઠે સમજી લો કે તમારા એકલાની બાબતમાં આમ બન્યું નથી. ઘણી બધી વ્યક્તિઓના કિસ્સામાં આમ બને છે જ. અનાદિ સમયથી આવું બનતું આવે છે અને સમયના વહેવા સાથે આ દુઃખ હળવું બને છે. જે લોકો આવી દુઃખદ પરિસ્થિતિમાં સપડાયા હોય તેમના દુઃખમાં ભાગીદાર બનો. એથી તમારું દુઃખ હળવું બનશે.

“ધીરજ ન રાખવાથી કેટલીક સમસ્યાઓ વધુ ગંભીર રૂપ ધારણ કરે છે. હિંમત હારશો નહિ અને નિરાશ થશો નહિ. નિષ્ફળતા ક્રોધને જન્માવે છે, જેથી નિર્ણય કરવાની શક્તિ નબળી બને છે. પરિણામે ઊભી થયેલી પરિસ્થિતિની તમારી પર વધુ અસર થવા માંડે છે. તમે ગભરાવા માંડો છો, તમે ગુસ્સે પણ થવા માંડો છો પણ ગુસ્સો દૂર થતાં જ તમે પસ્તાવા પણ માંડો છો. આથી મુશ્કેલી વધુ મુશ્કેલ બને છે. જે ક્રોધ કરે છે તેના હાથમાંથી બાજી સરી પડે છે. વિનમ્ર રહેવાથી તમારી વાત પર દૃઢ રહી શકાય છે.

“જે સ્થિતિ બદલી શકાય તેવી ન હોય તેને સ્વીકારી લો. એનો અર્થ એવો નથી કે તમે જીવન પ્રત્યે ઉદાસીન બની જાઓ. પણ તમે તમારી મર્યાદાઓ સમજી લો એ હું કહેવા માંગું છું.”

આપણે ત્યાં પ્રચલિત થયેલી કહેવતો અંગે વિચારીશું તો જણાશે કે તેની પાછળ કોઈ ને કોઈ અર્થ રહેલો છે. ઘણી કહેવતોનો તો આપણે અમલ કરીએ તો જીવનમાં સુખી પણ થઈ શકીએ. એ બધી કહેવતો અહીં લખવાની આવશ્યકતા નથી. એથી તો પાનાંનાં પાનાં ભરાય. પણ જીવન માટે ઉપયોગી અનેક કહેવતોમાંથી એક અંગે અહીં વિચાર કરીએ. એ કહેવત છે “એક નન્નો સો દુઃખ હરે.”

આ કહેવત કાંઈ એમ ને એમ પડી નથી. અનુભવના નિયોડરૂપ આ કહેવત આપણા જીવનમાં અનેક રીતે ઉપયોગી નીવડી શકે તેમ છે.

આપણી પાસે આપણા કોઈ સંબંધી કે મિત્ર પૈસા ઉછીના માગે અને આપણી પાસે સગવડ ન હોય છતાં શરમના માર્યા ના કહી શકતા નથી. પરિણામે આપણે ‘હા’ પાડી દઈએ છીએ અને આર્થિક સંકડામણ ભોગવીને પણ એ રકમ આપીએ છીએ. ત્યાર પછી નાણાંની ખેંચને લઈને આપણને જ્યારે મૂઝવણભરી પરિસ્થિતિમાંથી પસાર થવું પડે છે ત્યારે ‘ના’ ને બદલે ‘હા’ પાડવા બદલ આપણે ખૂબ જ પસ્તાઈએ છીએ.

કેટલીક વાર આપણી ‘હા’ પર સામી વ્યક્તિ મદાર બાંધીને પોતાની યોજના ઘડે છે અને આપણે નાણાં આપવાની ‘હા’ પાડી હોય અને તેનો અમલ ન કરી શકીએ ત્યારે સામી વ્યક્તિની સ્થિતિ કફોડી બની જાય છે અને એ વ્યક્તિ સાથેના મીઠાશભર્યા સંબંધમાં ઓટ આવી જાય છે. કેટલીક વાર તો એ સંબંધો એટલી હદે બગડી જાય છે કે જેની આપણે કલ્પના જ કરી હોતી નથી.

હા પાડવી એ સારી વાત છે. કોઈના કામમાં આપણે આવી શકીએ એનાથી બીજું ઉત્તમ શું હોઈ શકે? અન્યના કામમાં આવવું એ

તો માનવધર્મ છે. પણ શરમના માર્યા કે સામી વ્યક્તિને માહું લાગશે એમ વિચારી 'ના'ને બદલે 'હા' પાડવી બરાબર નથી. એથી તો આપણી અને સામાની મુશ્કેલીમાં વધારો થાય છે..

ના પાડવાનું પણ તમે શીખી લો. ક્યારે હા પાડવી અને ક્યારે ના પાડવી એ તમને બરાબર આવડવું જોઈએ.

ના પાડવાથી સામાને ખોટું લાગશે તો શું થશે તેની ઝાઝી ચિંતા કર્યા વિના જ્યાં ના પાડવી જરૂરી હોય ત્યાં વિના સંકોચે તમે 'ના' પાડી દેજો. આમ કરવાથી તમે અનેક મુશ્કેલીઓમાંથી ઊગરી જશો..

કેટલાક સંજોગોમાં 'ના' ન પાડી શકવાથી કેવું વિપરીત પરિણામ આવે છે તેનું એક દષ્ટાંત આ લખતી વેળા મારી નજર સમક્ષ તરવરે છે.

મારા એ મિત્રનું નામ હસમુખ હતું. સ્વભાવે તે શરમાળ હતો. ના કહેવાનું તે શીખ્યો જ ન હતો. કન્યાની પસંદગીનો પ્રશ્ન આવ્યો ત્યારે પોતાને ગમતી ન હોવા છતાં તેનાં માબાપે પસંદ કરેલી છોકરી તેને બતાવવામાં આવી ત્યારે તે સ્પષ્ટપણે 'ના' પાડી શક્યો નહિ. એ મૌન રહ્યો. એના મૌનને 'હા' ગણવામાં આવી અને એ મૌન એને માટે જિંદગીભરનો પસ્તાવો બની ગયું. તમે 'ના' નું મહત્ત્વ સમજો અને તે તમારા જીવનમાં ઉતારો.

* * * * *

ગેરસમજનું જન્મસ્થાન સામાન્યતઃ નિરક્ષરતા અને માનસશાસ્ત્રના જ્ઞાનનો અભાવ છે.

જીવનમાં સુખી થવા ઇચ્છનાર વ્યક્તિએ ગેરસમજના ભોગ ભૂલેચૂકે પણ ન બની જવાય તેની તકેદારી રાખવી અત્યંત આવશ્યક છે. ગેરસમજ અનેક સમસ્યાઓને જન્મ આપે છે એ ભૂલશો નહિ.

આપણા ગજથી બીજાને માપવા જઈએ અને એ રીતે આપણી માન્યતા બાંધીએ તો તેમાંથી ગેરસમજ જન્મ્યા વિના રહેતી નથી. જગતની બધી વ્યક્તિઓનો સ્વભાવ એકસરખો હોતો નથી. જુદા જુદા વાતાવરણમાં ઉછરેલ વ્યક્તિના સ્વભાવ જુદા જુદા હોય છે. આપણે આપણી માન્યતા મુજબ જ સામી વ્યક્તિ વર્તે એવો આગ્રહ રાખીએ તે શું ઇચ્છનીય છે ખરું?

સામી વ્યક્તિની વિચારસરણી જાણી લઈ તે મુજબ તમે તેની સાથે વર્તન કરશો તો ગેરસમજ ઉત્પન્ન થશે નહિ.

માનવીમાત્રમાં ગુણ અને અવગુણ બન્ને હોય છે. અવગુણો જ જોનારી વ્યક્તિને કદીયે શાંતિ મળતી નથી. ઈર્ષ્યા અને દ્વેષમાં તે સદાયે બળ્યા કરે છે. માટે તમે હંમેશાં ગુણો જ જોવાની ટેવ પાડજો.

ગેરસમજથી દૂર રહેવા માટે આચાર્ય ક્ષિતીન્દ્ર મોહન મિત્રનું કહેવું છે કે “તમારી જાતને પ્રથમ સુધારો. મનને મજબૂત બનાવો અને અમુક સારા સિદ્ધાંતોનું પાલન કરવાની ટેવ પાડતા જઈ એ સિદ્ધાંતોને આચરણમાં મૂકો. ઈર્ષ્યા અને વેરને સદંતર તિલાંજલિ આપો. જો તમે પ્રામાણિક પ્રયત્નો કરશો તો આ મહત્વના ગુણો જરૂર તમારા જીવનમાં તમે ઉતારી શકશો અને એ ગુણો કેળવતાં તમે ગેરસમજનો શિકાર

બનતા બચી જશો. દરેક વાત તમને સ્પષ્ટ જણાશે. આ વાતને ધર્મ અને ઈશ્વર સાથે કશો જ સંબંધ નથી. પણ જો તમે ઈશ્વર પર શ્રદ્ધા રાખી શકતા હો તો એના જેવી ઉત્તમ વાત એકેય નથી. એ ગુણ જો તમારામાં આવ્યો તો તો બધું જ સરળ થઈ પડશે.”

અન્યના દૃષ્ટિકોણથી જોવાની ટેવ પાડવાથી પણ ગેરસમજ સહેલાઈથી નિવારી શકાય છે. આપણે જ સાચા અને બીજા ખોટા એવી માન્યતા રાખવી ન જોઈએ. જ્યાં સુધી તમે હૃદયને વિશાળ બનાવશો નહિ ત્યાં સુધી અવારનવાર તમે ગેરસમજનો ભોગ થઈ પડવાના જ. અને ગેરસમજ માનવીનાં સુખ અને શાંતિ ધીનવી લે છે એ કદીયે ભૂલશો નહિ. ગેરસમજથી દૂર રહો અને સુખી થાઓ.

* * * * *

જો ફતેહ મેળવવાની કોઈ પણ ચાવી હોય તો તે બીજા માણસનું દૃષ્ટિબિંદુ જાણી લઈને તેના અને તમારા દૃષ્ટિબિંદુથી આખી પરિસ્થિતિનો વિચાર કરવાની યોગ્યતા છે.

- હેન્ની ફોર્ડ

પૃથ્વી સૂર્યની આસપાસ ફરે છે એ હકીકત જેટલી સત્ય છે, એટલી જ સત્ય વાત એ પણ છે કે ભલા બનવાથી જ જીવન સુખપૂર્વક વિતાવી શકાય છે એ તમે તમારા હૃદયમાં કોતરી રાખજો. ‘આપ ભલા તો જગ ભલા’ એ કહેવત તથ્યહીન નથી જ.

ભલા બનવા માટે તમે અત્યારે જે રીતે જિંદગીનો આનંદ લઈ રહ્યા છો એ રીત છોડી દેવાની જરૂર નથી. વળી તમારી રોજિંદી દિનચર્યા પણ બદલવાની જરૂર નથી.

સારા બનવાનો જે કોઈ ખરેખર મનથી સંકલ્પ કરે છે તેને એક પ્રકારની દિવ્યદષ્ટિ પ્રાપ્ત થાય છે અને જગતને તે જુદી જ રીતે જોવા માંડે છે. પછી તો સમયના વહેવાની સાથે તેના મનમાં જે કેટલીક ભ્રામક માન્યતાઓ રહેલી હોય છે તે એક પછી એક વિદાય લેવા માંડે છે.

અગાઉ જે બાબતો તેને સારી લાગતી હતી તે કેટલી ભૂલભરેલી હતી તેની તેને પ્રતીતિ થવા માંડે છે અને જે વસ્તુઓને અપનાવવા માટે તે ખરકાટ અનુભવતો હતો, તે અપનાવવા માટે હવે તે ડરતો નથી.

જે વ્યક્તિ ભલી બનવા માટે નિશ્ચય કરી બેઠી હોય છે અને તે પ્રમાણે આચરણ કરે છે તે વ્યક્તિનું હૃદય આશા અને ઉત્સાહથી ભરાઈ જાય છે. તેનામાં આત્મશ્રદ્ધા પ્રગટે છે. કુદરતી રીતે જ તેની શક્તિમાં વધારો થાય છે. તેને સારાં કાર્યો કરવાનું બળ મળે છે. સદ્કાર્ય કરનાર વ્યક્તિને સહાય કરનારાઓ કલ્પનામાં ન હોય ત્યાંથી આવી ચડે છે.

ભલા બનવાથી તમને કોઈ ‘વેદિયા’ ગણે તો એ તરફ ધ્યાન આપશો નહિ.

તમે ભલા બનવાનો પ્રયત્ન કરજો અને પછી તમારા આશ્ચર્ય વચ્ચે તમને લાગશે કે તમને કેટલા બધા ફાયદા થવા માંડે છે. તમને તિરસ્કારથી જોનારા તમને ચાહવા લાગશે. તમારું હૃદય જ્યારે પવિત્ર બની જશે ત્યારે તમારી અંદરથી ભય, ચિંતા અને હીનતાનો ભાવ અદૃશ્ય બની જશે.

જે વ્યક્તિ પોતાનું વર્તન શુદ્ધ અને નીતિવાળું બનાવે છે તેને સારી સોબતમાં રહેવાની તક પ્રાપ્ત થાય છે જ.

શરૂઆતમાં તમારાથી કોઈ ખોટું કામ થઈ જાય, તો તેનો સ્વીકાર કરી લેજો. મજબૂત મનોબળ કેળવી બૂરી આદતો સામે જંગ માંડશો તો એ આદતો હારી જશે અને તમે જીતી જશો.

* * * * *

બૂરા સાથે પણ ભલાઈ કરો. ચોટલાનો એક ટુકડો નાખી ફૂતરાનું મોં બંધ કરી દેવું સારું છે.

- શેખ સાદી

ક્રોધીને ઢામા કરો. અને દુશ્મનને પ્રેમ કરો. બૂરું કરે તેની સાથે પણ ભલાઈ કરો.

- ઉડિયા બાબા

તાણ (ટેન્શન) 'બોધરેશન' એ આદિકાળથી માનવમાત્રને ત્રાસ આપી રહેલ છે. ભય હોય ત્યારે એની પર વિજય મેળવવા માટે શરીર જ્યારે સક્રિય બને છે ત્યારે તે વખતે જે સંવેદન અથવા લાગણી માનવીના મનમાં જાગે છે એને આપણે ટેન્શન કહીએ છીએ.

તાણનું મુખ્ય કારણ ભય છે ને તેનાં અનેક કારણો હોય છે. માનસશાસ્ત્રની માન્યતા છે કે ઉંમરલાયક વ્યક્તિના ટેન્શનમાં મોટા ભાગનાં કારણો પાછળ બાળપણના અનુભવો હોય છે. ભય તથા અન્ય માનસિક ગ્રંથિઓ જે બાળપણમાં લાદવામાં આવી હશે તે અચેતન મનમાં દબાયેલી પડી રહે છે અને મોટપણે તે રહસ્યાત્મક રૂપમાં કાર્ય કરવા માંડે છે અને તે હાનિકારક નીવડે છે.

તાણથી માથાનો દુઃખાવો, બ્લડ પ્રેશર, વા, ગેસ્ટ્રીક અલ્સર, હૃદયરોગ અને બીજાં ઘણાં દરદ થાય છે. આ સંસારની માયા માનવી જ્યાં સુધી સંપૂર્ણપણે મૂકી ન દે ત્યાં સુધી તે તાણમાંથી મુક્ત થઈ શકતો નથી; પણ એની અસર તો અલબત્ત, ઓછી કરી શકે છે જ. એ માટેના ઉપાયો મિ. સેગિટેરિક્સે પોતાના એક લેખમાં આ પ્રમાણે બતાવ્યા છે:

(૧) જેના પર તમને વિશ્વાસ હોય તેને તમારી સમસ્યા જણાવો અને તેનું સમર્થન મેળવો. માનવતાપૂર્ણ સહાનુભૂતિ જાદુઈ અસર કરે છે. ક્યારેક તો તે દવાઓ કરતાં વધુ કામિયાબ નીવડે છે. સમસ્યા રજૂ કરવાથી તેનો ઉકેલ પણ મળી આવે છે.

(૨) મૂળ સમસ્યાને થોડા સમય માટે ભૂલી જાઓ. એથી મનમાં તાજગી આવશે અને બીજી રીતે તે હલ કરવાનો રસ્તો ચીંધશે.

(૩) એક જ સમયે એક જ કામ કરો. એથી ટેન્શનથી બચી જવાય છે.

(૪) શક્તિ બહારની ઈચ્છાઓ નહિ રાખવાથી તાણની સ્થિતિ પેદા થતી નથી.

(૫) શાંતિ રાખો.

(૬) ટીકા પ્રત્યે બેદરકાર રહો. બધા પાસેથી પ્રશંસાની આશા રાખવી વ્યર્થ છે. અન્યની પ્રગતિને આદરથી જુઓ. ભલે તમે તેને મદદ ન કરી શકો પણ માનપૂર્વક તો જુઓ.

(૭) તમારી ભૂલોનો સ્વીકાર કરજો. એથી ક્યારેક તો એવાં સારાં પરિણામો આવશે કે જેની તમે કલ્પના પણ નહિ કરી હોય.

(૮) અન્યને મદદ કરજો. દુઃખ ભૂલવા અને સદ્ભાવ મેળવવાનો આ સહેલો રસ્તો છે.

(૯) કોઈ સાથે ઝઘડો થયો હોય તો તેનું સમાધાન કરવા પહેલ કરજો. આવે વખતે પહેલ કરવી એ ફાયદાકારક છે.

(૧૦) નવરાશને સમયે મનગમતું કાર્ય કરજો. તાણ દૂર કરવા આ એક ઉત્તમ ઉપાય છે. ઊંડા શ્વાસોચ્છવાસ લેવાથી તથા ધ્યાનમાં બેસવાથી પણ તેમાંથી મુક્ત થવાય છે.

* * * * *

શક્તિ અને ઉતાવળે જે ન મેળવી શકાય તે ધીરજ અને પરિશ્રમથી મેળવી શકાય છે.

- લા ફોન્ટેન

મૌનનું મહત્વ ઘણું છે એની પ્રતીતિ આપણામાંના ઘણાને હોતી નથી. બિનજરૂરી ગપ્પાં મારવામાં તેમ જ વાદવિવાદમાં આપણે આપણી શક્તિ અને સમય વેડફી નાખીએ છીએ. મૌન રહેવાથી શાંતિ અને શક્તિ મળે છે અને માનસિક અને શારીરિક આરામ પણ મેળવી શકીએ છીએ.

મૌનની શક્તિને વ્યક્ત કરવાનું સામર્થ્ય શબ્દોમાં નથી. મૌન એ શક્તિનો અખૂટ ભંડાર છે-એવો ભંડાર કે તમે એમાંથી જેટલું ખરચો એનાથી અનેકગણું મેળવી શકો. જાણીતા વૈજ્ઞાનિક આઈન્સ્ટાઈનનું કથન છે કે “દિવસમાં એક કલાક મૌન રહી હું વગર સૂએ પણ ચોવીસ કલાક કામ કરી શકું છું. કેટલાક દિવસો સુધી મેં કામના ઢગલા વખતે આ પ્રમાણે કર્યું છે. ગણિતની દૃષ્ટિએ એક કલાકનું આસક્તિ વગરના મનવાળું એકાંત મૌન બરોબર સાત કલાકની ગાઢ નિદ્રા.”

ચીનનો એક બાદશાહ સઘળાં તીર્થસ્થાનોમાં જઈ આવ્યા પછી ત્યાંના સંત કોન્ફ્યુશિયસ પાસે ગયો અને દુઃખી અવાજે કહ્યું: “મહર્ષિ! જીવનનાં ત્રીસ વર્ષ તીર્થધામોમાં ગાળવા છતાં મને આનંદની પ્રાપ્તિ થઈ નથી. થાકીને આપની પાસે આવ્યો છું. મને માર્ગ બતાવવા કૃપા કરો. મારું મન અત્યંત વ્યગ્ર છે. કોઈ માર્ગ નહિ મળે તો હું આત્મહત્યા કરીશ.”

સંત કોન્ફ્યુશિયસે પોતાના શાંત હાસ્ય સાથે કહ્યું: “રાજન્! અત્યારે હું કામમાં છું. તમે પંદર દિવસ પછી આવજો, હું તમને આનંદસાગરના કિનારે લાવી મૂકીશ. પણ એક શરત છે. આ પંદર દિવસ તમારે એકાંતમાં રહી મૌન પાળવું પડશે.”

રાજાને સુખ અને શાંતિ માટે સાચી લગની હતી. એટલે તેણે એ પ્રમાણે કર્યું, અને પંદર દિવસ પછી તે સંત પાસે ગયો અને પ્રશ્ન પૂછવાને બદલે બોલ્યો:

“આપની શરત મુજબ એકાંતમાં મૌન પાળવાથી જ હું અગાધ આનંદસાગરને કિનારે આવી પહોંચ્યો છું. હું ધન્ય બની ગયો છું. સો તીર્થોએ મને જે સુખ ન આપ્યું તે મને માત્ર સો પ્રહરના મૌને આપ્યું છે.”

મૌનાવસ્થામાં આપણી સઘળી પ્રવૃત્તિઓ અંતર્મૂખી બને છે. એનો નાશ થતો નથી. એ પ્રાણના ઝરામાં જઈ નવજીવનના ઘૂંટ પીવા માંડે છે. પ્રવૃત્તિઓ બહિર્મૂખી હોય છે ત્યારે આપણને ક્ષીણ કરે છે અને અંતર્મૂખી હોય ત્યારે પોષણ મેળવીને બળવાન બનાવે છે.

* * * * *

મૌન સર્વોત્તમ ભાષણ છે. જો બોલવું પડે તો ઓછામાં ઓછું બોલો. જ્યાં એક શબ્દથી કામ ચાલે ત્યાં બે ન બોલો

- ગાંધીજી

વાચાળતા ચાંદી છે, મૌન સોનું. વાચાળતા મનુષ્યોચિત છે, મૌન દેવોચિત છે.

- જર્મન કહેવત

માનવી આ જગતમાં આવીને અનેક કાર્યો કરવા ઈચ્છે છે. આ બધાં કાર્યો માટે દીર્ઘ જીવન પણ હોવું જોઈએ. દીર્ઘ જીવન મેળવવું એ પણ એક કલા છે. એ કલાને હસ્તગત કરવા માટે પ્રથમ તો તમારે એ માટે મન સાથે દૃઢ સંકલ્પ કરવો જોઈએ.

ટોમસ પારનું ૮૮ વર્ષની ઉંમરે લગ્ન થયું હતું. બીજી વાર પરણ્યો ત્યારે એની ઉંમર ૧૨૦ વર્ષની હતી! તે ૧૪૫ વર્ષનો હતો ત્યારે દોડવાની હરીફાઈમાં ભાગ લેતો હતો. સખત મહેનતનું કામ કરી શકતો હતો. એ સારું ભોજન કરતો હતો. એના જીવનચરિત્રના લેખકે લખ્યું છે કે “ટોમસના મૃત્યુનું કારણ ખાનપાન અને વાતાવરણના પલટા હતું. તે ગામડાની સ્વચ્છ હવામાંથી લંડનની દૂષિત હવામાં આવ્યો હતો અને લાંબા સમય સુધી ગામડાનો સાદો અને કુદરતી ખોરાક ખાધા પછી તે વિલાસી કુટુંબના વાતાવરણમાં આવી વસ્યો હતો. ત્યાં એના સ્વાસ્થ્યને સારું રાખવા માટે ખૂબ જ મસાલેદાર ભારે ખોરાક, મોંઘોદાટ શરાબ અને એવાં જ મોંઘાં પીણાં આપવામાં આવતાં હતાં. આનું પરિણામ એ આવ્યું કે તેના શરીરની પ્રાકૃતિક ક્રિયામાં અવરોધ આવ્યો, ફેફસાંની ક્રિયામાં રુકાવટ આવી અને સારાયે શરીરની ક્રિયાઓ અસ્તવ્યસ્ત બની ગઈ. પરિણામે એનું સ્વાસ્થ્ય કથળી ગયું. એનું અવસાન થયું ત્યારે તે ૧૫૨ વર્ષનો હતો!”

૧૪૦ વર્ષનું આયુષ્ય ભોગવનાર માલેનનું કહેવું છે કે તે દૂબળોપાતળો હતો પણ સમતોલ આહાર અને શાંત સ્વભાવને કારણે તે લાંબું આયુષ્ય સુખ્યેનથી ભોગવી શક્યો હતો. એનો બસ એક જ નિયમ હતો: પેટ પૂરું ભરાય તે પહેલાં ભોજનના ટેબલ પરથી ઊઠી જવું.

પ્રો. લોરેન્જોઅન કોલર નામના ૮૫ વર્ષનું તંદુરસ્ત આયુ ભોગવનાર પ્રસિદ્ધ મનોવૈજ્ઞાનિકનું કહેવું છે કે “સખત મહેનત કરો પણ આરામ કરતાં કરતાં. ચિંતા અને ક્રોધથી બચો. તમારા ધ્યેયને પહોંચવા માટે યથાશક્તિ પ્રયાસ કરો અને તમારી પ્રતિભાનો ઉપયોગ કરો. બહુ ભારે માનસિક ભેંચ અનુભવાય એવું જીવન જીવશો નહિ. તમારી ઉંમર અને સ્વાસ્થ્યને અનુરૂપ જીવન ગોઠવો. ભોજનમાં ફળ, સૂકો મેવો, ઉત્તમ ધાન્ય, ઈંડાં અને દૂધને સ્થાન આપો. શરૂઆતથી જ બૂરી આદતોથી બચો. ચા-સિગારેટ-બીડી, પાન, છીંકણીનો ક્યારેય ઉપયોગ કરશો નહિ. નિયમિત વ્યાયામ કરજો. ત્રણ વખત થોડું થોડું ભોજન કરજો. યાદ રાખો કે સ્વચ્છતા એ ઈશ્વરની ભેટ છે. આમ કરવાથી તમે ૮૦ વર્ષનું સુખી સ્વાસ્થ્યપૂર્ણ જીવન જીવવા શક્તિમાન થશો.”

* * * * *

રોજનું ભોજન સાદું, પૌષ્ટિક અને હળવું જોઈએ.

ભોજન કરતી વખતે મન પ્રસન્ન રાખો.

અજીર્ણ બધા રોગોનું પ્રવેશદ્વાર છે.

આનંદી સ્વભાવ એ સર્વોત્તમ દવા છે.

જીવનમાં વ્યાયામનું સ્થાન મહત્વનું છે એમ સૌ કોઈએ સ્વીકાર્યું છે. શરીરને સ્વસ્થ અને તંદુરસ્ત રાખવા માટે વ્યાયામ જરૂરનો છે. પણ આજના ઝડપી જમાનામાં વ્યાયામની 'કડાકૂટ' (?) માં ઊતરવાનું આપણામાંના ઘણા પસંદ કરતા નથી હોતા.

વ્યાયામના અનેક પ્રકાર છે, પણ એ બધા કરતાં સૌથી સહેલો, હળવો અને લાભકારક જો કોઈ પણ પ્રકાર હોય તો તે ફરવા જવાનો છે.

પાચનશક્તિમાં વધારો થવો, કામમાં ઉત્સાહ, મનની પ્રફુલ્લિતતા, ગાઢ નિદ્રા, લોહીનું શરીરમાં સુવ્યવસ્થિત પરિભ્રમણ, ફેફસાંમાં પૂરતા પ્રમાણમાં પ્રાણવાયુ (ઑકિસજન) પહોંચવો અને તેથી લોહીનું શુદ્ધિકરણ થવું, કબજિયાત દૂર થવી વગેરે લાભ વહેલી સવારે નિયમિત ફરવા જવાથી થાય છે.

માનસિક પરિશ્રમ કરનાર બુદ્ધિજીવીઓ માટે તો આ વ્યાયામ અત્યંત હિતાવહ છે. આબાલવૃદ્ધ સર્વને તે સમાન રીતે ફાયદો કરે છે.

પ્રત્યેક માનવીએ પોતાની શક્તિ મુજબ ફરવા જવાનું રાખવું જોઈએ. શરૂ શરૂમાં વહેલી સવારે શૈયાત્યાગ કરવો કઠિન લાગશે. પથારીમાં પડ્યા રહેવાનું મન થશે, પણ તમે સૂતી વેળાએ વહેલા ઊઠવાનો સંકલ્પ કરશો તો જેટલા વાગ્યે જાગી જવાનું તમે મનોમન દૃઢતાથી વિચાર્યું હશે તેટલા વાગ્યે તમારી આંખ ઊઘડી જશે.

પ્રાતઃકાળે ફરવા જવા માટે પણ કેટલાક નિયમો છે, જે અહીં રજૂ કરું છું :

- (૧) વહેલી સવારે ઊઠીને સૌ પ્રથમ એક ગ્લાસ પાણી પીને મળત્યાગ કરીને નાસ્તો કર્યા વિના જ ફરવા જવું જોઈએ.
- (૨) શરીરની શક્તિ મુજબ ફરવું જોઈએ.
- (૩) ફરવાનું અંતર ક્રમશઃ વધારવું જોઈએ.
- (૪) ખુલ્લી હવામાં, વસતીથી દૂર, નદી કે દરિયાકિનારે, ખેતરોમાં, ખુલ્લાં મેદાનોમાં કે બાગબગીચામાં ફરવું જોઈએ.
- (૫) ફરતી વખતે શરીર પર ઓછામાં ઓછાં વસ્ત્રો ઋતુ અનુસાર પહેરવાં જોઈએ.
- (૬) શક્તિ મુજબ ઝડપથી ચાલવું જોઈએ.
- (૭) ફરતી વેળા શરીરને ટટાર-સીધું-રાખવું જોઈએ અને ઊંડા શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવા જોઈએ.
- (૮) એ વખતે મનને નોકરી યા ધંધાના વિચારથી મુક્ત રાખવું જોઈએ.
- (૯) તમે તમારા મિત્રો સાથે ફરવા જવાનું રાખશો તો તે વધુ આનંદપ્રદ રહેશે. પણ એક વાતનું ખાસ ધ્યાન રાખજો કે ચાલતી વેળા વાતો કરશો નહિ પણ સૃષ્ટિસૌંદર્ય નિહાળવાનો આનંદ લેજો.
- (૧૦) સૂર્યોદય થતાં પહેલાં સવારનું ફરવાનું પૂરું થવું જોઈએ.
- (૧૧) ફરીને આવ્યા પછી અરધો કલાક આરામ કર્યા પછી જ રોજિંદાં કાર્યો કરવાં જોઈએ.

આ નિયમોનું પાલન કરવાથી ફરવા જવાના લાભો તમે અવશ્ય પ્રાપ્ત કરી શકશો તેમાં શંકાને સ્થાન નથી. આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવા માટે આપણે જોઈતું લક્ષ આપતા નથી. આરોગ્ય સારું હશે તો જ જીવનમાં કરવા ધારેલાં કાર્યો આપણે સુપેરે કરી શકીશું. જીવનમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરવા માટે જે શક્તિ અને આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવા માટે જે વ્યાયામની જરૂર છે, એ વ્યાયામ પ્રાતઃકાળે ફરવાં જવાથી પ્રાપ્ત થઈ શકે છે.

પોતાનું દામ્પત્ય જીવન સુખી નીવડે, ગૃહજીવનમાં સુખ, શાંતિ અને સંવાદિતા જળવાઈ રહે એવું પ્રત્યેક માનવી ઇચ્છે છે પણ એ માટે શું કરવું જોઈએ તે આપણામાંના ઘણા જાણતા નથી હોતા. પ્રસન્ન દામ્પત્ય માટે અહીં થોડું વિચારીએ:

ગૃહજીવનને રથની ઉપમા આપીએ તો પતિ અને પત્ની એ રથનાં બે પૈડાં છે. એ બે પૈડાં બરોબર ચાલે તો જ રથ એકસરખી ગતિએ ચાલે. બે પૈકી એક બરોબર ન ચાલે તો તેનું પરિણામ સારું આવે નહિ.

ગૃહજીવનમાં સંવાદિતા જળવાઈ રહે એ માટે પતિ-પત્ની ઉભયે પ્રામાણિક પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

આજનું જીવન સંઘર્ષમય બની ગયું છે. દિનપ્રતિદિન જીવનજરૂરિયાતોના ભાવ કૂદકે અને ભૂસકે વધી રહ્યા છે. જીવનધોરણ ઊંચું ને ઊંચું જઈ રહ્યું છે. જીવનજરૂરિયાતોને પહોંચી વળવા, અર્થપ્રાપ્તિ માટે પુરુષ આંધળી દોટ મૂકે છે, ભાગંભાગી કરે છે. એ દોડાદોડમાં પોતાના ગૃહજીવન પ્રત્યે ઉદાસીન તેમ જ બેદરકાર રહે છે. પોતાની પત્ની, પોતાનાં બાળકો પ્રત્યે પણ તેની ફરજ છે એ વાત તે વિસરી જાય છે. તેમનાં પ્રત્યે તે જોઈતું ધ્યાન આપતો નથી. તેમનામાં, તેમની પ્રવૃત્તિઓમાં રસ લેતો નથી. પરિણામે પત્નીને લાગે છે કે તેનો પતિ પોતાની ઉપેક્ષા કરે છે. બાળકોને લાગે છે કે પોતાના પિતાને માત્ર તેમના વ્યવસાયમાં જ રસ છે. પૈસા કમાવા સિવાય તેમને અન્યમાં રસ નથી. અમારો અભ્યાસ કેવો ચાલે છે, તેમાં શી શી મુશ્કેલીઓ છે એ વિશે વિચાર કરવાની વાત તો બાજુએ રહી, અમને પૂછતા સરખા નથી. આમ, બાળકોના મનમાં એક ગ્રંથિ બંધાઈ જાય છે.

અઠવાડિયામાં એકાદ દિવસ પણ પતિ પોતાના પરિવાર માટે

ફાજલ પાડી ન શકે તો પત્નીના મનમાં તેનો પતિ પોતાના પ્રત્યે ધ્યાન આપતો નથી, તેને પરિવાર નહિ પણ પૈસો વહાલો છે એવી માન્યતા બંધાઈ જાય છે. અને આ માન્યતા એક વખત ઘર કરી જાય તો પછી નાની નાની વાતોમાં પણ મન ઊંચાં થઈ જાય છે. વાતવાતમાં બોલાચાલી થવા માંડે છે અને પછી તે બન્ને વચ્ચે તિરાડ ઊભી થાય છે, જે પુરાતાં ખૂબ જ સમય લાગે છે. કેટલાક કિસ્સાઓમાં તો તે પુરાતી જ નથી. આવી પરિસ્થિતિ ઊભી ન થાય તે માટે પતિએ પોતાના વ્યવસાયમાંથી સમય કાઢી પત્ની અને બ્રાજકોમાં રસ લેવો જોઈએ. રજાના દિવસે શહેર કે ગામના કોઈ રમણીય સ્થળે કુટુંબ સાથે પ્રવાસ યોજવો જોઈએ.

વળી પતિ-પત્ની જુદા જુદા વાતાવરણમાંથી આવતાં હોઈ બન્નેની રુચિમાં, શોખમાં તફાવત હોવાનો જ. એકને અમુક વસ્તુ ગમતી હોય તો બીજાને તે ન પણ ગમતી હોય. વળી તેમના વિચારોમાં, માન્યતાઓમાં પણ ફેર હોય છે. વળી સંસાર છે એટલે નાનીમોટી વાતોમાં ક્યારેક મતભેદ પણ પડી જાય, ગુસ્સે થવાના પ્રસંગો પણ આવે ત્યારે સમાધાનવૃત્તિથી કામ લેવું જોઈએ. વાતવાતમાં ઉશ્કેરાઈ ન જતાં નમતું જોખવાની વૃત્તિ-સમાધાનકારી વલણ-‘એડજસ્ટમેન્ટ’ કરવામાં આવે તો એ મતભેદ મનભેદમાં પરિણમતો નથી અને કુટુંબની સંવાદિતા જળવાઈ રહે છે. કોઈ મુશ્કેલી હોય તો સાથે બેસી શાંતિથી વિચારવિનિમય કરી તોડ લાવવો જોઈએ.

એક બીજી વાત પણ ધ્યાનમાં રાખવી જરૂરી છે. ગેરસમજનો ભોગ ન બનાય તે જોવું જોઈએ. સાંભળેલી વાત પર કોઈ અભિપ્રાય બાંધી લેવો ન જોઈએ. ઉતાવળો અભિપ્રાય બાંધવાથી કેટલીક વાર જીવનભર પસ્તાવાનો વારો આવે છે.

ગૃહજીવનની શાંતિ માટે જેમ પતિની ફરજ છે તેમ પત્નીની પણ એટલી જ ફરજ છે. આર્થિક સ્થિતિ સારી ન હોય તો પાડોશીને ત્યાં અમુક વસ્તુ આવી છે માટે આપણે ત્યાં પણ એ હોવી જોઈએ એવી જીદ કરી પતિને તે ખરીદવા મજબૂર કરવો જોઈએ નહિ. દેખાદેખીથી ખર્ચ કરવાથી બચવું જોઈએ. અનિવાર્ય હોય તે વસ્તુ માટે પણ શાંતિથી પતિનો 'મૂડ' જોઈ તેને સમજાવી સંમત કરવો જોઈએ.

નોકરી કે ધંધામાંથી કંટાળીને પતિ ઘેર આવે ત્યારે સ્મિત વેરીને તેને આવકારી પાણીનો પ્યાલો આપવાને બદલે બાળકો, પાડોશીઓ કે કુટુંબની અન્ય વ્યક્તિઓ અંગેની ફરિયાદો કરવા બેસવું કે ઘરમાં ખૂટતી વસ્તુની ફરિયાદો કરવી ઠીક નથી.

પોતાનો પતિ પોતાનામાં રસ લે એમ ઈચ્છતી પત્નીએ પણ પતિમાં-પતિના કામમાં-રસ લેવો જોઈએ. એની મુશ્કેલીઓ પ્રત્યે ધ્યાન આપવું જોઈએ અને તેની રોજિંદી જરૂરિયાતો પ્રત્યે કાળજી રાખવી જોઈએ.

બહોળું કુટુંબ હોય તો કોઈ ને કોઈ કારણસર ઝઘડા થયા કરે છે. કૌટુંબિક ઝઘડાના ઉકેલ માટે એ યાદ રાખવું અત્યંત જરૂરી છે કે દોષનો ટોપલો કોઈને માથે ઓઢાડવો નહિ પણ જેમનો વાંક હોય તેમને એવી રીતે સમજાવવું કે જેથી એમને માહું ન લાગે, અને મનોમન પોતાની ભૂલ સમજી જાય.

કૌટુંબિક કલહ શાંત કરવાનો સારો રસ્તો એ છે કે દોષનો ટોપલો પોતાને માથે ઓઢી લેવો. બીજો ઉપાય છે સમાધાન કરવાનો. આગળ કહ્યું તેમ સમાધાનવૃત્તિ કુટુંબના બધા સભ્યો અપનાવે તો તેથી સંવાદિતા જળવાઈ રહે અને શાંતિ પ્રસરી રહે.

પોતાના કામની પ્રશંસા થાય એમ માનવીમાત્ર મનોમન ઈચ્છતો

હોય છે. પ્રશંસા કરવાથી કામ કરનારનો ઉત્સાહ વધે છે અને તે વધુ ચીવટથી અને વધુ સારું કામ કરે છે. કુટુંબના સભ્યો માટે-પછી તે નાનો હોય કે મોટો, પણ તેના કામ માટે જો પ્રશંસાના બે બોલ કહેવામાં આવે તો તે એક પ્રકારનો આનંદ અનુભવે છે અને પ્રશંસા કરનાર વ્યક્તિ પ્રત્યે પ્રેમથી જુએ છે, તેને ચાહવા લાગે છે. પતિપત્નીએ પણ નાના મોટા કામ બદલ એકબીજાની પ્રશંસા કરવી જોઈએ. 'આજે તો તેં સરસ રસોઈ બનાવી છે, જાણે ખાધા જ કરીએ' આમ પતિના પ્રશંસાના બે બોલ રસોઈ કરવામાં લાગેલો પત્નીનો થાક ઉતારી નાખે છે.

સ્ત્રીને પોતાનું પિયર વધુ વહાલું હોય છે એટલે એનાં પિયરિયાંને પણ યોગ્ય માન આપવું જોઈએ. પત્નીને પિયર જવાની ઈચ્છા થાય ત્યારે અનુકૂળ હોય તો જવા દેવી જોઈએ. એવી જ રીતે પતિનાં સગાંવહાલાં તેમ જ મિત્રોને પણ પત્નીએ માન આપવું જોઈએ, હસતા મુખે તેમનો સત્કાર કરવો જોઈએ.

કેટલાક કિસ્સાઓમાં પતિએ પત્નીની પણ સલાહ લેવી જોઈએ. અલબત્ત, તેનો અમલ કરવો કે નહિ તે પરિસ્થિતિ પર અવલંબે છે. પણ એમ કરવાથી પતિના જીવનમાં પોતાનું પણ સ્થાન છે એવી પત્નીને પ્રતીતિ થશે અને તે પતિને સાથ આપશે.

તમે એ ન ભૂલશો કે પૈસો એ સાધ્ય નથી પણ સાધન છે. તમે ગમે તેટલો પૈસો પેદા કર્યો હશે, ગમે તેટલી ઊંચી પદવી મેળવી હશે પણ તમારા ગૃહજીવનમાં જો શાંતિ નહિ હોય તો તમારા જીવનમાં પ્રસન્નતા વ્યાપશે નહિ અને પ્રસન્નતા વિનાનું જીવન એ 'જીવન' નથી. માટે ગૃહજીવન-દાંપત્ય જીવન-મધુર-પ્રસન્ન બને તેવું આચરણ કરવાનું તમે ભૂલશો નહિ.

આ જગતમાં તમે દીવો લઈને શોધવા જશો, તોપણ એવો કોઈ માનવી નહિ મળે, જે સુખ મેળવવા માટે ઈચ્છતો ન હોય. વાસ્તવમાં જોવા જઈએ તો સુખ અને દુઃખ એ મનનું કારણ છે. એક વસ્તુ એક માનવીને સુખ આપે છે તે જ વસ્તુની પ્રાપ્તિ અન્ય માનવીને સુખ આપતી નથી.

વળી ઈચ્છિત વસ્તુની પ્રાપ્તિમાં સુખ સમાયેલું નથી, પણ તમારી પાસે જે વસ્તુ છે એમાં સંતોષ પામવાથી સુખ મળે છે. આપણે એક દૃષ્ટાંત લઈએ: અરૂણને સંગીત સાંભળવાનો અને તેમાંયે ફિલ્મી ગીતો સાંભળવાનો સારો એવો શોખ છે. એના પિતાએ તેને કહ્યું હતું કે “બારમા ધોરણમાં જો તું મહેનત કરી ૮૦ ટકા માર્ક લાવીશ તો તને એક સરસ ટ્રાન્ઝીસ્ટર લાવી આપીશ.” અરૂણે ખૂબ મહેનત કરી અને ૮૦ને બદલે ૮૫ ટકા માર્ક લાવ્યો. એના પિતાએ વચન પ્રમાણે ટ્રાન્ઝીસ્ટર લાવી આપ્યો. અરૂણની ખુશીનો પાર રહ્યો નહિ. એ તો વિવિધ ભારતી પર આવતાં ગીતો સાંભળી ખુશખુશ થઈ જતો. એકાદ અઠવાડિયું વીત્યું નહિ હોય ત્યાં એને મહેમાન તરીકે એના મિત્ર કિશોરને ગામ જવાનું થયું. કિશોરને ત્યાં અરૂણે ટેપરેકૉર્ડર જોયું અને તેના મનમાં થયું, મારી પાસે પણ ટેપરેકૉર્ડર હોય તો કેવું સારું? બસ આ વિચાર આવતાં જ ટ્રાન્ઝીસ્ટર મેળવવાથી તેને થયેલો આનંદ જતો રહ્યો અને ટેપરેકૉર્ડર પોતાની પાસે નથી તેનો વસવસો તેની અંદર અજંપો જન્માવવા લાગ્યો. અરૂણે એમ વિચાર્યું હોત કે મારા ઘણા મિત્રો પાસે ટ્રાન્ઝીસ્ટર પણ નથી, જ્યારે મારી પાસે તો તે છે એટલે હું તેમના કરતાં સુખી છું, તો તેને ટેપરેકૉર્ડર ન હોવાને કારણે થયેલું દુઃખ થાત નહિ.

જેમ કલ્પનાને છેડો નથી તેમ ઈચ્છાઓનો પણ અંત નથી. એક ઈચ્છા પરિપૂર્ણ થતાં બીજી જાગવાની જ. અને બીજી પરિપૂર્ણ થતાં ત્રીજી. આમ તેનો અંત આવતો જ નથી.

આમ જે વસ્તુ આપણી પાસે ન હોય તેથી દુઃખી થવાને બદલે જે વસ્તુ આપણી પાસે હોય તેનાથી સંતોષ પામવાનો સ્વભાવ આપણે કેળવીશું તો જીવનમાં ક્યારેય દુઃખી થઈશું નહિ. સુખી થવાનો સૌથી શ્રેષ્ઠ રસ્તો સંતોષી બનવાનો છે.

આ જગતમાં વધુમાં વધુ કજિયાકંકાસ અને દુઃખભરી સ્થિતિ સ્વાર્થાપિણામાંથી જન્મે છે એ કદી ભૂલશો નહિ. જો તમે સ્વાર્થી હશો તો અવારનવાર તમે કોઈ ને કોઈ સાથે અથડામણમાં આવ્યા સિવાય રહેશો નહિ અને તમને શાંતિ મળશે નહિ. શાંતિ ન મળવાથી સુખ પણ મળશે નહિ, કારણ કે શાંતિ એ સુખની જનેતા છે.

જે માનવી પોતાને માટે જ જીવે છે, પોતાનાં જ સુખ-ચેન, એશઆરામ માટે સતત પ્રયત્નશીલ રહે છે તે કદીયે સુખી થઈ શકતો નથી. તમે અન્યની સુવિધાઓ માટે ખેવના રાખતા હશો, અન્યના કામમાં આવતા હશો, પરોપકારી બનશો તો તમે અન્યનો પ્રેમ જીતી શકશો અને તેઓ તમને તમારી સુવિધાઓ મેળવવામાં મદદ કરશે. જગતનો આ નિયમ છે કે પ્રેમ આપે તે પ્રેમ મેળવે; અન્યનું કામ જે કરે તેનું કામ સામી વ્યક્તિ કરે જ.

કેટલાકનું માનવું છે કે આર્થિક સહાય વડે જ પરોપકાર થઈ શકે છે, પણ આ એક ભ્રામક માન્યતા છે. તમે તમારી મીઠી વાણી અને મધુર સ્વભાવથી પણ સામાને આનંદ આપી શકો છો. તમારી પાસે ફાજલ સમય હોય તો તમે સાંજના સમયે હોસ્પિટલમાં જઈ માંદગીને બિછાને

પડેલાઓનું દુઃખ સાંભળી, તેમને આશ્વાસન આપી, તેમની જરૂરિયાતની દવાઓ તથા ફળો લાવવામાં મદદ કરી તેમનું દુઃખ હળવું કરી શકો છો.

તમે નિવૃત્ત જીવન ગાળતા હો તો પોસ્ટ ઓફિસમાં જઈ કેટલાયે નિરક્ષર માનવીઓને મની ઓર્ડરનું અને તારનું ફોર્મ ભરવામાં કે પત્રો લખી તે પર સરનામાં કરવામાં મદદ કરી શકો છો. કેન્સર સોસાયટીમાં જઈ માનદ સેવાઓ પણ આપી શકો છો એથી તમને જે આનંદ થશે અને તેથી તમારું મન જે સુખનો અનુભવ કરશે તે શબ્દોમાં વર્ણવી શકાય તેમ નથી. તમે પરોપકારી બનો અને જાતે જ અનુભવો.

સુખી થવાનો બીજો એક માર્ગ છે-બાંધછોડ કરવાનો. કુટુંબની વ્યક્તિઓનો કે સગાંસંબંધીઓનો કે મિત્રસમુદાયની વ્યક્તિઓનો સ્વભાવ જુદો જુદો હોય છે. મતભેદના ઘણા પ્રસંગો ઉપસ્થિત થાય છે. આવા પ્રસંગોએ જો બાંધછોડ-તડજોડ 'એડજસ્ટમેન્ટ' કરવામાં ન આવે તો મતભેદની તિરાડ મોટી થતી જઈ, ક્યારેક તો એ મનભેદમાં પણ પરિણમે છે. અને આ મનભેદ અનેક પ્રકારની અશાંતિ, અજંપો, ઉકળાટ જન્માવે છે. પરિણામે દુઃખી દુઃખી થઈ જવાય છે.

મતભેદની પરિસ્થિતિમાં એક પક્ષ જો નમતું જોખે તો મતભેદ ત્યાં જ શમી જાય છે અને કુટુંબમાં, આપ્તજનોમાં કે મિત્રવર્તુળમાં સંવાદિતા જળવાઈ રહે છે માટે બાંધછોડ કરવામાં તમે નાનમ અનુભવશો નહિ.

ગેરસમજનો ભોગ બનવાથી પણ અશાંતિ ઊભી થાય છે અને દુઃખી થઈ જવાય છે.

બીજાનું દષ્ટિબિંદુ સમજી ન શકવાને કારણે, બીજાનો મનોભાવ ન સમજી શકવાથી તેમ જ નિરક્ષરતાને કારણે ગેરસમજ ઉત્પન્ન થાય

છે.

ઉદાર અને વિશાળ હૃદયવાળો તથા કેળવણી લીધેલો માનવી સામાન્ય રીતે ગેરસમજનો ભોગ બનતો નથી. અન્યના દષ્ટિકોણ જોવાની ટેવ પાડવાથી પણ ગેરસમજ સહેલાઈથી નિવારી શકાય છે. આપણે જ સાચા અને અન્ય ખોટા એ માન્યતામાંથી જ્યાં સુધી આપણે મુક્ત થઈશું નહિ, ત્યાં સુધી આપણે ગેરસમજનો ભોગ થતાં બચી શકીશું નહિ. અને ગેરસમજનો ભોગ બનીશું તો સુખી થઈ શકીશું નહીં. માટે સુખી થવા માટે ગેરસમજનો ભોગ ક્યારેય ન બનાય તેની તકેદારી રાખવી જરૂરી છે.

બીજી એ વાત: સુખી થવા માટે કટુ પ્રસંગો તેમ જ સામાએ આપણને કરેલ અન્યાય, આપણું અહિત વગેરેની યાદ મનમાંથી ભૂંસી નાખવી જોઈએ. કેમ કે એ યાદ માનવીને દુઃખીદુઃખી કરી મૂકે છે. એ બધું જાણે બન્યું જ નથી એવી ભાવના કેળવવી જોઈએ. વળી, બદલો લેવાની ભાવનાથી પણ કાયમ અજંપો રહે છે. શાંતિ મળતી જ નથી. આપણું અહિત કરનારનું પ્રસંગ આવે અહિત કરવાને બદલે જો તેનું હિત થાય તેમ કરીશું તો તેના હૃદયનું પરિવર્તન થશે અને શત્રુભાવથી જોવાને બદલે તે મૈત્રીભાવથી જોવા માંડશે.

સાચું બોલવું એ પણ સુખી થવાનો એક આગળ પડતો રસ્તો છે. મન, વચન અને કર્મથી સત્યનું આચરણ કરનાર માનવી કદી દુઃખી થતો નથી. તમે જો સાચું બોલવાની પ્રતિજ્ઞા લીધી હશે તો તમારાથી દુઃખદાયક કાર્ય થશે જ નહિ, કેમ કે તમે સાચું જ બોલવાની પ્રતિજ્ઞા લીધી હોય છે. સત્યનો આગ્રહી કદી વ્યક્તિ, સમાજ કે દેશ પ્રત્યે વિરુદ્ધ હોય એવું કામ કરશે જ નહીં. જૂઠ જ અનેક દુઃખોનું કારણ છે. એક જૂઠને છુપાવવા અનેક અસત્યો બોલવાં પડે છે, છતાં સત્ય તો કદીયે છૂપું રહેતું

નથી જ. એક ને એક દિવસ તે બહાર આવે છે જ. તો પછી અસત્યને બદલે સત્ય જ કેમ ન બોલવું?

વાતવાતમાં ગુસ્સે થઈ જનાર માનવી પણ સુખથી વંચિત રહે છે. આપણી જ ઈચ્છા મુજબ જગત ચાલે એવું શા માટે ઈચ્છવું જોઈએ? પોતાના મનનું ધાર્યું ન થવાથી માનવી ગુસ્સે થઈ જાય છે અને પરિણામે આવેશમાં આવી ન કરવાનું કરી બેસે છે. ગુસ્સો શાંત થતાં તેની ભૂલ સમજાય છે અને પછી પસ્તાય છે. એટલે ગુસ્સે ન થવાય તેની તકેદારી રાખવી જોઈએ.

પ્રેમ, પરોપકાર, મિતભાષીપણું, વિનય-વિવેક, શાંત સ્વભાવ, ભૂલનો એકરાર, ક્ષમા માંગવી અને આપવી-આ બધા પણ સુખી થવાના રસ્તા છે. પણ સૌથી સહેલો અને પ્રત્યેક માનવી અપનાવી શકે એવો એક ઉપાય છે અને તે હંમેશાં આનંદમાં રહેવાનો.

માનસિક રીતે સ્વસ્થ માનવી જીવનમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરી શકે છે અને સફળ વ્યક્તિ સુખી હોય છે. માનસિક સ્વસ્થતા પ્રાપ્ત કરવા માટે ખુશમિજાજ જરૂરી છે.

આનંદી વ્યક્તિ સૌ કોઈનો પ્રેમ જીતી શકે છે. મુખ પર સ્મિત રમતું રાખનાર વ્યક્તિને સૌ કોઈ ચાહે છે. ભય, ઈર્ષ્યા, ક્રોધ, ચિંતા વગેરે માનસિક દર્દોનું કારગત ઔષધ જો કોઈ હોય તો તે છે આનંદીપણું. પ્રસન્નચિત્ત વ્યક્તિ પાસે આ દર્દો ફરકતાં જ નથી.

આનંદી સ્વભાવ ધરાવતી વ્યક્તિ દુઃખને હળવી રીતે જુએ છે. માનવી સંસાર લઈને બેઠો છે એટલે એના જીવનમાં સારામાઠા પ્રસંગો તો આવવાના જ. પણ જો માનવીએ આનંદી સ્વભાવ કેળવ્યો હશે અને ઈશ્વર જે કરે છે તે સારા માટે જ કરે છે એમ ગણીને દુઃખદ પ્રસંગોએ

પણ સ્વસ્થ રહી પોતાની ફરજ અદા કરે તો ઊભી થયેલી વિકટ પરિસ્થિતિ એને વિચલિત કરી શકતી નથી. આનંદી સ્વભાવ સ્વસ્થતા પ્રાપ્ત કરવામાં મદદરૂપ નીવડે છે.

માનસિક આનંદ મનને જે સુખ આપે છે તે તો અનુભવે જ સમજાય. કહેવાતું સુખ, સાહ્યબી, સગવડ, આનંદ આપનારાં ભૌતિક સાધનો આત્માનો આનંદ-આત્માનું સુખ આપી શકતાં નથી. આત્માનો આનંદ જે વ્યક્તિ પ્રાપ્ત કરી શકે છે તે જ માનવી સાચો સુખી છે. ઈશ્વરપરાયણ અને નીતિનિયમોને આધીન રહી હસતા મુખે પોતાની ફરજો બજાવનાર માનવીને દુઃખ સ્પર્શી શકતું નથી. જીવનમાં સુખ પ્રાપ્ત કરવા ઈશ્વરચીંધ્યા માર્ગે ચાલવું જોઈએ અને માનવતાભર્યો વ્યવહાર રાખવો જોઈએ.

* * * * *

સુખ વિશે પુષ્કળ વિચાર કર્યા પછી હું એવા નિષ્કર્ષ પર પહોંચ્યો છું કે તે એક પતંગિયા જેવું છે કે જેની પાછળ દોડવાથી તે પકડમાં આવતું નથી, પણ તેની લાલસા ન રાખવાથી તે પોતે જ હાથ પર આવી બેસે છે.

- મોન્ટે સ્ક્યૂ

પ્રાર્થના અંગે દરેક ધર્મમાં ઉલ્લેખ જોવા મળે છે અને સાચા અંતઃકરણપૂર્વક કરેલી પ્રાર્થના સંભળાય છે એનું બધા પ્રતિપાદન કરે છે. ઈશ્વર છે કે નહિ એની ચર્ચા કરવી આ સ્થાને જરૂરી નથી. ઈશ્વર અથવા તો કોઈ પરમ શક્તિનું અસ્તિત્વ સૌ કોઈ સ્વીકારે છે. વિજ્ઞાનીઓ પણ એ અંગે ચકાસણી કરી રહ્યા છે.

સૌ પ્રથમ તો પ્રશ્ન થશે કે પ્રાર્થના શા માટે કરવી જોઈએ, એનો જવાબ સ્પષ્ટ છે. આપણું જીવન જરૂરિયાતો અને માગણીઓથી ભરેલું છે. માનવથી મહાન એવી ઈશ્વરીય સત્તાનું જ્ઞાન માનવીને થાય છે ત્યારે પોતાની ઈચ્છાઓ સંતોષાય એ માટે તથા પોતાના જીવનમાં આવેલી ઉપાધિઓ શાંત થાય એ માટે માનવી પ્રભુને પ્રાર્થના કરે છે. એને મનમાં શ્રદ્ધા હોય છે કે પ્રભુ તેની પ્રાર્થના સાંભળશે જ અને કોઈ ને કોઈ માર્ગ કાઢશે.

પ્રભુની દયા પર આધાર રાખી સર્વ પરિસ્થિતિમાં તેની મદદ માટે આર્ત હૃદયે પ્રાર્થના કરીએ તો તેનું પરિણામ આવ્યા વિના રહેતું નથી એમ અનુભવીઓ કહે છે. નિષ્કપટી આદમી એકાગ્રતાપૂર્વક અન્યના ભલા માટે પ્રાર્થના કરે તો તે સંભળાય છે અને જેને માટે પ્રાર્થના કરી હોય તે વ્યક્તિને ફાયદો થાય છે એવો ઉલ્લેખ જોવામાં આવે છે. પ્રાર્થના અંગે આપણે પૂજ્ય માતાજી અને પૂજ્ય મહર્ષિ અરવિંદનાં મંતવ્યો જોઈએ:

શ્રી માતાજીનું કહેવું છે કે “જો તમે પ્રભુને સાદ કરીને બોલાવો અથવા તેના પ્રત્યે અભીપ્સા સેવો, પણ સાથે સાથે એવો ભય પણ સેવો કે તમારો સાદ નહિ સાંભળવામાં આવે અથવા પ્રભુનો જે પ્રત્યુત્તર હોય

તેના પ્રત્યે શંકા સેવો, તો પછી બને છે એવું કે જે વિરોધી શક્તિઓ પોતાને તક મળવાની રાહ જોઈને જ બેઠેલી હોય છે તે તમારી ચેતનામાં ચૂપચાપ પેસી જાય છે. એ પ્રવેશ કરવામાં તમારા ભય અને શંકાઓનો દ્વાર તરીકે ઉપયોગ કરે છે અને તમારી ચેતનામાં ઊથલપાથલ કરી મૂકે છે. એટલે તમે જ્યારે સાદ કરી પ્રભુનું આહ્વાન કરો ત્યારે તમારામાં સાચી અને ખરા અંતરની શ્રદ્ધા હોય તેની તકેદારી રાખજો.”

હવે પૂજ્ય શ્રી અરવિંદનું કથન જોઈએ: “યોગમાં પ્રાર્થના અને ધ્યાનની ઘણી અગત્ય છે. પરંતુ પ્રાર્થના અંતરની ગહરાઈમાંથી ઊર્મિ અથવા અભીપ્સાની ટોચ ઉપર ચઢી ઉપર આવવી જોઈએ. અને જપ અથવા ધ્યાન એમાં રહેલી વસ્તુના આનંદ અથવા પ્રકાશને સાથે લઈને એક જીવંત ઉમળકા સાથે થવાં જોઈએ. જો આ વસ્તુઓ કેવળ યાંત્રિક રીતે કરવામાં આવે કે જાણે એ કર્યા વિના ચાલે તેમ નથી (જાણે કોઈ સપ્તાઈભરી ગંભીર ફરજ આવી પડી હોય તેમ!) તો એમાંથી ધીરે ધીરે રસ ઊડી જઈ શુષ્કતા આવી જાય અને એથી પછી એ અસરકારક રહેતી નથી.”

પોતે કરેલી ભૂલ બદલ ખરા હૃદયથી પશ્ચાત્તાપ કરી પોતાનાથી આવી ભૂલ ફરી ન થાય એ માટે વ્યક્તિ ખરા દિલથી પ્રાર્થના કરે તો તેને સદ્માર્ગે ચાલવાનું બળ પ્રાપ્ત થાય છે. પોતાના સ્વાર્થ માટે અને અન્યનું બૂરું થાય એવી પ્રાર્થના ફળતી નથી. ઈશ્વરમાં અપાર શ્રદ્ધા અને સમર્પણ ભાવ સાથે કરાયેલી પોતાની નહિ પણ ઈશ્વરની ઈચ્છા મુજબ થાઓ એવી પ્રાર્થના પણ સુફળ આપે છે. પ્રાર્થનાથી હૃદય નિર્મળ બને છે અને સદ્માર્ગે ચાલવાનું બળ મળે છે; અને સફળતા પણ એનાથી પ્રાપ્ત થાય છે.

માનવજીવનમાં સહકારનું મહત્ત્વ જેટલું આંકીએ એટલું ઓછું છે. જીવનમાંથી સહકારની ભાવના લુપ્ત થઈ જાય તો પછી ‘જીવન’નો કશો જ અર્થ રહેતો નથી. સહકાર વડે જ અનેક મુશ્કેલ કાર્યો આસાન બને છે. એક હાથે તાળી પડાતી નથી એ તો આપણે સૌ જાણીએ છીએ જ. સહકારની ભાવના પાછળનું મનોવૈજ્ઞાનિક સ્વરૂપ એ છે કે, એક બાજુએથી અવાજ ઊઠે કે અમુક કામ કરવાનું છે તો એનો પડઘો તુરત જ બીજી બાજુએથી પડવાનો જ. ‘કામ શરૂ કરો. અમે તૈયાર છીએ!’ અને પછી એ કામ આસાનીથી થઈ જાય છે. આના સમર્થનમાં એક દષ્ટાંત જોઈએ:

એક ગામમાં એક જૂનું તળાવ હતું. એને ફરીને ખોદવાની જરૂર ઊભી થઈ. એ તળાવ ગામના ખેડૂતોની જીવાદોરી હતું. પણ એ તરફ કોઈ ધ્યાન આપતું નહોતું. બાબા રાઘવદાસે મનોમન નિશ્ચય કર્યો અને એક પાવડો, કોદાળી અને તગારું લઈ એકલા જ તળાવ ખોદવા લાગ્યા. એક જ માનવી અને કેટલુંયે મોટું તળાવ. પણ એમણે તો રોજ પ્રાતઃકાળે ઊઠવાનું અને તળાવ ખોદવાનું પોતાનું કામ જારી રાખ્યું. ત્રણ જ દિવસમાં આ વાત સારાયે ગામમાં ફેલાઈ ગઈ. અને પછી તો સેંકડો નહિ પણ હજારો પાવડા, હજારો તગારાં, હજારો કોદાળીઓ અને હૃદયપૂર્વક કામ કરવાની ઈચ્છાવાળા હજારો માનવીઓ ત્યાં આવી પહોંચ્યા અને જોતજોતામાં તો તળાવ પૂરું ખોદાઈ ગયું.

‘સંપ ત્યાં જંપ’ તથા ‘ઝાઝા હાથ રળિયામણા’ એ કહેવતો પણ સહકારની ભાવનાને મૂર્તિમંત કરે છે.

આવાં સાર્વજનિક કાર્યો કરવામાં પહેલ કરનારની ભાવના શુદ્ધ

હોવી જોઈએ. એનું અંતઃકરણ નિર્મળ હોવું જોઈએ. એમ ન હોય તો કાર્યનું ફળ વિપરીત આવે છે. પેલી લોકવાર્તા જેવું થાય. યજ્ઞમાં દૂધની જરૂર પડતાં રાજાએ ગામમાં ઢંઢેરો પિટાવ્યો કે પ્રત્યેક માનવીએ આવતી કાલે વહેલી સવારે ગામના હોજમાં એક એક લોટો દૂધ રેડી જવું. પણ પહેલો ત્યાં ગયો ત્યારે તેણે વિચાર્યું કે હું એકલો દૂધને બદલે પાણી રેડીશ તો કોને ખબર પડવાની છે? આખા ગામના માણસોના દૂધમાં એક લોટો પાણી તો દૂધ સાથે ભળી જાય જ. કોઈને ખબર નહિ પડે. આમ વિચારી તેણે હોજમાં દૂધને બદલે પાણી નાખ્યું. એક પછી એક માનવી ત્યાં આવતા ગયા. બધાર્યે પણ એમ જ વિચાર્યું અને દૂધને બદલે પાણી નાખ્યું. પરિણામે હોજ પાણીથી ભરાઈ ગયો! સહકારની ભાવનાને પુષ્ટ કરતો મેં વાંચેલો એક પ્રસંગ રજૂ કરું છું :

નદી ઓળંગવા ગામલોકોએ એક પાટિયાનો પુલ બાંધ્યો હતો. પુલ એટલો તો સાંકડો હતો કે એક વખતે એક જ માનવી કે પશુ જઈ-આવી શકે. હવે એક વાર એવું બન્યું કે સામસામે બન્ને છેડીથી એક એક બકરી પુલ પસાર કરવા આવી પહોંચી. બન્ને સામસામે આવી ત્યારે એવી પરિસ્થિતિ સર્જાઈ કે ન તો પાછા ફરાય કે ન તો આગળ જવાય. બન્ને બકરીઓએ વિચાર-વિનિમય કર્યો અને એક બકરી નીચે બેસી ગઈ. બીજી બકરી તેને ઓળંગીને આસ્તે રહીને પસાર થઈ ગઈ. બેઠેલી બકરી ઊભી થઈ અને પોતાની દિશામાં આગળ વધી. સલાહ-સંપથી-અન્યોન્યના સહકાર વડે તેઓ સુખરૂપ પુલ પસાર કરી શકી. જો તેમણે એમ ન કર્યું હોત તો તેઓ નદીમાં ગબડી પડી હોત.

સહકાર એ કાંઈ ઉપકાર નથી. વાસ્તવમાં તો તે જિંદગીનો તાણોવાણો છે. તાણો વાણાથી ટકે છે અને વાણો તાણાથી. બન્નેનો સહકાર તૂટી જાય તો બન્ને સૂતરના તાંતણા જ રહે.

માનવી સફળતા પ્રાપ્ત કરવા ઈચ્છે છે પણ સફળતા પ્રાપ્ત કરવા માટેનું સૌથી અગત્યનું સાધન પુરુષાર્થ તે ન કરે અને પ્રારબ્ધને આધારે બેસી રહે તો તે તેના જીવનમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરી શકતો નથી.

જગતનો ઈતિહાસ જોઈશું તો સફળતાના શિખરે બેઠેલા મહાનુભાવોના જીવનમાં કઠોર પરિશ્રમ ડોકિયું કરતો જણાશે. એકાએક તેઓ તેમના જીવનમાં સફળ થયા નથી. કૂદકો મારીને સિદ્ધિના શિખરે પહોંચી શકાતું નથી, પણ પરિશ્રમરૂપી એક પછી એક સોપાનો સર કરતાં કરતાં તેઓ સિદ્ધિને શિખરે પહોંચી જાય છે.

પુરુષાર્થ જ સફળતાની જનેતા છે તેના સમર્થનમાં અહીં એક જાતકકથા રજૂ કરું છું:

કાશીમાં જે સમયે બ્રહ્મદત્તનું રાજ્ય હતું તે વખતની આ વાત છે. એ સમયે સાર્થવાહ કુળમાં જન્મેલો બોધિસત્ત્વ ઉંમરલાયક થતાં ૫૦૦ વાહનો રાખી દેશમાં અહીંતહીં વ્યાપાર કરતો હતો.

એક વખત તે ૬૦ માઈલમાં પથરાયેલ રણપ્રદેશમાંથી પસાર થતો હતો. એ રણની રેતી એટલી તો ઝીણી હતી કે તે મુઠ્ઠીમાં લેતાં જ હાથમાંથી સરી પડતી હતી. બપોરે તો તે રણપ્રદેશ એટલો બધો તપી જતો કે વાત જ ન પૂછો. તેની પર ચાલી શકાતું જ નહોતું. એથી સાર્થવાહો આ રણપ્રદેશને પાર કરતાં પહેલાં વાહનોમાં પાણી તથા ખાખોરાકીનો સામાન ભરી લેતા હતા. દિવસે તાપ પડતો હતો એટલે રાત્રે ઠંડક થતાં જ તેઓ પ્રવાસ આગળ ધપાવતા.

રણપ્રદેશનો આ પ્રવાસ સાગરપ્રવાસ જેવો જ હતો. તેમની સાથે એક ભોમિયો પણ રહેતો હતો, જે રાત્રે તારાઓ જોઈને કઈ દિશામાં

જવું તેનું સૂચન કરતો હતો.

બોધિસત્ત્વ પોતાના સાથીદારો સાથે આ રણપ્રદેશ પાર કરી રહ્યા હતા. તેમને સાઠ માઈલ કાપવાના હતા. દિવસે આરામ અને રાત્રે પ્રવાસ કરતાં કરતાં ઓગણસાઠ માઈલ તો તેમણે પસાર કરી નાખ્યા. આ દરમિયાન કોઈ મુશ્કેલી આવી નહોતી. હવે એક જ માઈલ બાકી હતો એટલે તેમણે પોતાની પાસેનું પાણી ઢોળી દેવડાવ્યું અને વાહનો લઈને પોતાના લક્ષ્યસ્થાને પહોંચવા નીકળી પડ્યા.

બોમિયો રસ્તો બતાવતો ચાલી રહ્યો હતો, પણ લાંબા સમયથી રાતના ઉજાગરાને લઈને તેને ઊંઘ આવી ગઈ અને બળદો દિશા બદલીને જ્યાંથી આવ્યા હતા તે દિશામાં જ પાછા ચાલવા લાગ્યા. સવારે બધાએ જોયું તો જણાયું કે તેઓ તો તેમના આગલા દિવસવાળા પડાવે આવી પહોંચ્યા હતા. પાસેનું પાણી તો ઢોળી નાખવામાં આવ્યું હતું. હવે શું કરવું? બધા મૂંઝાયા. બધાને ખાતરી થઈ ગઈ કે હવે પોતાનું મૃત્યુ નિશ્ચિત છે.

બોધિસત્ત્વે આ વિકટ પરિસ્થિતિમાં હિંમત ન હારતાં શાંત ચિત્તે વિચાર્યું: ‘જો હું હિંમત હારી જઈશ તો બધા મરણને શરણ થશે. એટલે કોઈ રસ્તો કાઢવા તે વહેલી સવારે હજુ ઠંડક હતી ત્યારે આમતેમ ધૂમવા લાગ્યા. એક સ્થળે એમણે થોડું દરો ઘાસ જોયું અને તેમના મનમાં વિચાર આવ્યો: ‘પાણીના અસ્તિત્વ વગર દરો ઘાસ હોઈ શકે જ નહિ. જરૂર અહીં પાણી હોવું જ જોઈએ.’ આ વિચારે તેમણે પોતાના માણસોને એ જગ્યાએ કૂવો ખોદવાનો હૂકમ કર્યો.

માણસો ખોદતા ગયા-ખોદતા ગયા. સાઠ હાથ સુધી ખોદવા છતાં પાણીનું નામનિશાન મળ્યું નહિ, એટલું જ નહિ, ત્યાં ખડકનીકળી

આ જગતમાં જાતજાતના લોકો વસે છે. આપણને આપણા વ્યવસાય કે નોકરી અંગે અનેકના પરિચયમાં આવવાનું બને છે. ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારના સ્વભાવના માનવીઓ સાથે કામ પાડવાના પ્રસંગે તેમ જ આપણા કૌટુંબિક જીવનમાં એકરાગથી રહેવા માટે અન્ય ગુણોની સાથે સહનશીલ બનવાનો ગુણ પણ ખીલવવો અત્યંત જરૂરી છે.

સહનશીલ માનવીની વ્યાખ્યા કરવાની હોય તો તે આ મુજબ કરી શકાય : સુખ-દુઃખ, માન-અપમાન, લાભ-નુકસાન, પ્રશંસા તથા નિંદામાં જે માનવી સરખી જ સ્થિતિમાં રહે છે એટલું જ નહિ પણ આપત્તિને સમયે પણ જે આનંદમાં રહે છે તેને સહનશીલ વ્યક્તિ કહી શકાય.

સુખમાં સૌ કોઈ આનંદમાં રહે છે પણ મુશ્કેલીઓને પણ ‘ઈશ્વરની જેવી ઈચ્છા’ ગણીને તેને હસતે મુખે જે સ્વીકારી લે છે અને પોતાનું કર્તવ્ય બજાવ્યે રાખે છે, તે સાચો વીર અને સહનશીલ વ્યક્તિ છે.

સહનશીલ વ્યક્તિ બધાને જીતી લે છે. સહનશીલતા અંગે વિદૂરજીનું કહેવું છે કે “સુંદર પોશાક પહેરનાર સભામાં આદરમાન મેળવે છે, જેમની પાસે ગાયો હોય છે તે દૂધપાક તથા મિષ્ટાન્ન મેળવે છે, જેની પાસે ગાડી (વાહન) હોય છે તે સહેલાઈથી અંતર કાપી શકે છે; પણ જેની પાસે સહનશક્તિ હોય છે તે બધાને જ જીતી લે છે. એટલા માટે સહનશીલ બનો.”

સહનશીલ વ્યક્તિ માટે આ જગતમાં કશું જ અશક્ય નથી. ભર્તૃહરિએ નીતિશતકમાં લખ્યું છે કે “જેના હૃદયમાં વિશ્વમોહક

નોકરી યા ધંધામાં નિવૃત્ત થયા પછી માનવીની સૌથી મુખ્ય ફરિયાદ સાંભળવા મળતી હોય તો તે સમય પસાર ન થવા અંગેની.

‘અમારો સમય પસાર થતો નથી. કામ વગર અમને ગમતું નથી. બાકીનું આયખું કેમ પસાર થશે? કામ વગર હવે તો કંટાળો આવે છે.’ આવા પ્રકારનાં વાક્યો નિવૃત્ત થયેલી વ્યક્તિઓ પાસેથી અવારનવાર સાંભળવામાં આવે છે.

૫૮ કે ૬૦ વર્ષની ઉંમર સુધી કાર્યરત રહ્યા પછી નિવૃત્તિ આવી પડે છે ત્યારે એ માટેની માનસિક તૈયારી કરી ન હોવાથી આપણે મૂંઝાઈ જઈએ છીએ.

શરૂઆતથી જ આપણે આપણા રસના વિષયો વધારતા જવું જોઈએ. વાચનનો શોખ કેળવ્યો હશે તો સમય સારી રીતે પસાર થઈ જશે. માત્ર વાચન જ નહિ પણ રમતગમતમાં રસ કેળવ્યો હશે તો પણ વિવિધ રમતો જોવામાં પણ સમય પસાર કરી શકાય. આર્થિક રીતે પોસાય તેમ હોય તો ક્યારેક ક્યારેક હેતુલક્ષી ચલચિત્રો તેમ જ નાટ્યપ્રયોગો પણ જોઈને કંટાળો દૂર કરી શકાય. નાણાકીય જોગવાઈ હોય તો અવારનવાર પ્રવાસે જવાનું આયોજન થઈ શકે. મિત્રોનું વર્તુળ મોટું હોય તો અવારનવાર જુદા જુદા મિત્રોને ત્યાં તેમને અનુકૂળ સમયે જઈને પણ સમય પસાર થઈ શકે. ઘરમાં બાળકોમાં રસ લઈ તેમના શિક્ષણ પાછળ ઠીક ઠીક સમય આપી શકાય.

સાંજે મંદિરના ઓટલે કે બાગમાં બેસી ગપ્પાં મારવાને બદલે હોસ્પિટલની મુલાકાતે જઈ, દરદીઓની વિગત સહાનુભૂતિપૂર્વક સાંભળી આશ્વાસન આપવામાં આવે તેમ જ તેમના કોઈ આપ્તજન ન

હોય તો તેમને જોઈતાં ફળો, ઈજેકશનો તેમ જ અન્ય જરૂરિયાતોની ચીજો લાવી આપવી જોઈએ. આમ કરવાથી પણ તમે માનવતાનું કાર્ય કર્યાનો સંતોષ મેળવી શકવા ઉપરાંત સમય પણ સારી રીતે પસાર કરી શકશો.

કેન્સર સોસાયટીમાં જઈ માનદ સેવા આપવામાં, રક્તદાન માટે, કુટુંબનિયોજન ક્ષેત્રે, નિરક્ષરતા નિવારણ, પ્રૌઢ શિક્ષણ, અંધશ્રદ્ધા, વહેમ, અસ્પૃશ્યતા નિવારણ વગેરે કાર્યો પાછળ પણ સમય આપી શકાય. આ બધાં સમાજસેવા અને માનવતાનાં કાર્યો છે. માત્ર નાણાં હોય તો જ તે વડે સમાજસેવા થઈ શકે એ એક ભ્રમ છે. નાણાં સિવાય પણ સમાજહિતની પ્રવૃત્તિઓમાં માનદ સેવા આપી શકાય.

નવરાશના સમયે આળસુ થઈને ઘરમાં પથારીમાં પડ્યા રહેવાથી તો અનેક જાતના વિચારો આવ્યા કરે છે. શરીરમાં રોગ ન હોવા છતાં હોવાનો ભ્રમ થાય છે અને એથી ચિંતામાં પડી જવાય છે. પરિણામે માંદગી ન હોય છતાં આવી પડે છે. માટે આનાથી તો દૂર રહેવું જ સારું.

શહેરમાં તો અવારનવાર વ્યાખ્યાનો યોજાતાં હોય છે તેનો લાભ લેવાથી પણ જ્ઞાનની ક્ષિતિજો વિસ્તારી શકાય છે. લેખનની કળા હસ્તગત કરી હોય તો તે વાટે પણ જનતાને માર્ગદર્શન આપી શકાય.

દિવસભરના કાર્યનું આયોજન કરવામાં આવે તો નિવૃત્તિનો સમય કંટાળાજનક બનવાને બદલે આનંદદાયક બની રહે છે.

‘સમય પસાર નથી થતો’ એ વાતમાં તથ્ય નથી. સમય પસાર કરવા માટે દૃષ્ટિપૂર્વકનું આયોજન કરાય તો વિવિધ પ્રવૃત્તિઓમાં સમય કેવી રીતે પસાર થઈ જાય છે તેની ખબર પણ પડતી નથી.

જીવનમાં ક્યારેક એવો તબક્કો આવે છે કે તેની ગતિ ધીમી પડી જાય છે. ત્યારે માનવી આવી પડેલી નવી પરિસ્થિતિનો સ્વીકાર કરી શકતો નથી. ઊભી થયેલી સમસ્યાના પડકારનો સામનો કરી શકતો નથી ને એ મુશ્કેલીથી ડરી જઈ પીછેહઠ કરે છે. આ પાછળ હટવાની મનોદેશાનો તમે જો ભોગ થઈ પડો અને તેમાંથી બહાર આવવાની તમને ઈચ્છા હોય તો તમારી શક્તિઓને ઉપયોગી કાર્યમાં જોડી દેજો.

માનસિક અશક્તિને કારણે દશમાંથી એક વ્યક્તિ પોતાના વ્યક્તિત્વને બળવત્તર બનાવવાને બદલે તેને ખંડિત કરવાનું કામ કરે છે. યુવાવસ્થા પૂરી થઈ પ્રૌઢાવસ્થા કે વૃદ્ધાવસ્થામાં પ્રવેશ થાય છે ત્યારે નવી પરિસ્થિતિ સાથે ઝઝૂમવાનો ઉત્સાહ મંદ પડે છે. શરીરમાં પણ પરિવર્તન આવવા માંડે છે. પેશીઓ શિથિલ બને છે અને શરીરના કોશોમાં નવું લોહી ઓછું પહોંચતું હોવાથી તનાવ પેદા થાય છે. શરીરની પ્રતિકારશક્તિ પણ ઓછી થાય છે. માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં પણ અશક્તિ આવી જાય છે. સાથે સાથે વૃદ્ધાવસ્થાને લઈને જીવનના ભાવિ માટે પણ ચિંતા ઊપજે છે, અને તેથી મન ખંડિત બની જાય છે.

વૃદ્ધાવસ્થા જાતે આ વિકૃતિનું કારણ નથી હોતું. યુવાનીમાં જે વિકૃતિ જડ ઘાલી ગઈ હોય છે તે વૃદ્ધાવસ્થામાં બહાર આવે છે. પોતાની યુવાવસ્થામાં જે લોકો અત્યંત વિરક્ત, ઉદાસ અને થાકેલાહારેલા રહે છે તેમને વૃદ્ધાવસ્થા ઊંડી નિરાશાથી ઘેરી લે છે. તેઓ એકલવાયાપણું પણ અનુભવે છે.

આ મનોવસ્થા દૂર કરવાનો એક જ ઉપાય છે અને તે વૃદ્ધાવસ્થાના અભાવને ભરી દેવાનો. જીવનની બચેલી શક્તિઓને

ઉપયોગી કાર્યમાં ખર્ચવાનો. જો શારીરિક સ્થિતિ સંતોષકારક હોય તો વૃદ્ધોની કાર્યશક્તિ યુવાનો કરતાં બહુ ઓછી નથી હોતી.

માનવી એ કર્મપ્રધાન જીવ છે. તે નિષ્ક્રિય રહી એક પણ માટે પણ સ્વસ્થ જીવન જીવી શકતો નથી. જીવન એટલે ગતિ, નિષ્ક્રિયતા એટલે મૃત્યુ. પ્રત્યેક કાર્ય માટે કોઈ ને કોઈ પ્રેરક શક્તિ હોય છે. પ્રેરણામાં જેટલું બળ હશે એટલું જ બળવાન જીવન બનશે. એ પ્રેરણા પરોપકારના કોઈ કાર્ય માટે હોય છે.

પોતાનો સ્વાર્થ સિદ્ધ થતાં જેટલો સંતોષ મળે છે એનાથી દસ ગણો સંતોષ પરોપકારનાં કાર્યો સિદ્ધ થવાથી પ્રાપ્ત થાય છે. સ્વાર્થસિદ્ધિ નવો સ્વાર્થ, નવી ઈચ્છા જગાવે છે. નવી ઈચ્છા વધતી જાય છે અને સંતોષ મળતો નથી. જ્યારે પરમાર્થનું થતું કામ સંતોષ આપે છે. પારકાનાં હિતોની ચિંતા કે પ્રવૃત્તિ જ તેને પોતાની ચિંતાઓથી મુક્ત કરી શકે છે અને નિરાશાની ગર્તામાંથી બહાર કાઢે છે.

જ્યારે પ્રતિકૂળતાઓનો પ્રહાર થાય ત્યારે પીઠ ફેરવીને પીછેહઠ કરવી એ કાયરતા છે. પોતાના વ્યક્તિગત ગુણો પર વિશ્વાસ રાખી વિરોધી શક્તિનો સામનો કરવો જોઈએ. પહેલી નિષ્ફળતાને તો ભાવિની સફળતાઓની સીડી માનવી જોઈએ. વિરોધી પરિબળો તમારા વ્યક્તિત્વની ક્ષોટી કરે છે. એનાથી ડરીને ભાગી જશો તો જીવવું કઠિન બનશે. સાહસ, હિંમત અને આત્મશ્રદ્ધાપૂર્વક એનો સામનો કરશો તો તે પરિબળો આપોઆપ દૂર થઈ જશે.

સાચું જ કહ્યું છે કે જે સાહસ કરે છે તેને સફળતા પ્રાપ્ત થાય છે જ. અને સાહસ એ કાંઈ એવું સાધન નથી જે ભાગ્યથી સાંપડે છે; પણ તે તો છે માનવીની એક વિશેષ પ્રકારની મનોવૃત્તિ.

યુવાન જેવી લાગતી કેટલીક વ્યક્તિઓને આપણે તેમની ઉંમર પૂછીએ છીએ ત્યારે પંચાવન, સાઠ કે પાંસઠ વર્ષની તે કહે ત્યારે આપણને આશ્ચર્ય ઊપજ્યા વિના રહેતું નથી.

કામ કરવાની તેમની ધગશ, તેમના રોમેરોમમાંથી છૂટતો ઉત્સાહનો ફુવારો, મુખ પર સદાને માટે ફરકતું સ્મિત અને યુવાન લાગતો તેમનો ચહેરો જોઈ ઉંમરના અનુમાનમાં આપણે થાપ ખાઈ જઈએ છીએ.

તમે જાણો છો ખરા કે તમે ધારો તો તમે પોતે હંમેશાં યુવાન રહી શકો છો? એમાં રહસ્ય જેવું કશું નથી. સદાયે યુવાન રહેવા માટે તમારે આટલું જ કરવાનું છે:

યાદ રાખો કે સદાયે યુવાન રહેવું એ વિચારશક્તિ પર નિર્ભર રહે છે. શરૂઆતથી તમે એવી રીતે વિચારવાની ટેવ પાડજો કે વૃદ્ધાવસ્થા વાસ્તવમાં છે જ નહિ. માત્ર વિચારવાની રીત જ માનવીને વૃદ્ધ બનાવે છે, અથવા યુવાન બનાવે છે.

એક ક્ષણ માટે પણ તમે એમ વિચારશો નહિ કે હવેથી મારાથી આ કામ નહિ થઈ શકે, કારણ કે મારી હવે ઉંમર થઈ, હું વૃદ્ધ થયો; કેમ કે તમારા વિચાર જ એ કામના માધ્યમથી તમને પ્રગટ કરે છે. આપણે જે કાંઈ છીએ તે વિચારોના ફલસ્વરૂપ છીએ તે હંમેશાં યાદ રાખવું જોઈએ. જેવા આપણા વિચારો હશે તેવા આપણે થઈશું.

માનવી ઉંમરથી વૃદ્ધ થયો હોય પણ તે મનથી વૃદ્ધ નહિ થયો હોય તો તે વૃદ્ધ નથી. તે યુવાનો સાથે યુવાનોની વચ્ચે રહી યુવાનોની પેઠે વાતચીત-નિર્દોષ ઠઠામશ્કરી યા રમતગમતમાં સદાયે તત્પર રહે તો

ઉંમરે વૃદ્ધ માનવી યુવાન જ છે, કેમ કે હવે વૃદ્ધ થયો છે એમ તે હજી વિચારતો જ નથી.

સદા યુવાન રહેવાનો બીજો એક સારો રસ્તો એ છે કે તમે હંમેશાં યુવાનોની વચમાં રહેવાનો પ્રયત્ન કરજો. યુવાનોના સંપર્કમાં આવવાનું રાખજો. તેમના વિચારો, તેમની આશાઓ અને તેમના મનોરંજનમાં ભાગ લેજો. આમ કરવાથી તમારા મનમાં તમે હજી યુવાન છો એવી ભાવના રહ્યા કરશે. તમારી ઉંમરનો તમે વિચાર જ ન કરશો. હું હવે વનમાં પ્રવેશી ચૂક્યો છું, સાઠી વટાવી ગયો, હવે મારાથી આ બધું કેમ થાય? એવી ભાવના સેવશો નહિ.

યુવાની જાળવી રાખવાનું બીજું સાધન છે નિરાશાથી દૂર રહેવાનું. તમે કોઈ પણ સંજોગોમાં નિરાશા-હતાશાને તમારી નજીક ઢૂંકવા દેશો નહિ. અસંતોષી બનશો નહિ. તેમ જ તમારી મહત્વાકાંક્ષા પૂરી ન થાય તો ચિંતા કરશો નહિ. ચિંતાથી ચહેરા ઉપર કરચલીઓ પડે છે. તમે સદાયે હસમુખા રહેજો. હસમુખી વ્યક્તિના ચહેરા ઉપર તાજગી રમતી રહે છે.

તમે તમારા ભાગે આવેલા કામ સાથે પ્રેમ કરજો. નિવૃત્ત થવાની ઈચ્છા કરશો નહિ. શરીરમાં શ્વાસ હોય અને શક્તિ હોય ત્યાં સુધી કાર્ય કરતા રહેજો. બિછાનામાં પડી મૃત્યુ પામવાનું વિચારશો નહિ, પણ કાર્ય કરતાં કરતાં જ મૃત્યુ આવે તેમ ઈચ્છજો. કાર્ય જ તમને યુવાન રાખશે. પાછલાં વર્ષોમાં કરેલી ભૂલોને યાદ કરી જીવ બાળશો નહિ. પ્રત્યેકને ચાહજો. કોઈનો દ્વેષ કરશો નહિ. ગુસ્સે થશો નહિ. એકવિધતાથી દૂર રહેજો. નવું નવું શીખવા માટે તત્પર રહેજો. એથી તમારું મન હંમેશાં સ્ફૂર્તિથી ભરપૂર રહેશે. આ છે હંમેશાં યુવાન રહેવાનો કીમિયો.

સ્મૃતિ બે જાતની હોય છે : એક સુખદ અને બીજી દુઃખદ. સુખદ સ્મૃતિ મનને આનંદ આપે છે પણ દુઃખદ સ્મૃતિ જીવનને કડવું વખ બનાવી દે છે. જીવનની તાજગી, યનગનાટ અને ઉત્સાહ પર એ ઠંડું પાણી રેડી દે છે. આવી દુઃખદ સ્મૃતિ ભૂલવાનું હું તમને કહી રહ્યો છું.

ફાન્સના તત્ત્વવેત્તા હેત્રી બર્ગસોનું કથન છે કે “મગજનું મુખ્ય કામ યાદ રાખવાનું નહિ પણ ભૂલી જવાનું અને ભૂલવામાં મદદ કરવાનું છે.”

યાદ રાખવા જેવી કેટલીયે બાબતો આપણે ભૂલી જઈએ છીએ, જ્યારે જે વસ્તુઓ ભૂલી જવી જોઈએ તે આપણે ભૂલતા નથી. આ બંનેમાં ભૂલવા જેવું આપણે ભૂલી જતા નથી એ પ્રકાર અત્યંત દુઃખદ છે.

જગતમાં દુઃખ, શોક, ઈર્ષ્યા, દ્વેષ અને તકરારના મૂળમાં ખરી રીતે તો આ ભૂલી જવા જેવી વાતો જ રહેલી છે.

મારા એક ઓળખીતા સજજન મનહરલાલનું દૃષ્ટાંત જોઈએ:

શરૂઆતમાં મનહરલાલે અનેક કપરા દિવસો જોયા હતા. તેમને મિત્રો તરફથી તથા સગાંવહાલાં તરફથી અન્યાય તેમ જ તિરસ્કાર સહેવો પડ્યો હતો. તેમને દુઃખ પહોંચે એવું ઘણું બન્યું હતું. વર્ષો પછી ધંધામાં બરકત આવી અને તેઓ ધનથી તેમ જ તનથી સુખી થયા; પણ ભૂતકાળની દુઃખદ સ્મૃતિઓ તેઓ કેમે કરી ભૂલી શકતા નથી અને એ યાદ કરી એમના સુખને દુઃખમાં પલટાવી નાંખે છે.

મનહરલાલની પેઠે આપણામાંના ઘણા આપણને કોઈકે પહોંચાડેલ

નુકસાન વારંવાર યાદ કરીએ છીએ અને દુઃખી થઈએ છીએ. બદલો લેવાની ભાવના પણ સેવીએ છીએ. આવી સ્મૃતિથી આપણું લોહી ગરમ થઈ જાય છે. આ પ્રકારની 'વિકારી' ભાવના માનસિક શાંતિ અને શારીરિક સ્વસ્થતા માટે નુકસાનકારક છે.

બદલો લેવા માટે જાગતો ક્રોધ અનેક રીતે આપણને નુકસાન કરે છે. આવું નુકસાન થતું અટકાવવાનો સહેલો ઉપાય છે આવા દુઃખદ બનાવો ભૂલી જવાનો. પણ ભૂલવું એ એટલું સહેલું નથી, જેટલું આપણે માનીએ છીએ. એ માટે આપણે ટેવ પાડવી જોઈએ, આપણી સ્મરણશક્તિ પર આપણી ઈચ્છાશક્તિએ વિજય મેળવવો જોઈએ. અભ્યાસથી આત્મબળ કેળવાતાં ઈચ્છાશક્તિ દૃઢ બને છે.

તમારા દુઃખદ અનુભવને તાજો કરશો નહિ. આવી દુઃખદ સ્મૃતિ તાજી થઈ આવે તો તમારા મગજના એકાદ નાના ખૂણામાં પડેલા સુખદ પ્રસંગો, હાસ્યજનક બનાવોને બહાર લાવો. એ સુખદ સ્મૃતિઓ એટલી બધી શક્તિશાળી હોવી જોઈએ, જે દુઃખદ સ્મૃતિઓને તમારા માનસપટ પર ટકવા જ ન દે.

* * * * *

દુઃખ આપણે પોતે જ નોતરીએ છીએ. તેને ઇશ્વર નથી મોકલતો.

- મેરી કોરેલી

આ જગતમાં જાતજાતના લોકો વસે છે. આપણને આપણા વ્યવસાય કે નોકરી અંગે અનેકના પરિચયમાં આવવાનું બને છે. ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારના સ્વભાવના માનવીઓ સાથે કામ પાડવાના પ્રસંગે તેમ જ આપણા કૌટુંબિક જીવનમાં એકરાગથી રહેવા માટે અન્ય ગુણોની સાથે સહનશીલ બનવાનો ગુણ પણ ખીલવવો અત્યંત જરૂરી છે.

સહનશીલ માનવીની વ્યાખ્યા કરવાની હોય તો તે આ મુજબ કરી શકાય : સુખ-દુઃખ, માન-અપમાન, લાભ-નુકસાન, પ્રશંસા તથા નિંદામાં જે માનવી સરખી જ સ્થિતિમાં રહે છે એટલું જ નહિ પણ આપત્તિને સમયે પણ જે આનંદમાં રહે છે તેને સહનશીલ વ્યક્તિ કહી શકાય.

સુખમાં સૌ કોઈ આનંદમાં રહે છે પણ મુશ્કેલીઓને પણ ‘ઈશ્વરની જેવી ઈચ્છા’ ગણીને તેને હસતે મુખે જે સ્વીકારી લે છે અને પોતાનું કર્તવ્ય બજાવ્યે રાખે છે, તે સાચો વીર અને સહનશીલ વ્યક્તિ છે.

સહનશીલ વ્યક્તિ બધાને જીતી લે છે. સહનશીલતા અંગે વિદૂરજીનું કહેવું છે કે “સુંદર પોશાક પહેરનાર સભામાં આદરમાન મેળવે છે, જેમની પાસે ગાયો હોય છે તે દૂધપાક તથા મિષ્ટાન્ન મેળવે છે, જેની પાસે ગાડી (વાહન) હોય છે તે સહેલાઈથી અંતર કાપી શકે છે; પણ જેની પાસે સહનશક્તિ હોય છે તે બધાને જ જીતી લે છે. એટલા માટે સહનશીલ બનો.”

સહનશીલ વ્યક્તિ માટે આ જગતમાં કશું જ અશક્ય નથી. ભર્તૃહરિએ નીતિશતકમાં લખ્યું છે કે “જેના હૃદયમાં વિશ્વમોહક

સહનશીલતા વસે છે એના માટે અગ્નિ પાણી જેવો શીતળ, સમુદ્ર નાની નદી જેવો, મેરુ પર્વત પથ્થરના ટુકડા જેવો, સિંહ હરણ જેવો, સાપ પુષ્પોના હાર જેવો અને વિષ અમૃત જેવું બની જાય છે.”

તમને કોઈ કટુ વચન કહે તો તે શાંતિથી સહન કરી લેજો. એ કહેનારની દયા ખાજો પણ બદલો લેવાનું ઈચ્છશો નહિ. તમારી પર ગુસ્સે થઈને કોઈ ગમે તે બોલે પણ જો તમે તે સહન કરી લઈ સામો જવાબ ન આપો તો ગુસ્સે થનાર વ્યક્તિનો ગુસ્સો આપોઆપ નરમ પડી જશે. અને તમારી પર ગુસ્સે થવા બદલ પસ્તાશે પણ ખરો.

અહીં જાપાન દેશની એક લોકકથા યાદ આવે છે. એ દેશમાં એક રાજાનો પ્રધાન વિશાળ કુટુંબ ધરાવતો હતો. એ કુટુંબમાં હજાર જેટલા સભ્યો હોવા છતાં બધાં જ સલાહસંપથી રહેતાં હતાં. ક્યાંયે કોઈને કોઈ વાતનો ઝઘડો થતો નહોતો. તેમના સંપની વાત રાજાને કાને આવી. રાજા આશ્ચર્ય પામ્યો અને પોતાના મંત્રીને ઘેર તપાસ કરવા જાતે ગયો. પ્રધાને રાજાની આગતાસ્વાગતા કરી પૂછ્યું : “મહારાજ! આપે અહીં આવવાની તસ્દી કેમ લીધી? મને કહેવડાવ્યું હોત તો હું જાતે જ હાજર થાત.”

રાજાએ જણાવ્યું : “મੈં તમારા કુટુંબ વિશે ખૂબ પ્રશંસા સાંભળી છે. તમે બધાં એકબીજા સાથે સલાહસંપથી કેવી રીતે રહી શકો છો, એનું રહસ્ય જાણવા હું આવ્યો છું.”

“એમાં વળી રહસ્ય શાનું? તમે એને રહસ્ય ગણતા હો તો તે એ છે કે મારાં કુટુંબીજનો બધાં જ સહનશીલ છે. સહનશીલતા અમારા કુટુંબની એકતાનો તંતુ છે. જ્યાં સહનશીલતાનો અભાવ છે તે કુટુંબ સુખચેનથી રહી શકતું નથી.”

આ જગતમાં એવી એક પણ વ્યક્તિ શોધી નહિ જડે કે જેના પર દુઃખનો પડછાયો પણ પડ્યો ન હોય. આ દુઃખ પોતાના પર આવી ન પડે તે માટે પ્રત્યેક માનવી પ્રયત્ન કરે છે; અને કાયમી સુખ માટે અનેક ઉપાયો કરે છે, અનુષ્ઠાનો સુદ્ધાં કરે છે. બાધા-આખડી અને માદળીયાંનો આશ્રય પણ લે છે! અરે ! શરાબનો આશ્રય લઈ પોતાની જાતને ભૂલી જઈ સુખ શોધે છે. સંત-મહાત્માઓ પણ દુનિયાથી મુખ ફેરવી લેવામાં અનંત સુખનો માર્ગ જુએ છે.

આ બધું કરવામાં તેઓ સુખ જુએ છે. પણ ક્યાંકથી અચાનક દુઃખ ટપકી પડે છે અને માની લીધેલું સુખ અદૃશ્ય થઈ જાય છે, ત્યારે પ્રશ્ન થાય છે કે દુઃખથી હંમેશને માટે છુટકારો મેળવવાનો શું કોઈ જ રસ્તો નથી? હંમેશાં પ્રસન્ન રહેવાય એવો કોઈ જ માર્ગ આ અવનિ પર અસ્તિત્વ ધરાવતો નથી?

આનો જવાબ છે : આનો ઉપાય છે. અને તે ઉપાય વડે ગરીબી, વિકટ પરિસ્થિતિ, રોગ વગેરેમાંથી મુક્તિ મેળવી સ્થાયી સુખ ભોગવી શકાય છે. એ ઉપાય છે દુઃખના વાસ્તવિક રૂપને સારી પેઠે સમજી લેવાનો.

દુઃખનું અસ્તિત્વ જ નથી, એમ માનવું પૂરતું નથી. પણ તેના સ્વરૂપને પૂરેપૂરું સમજી લેવું જ રહ્યું. આ અંગે જેમ્સ એલને સાયું જ કહ્યું છે કે “ભગવાન પાસે દુઃખ દૂર કરવાની પ્રાર્થના કરવી એ પૂરતું નથી. તમારે એ જાણવું જરૂરી છે કે દુઃખનું કારણ શું છે અને તેમાંથી તમારે કયો બોધ લેવો જોઈએ. જે જંજીરોમાં જકડાયેલો છે એની પર ખીજાવું અને પસ્તાવું એ વ્યર્થ છે. એને બદલે એ જાણવું જરૂરી છે કે

આ જંજીર તેને કેમ અને કેવી રીતે પહેરાવાઈ છે. અનુભવની પાઠશાળામાં તમે બોધ ગ્રહણ કરવાનું શરૂ કરો, જેનો હેતુ તમારા વ્યક્તિત્વને વિકસિત કરવાનો અને સંપૂર્ણ બનાવવાનો છે. દુઃખને જ્યારે સારી રીતે સમજી લેવામાં આવે છે ત્યારે સમજાય છે કે એ પ્રકૃતિનો કોઈ અટલ નિયમ કે અસીમ શક્તિ નથી. પણ માનવ અનુભવની એક અસ્થાયી મંજિલ છે. અને જે શીખવા માટે તત્પર છે તે ઘણું બધું શીખી શકે છે. દુઃખ તમારાથી બહાર કોઈ અમૂર્ત વસ્તુ નથી. પણ તે હૃદયની અંદરનો એક અનુભવ છે અને તમે ધૈર્યપૂર્વક તેનું નિરીક્ષણ કરશો અને તમારા હૃદયને સુદૃઢ બનાવશો તો ધીરે ધીરે એનું કારણ અને તેનું સ્વરૂપ તમને સ્પષ્ટ થતું જશે. અંતમાં તમે તેને નકારવામાં અને બિલકુલ નષ્ટ કરવામાં સક્ષમ બની જશો.”

પ્રત્યેક દુઃખનું કારણ દૂર થઈ શકે છે એ માટે તે સ્થાયી નથી. એનું મૂળ અજ્ઞાનમાં છે. અજ્ઞાન દૂર થાય તો દુઃખ દૂર થાય. જો માનવી તેના અનુભવથી શીખે નહિ તો અજ્ઞાન દૂર થાય જ નહિ અને તે કાયમ નિષ્ફળતા, નિરાશા અને અન્ય પ્રકારનું દુઃખ ભોગવ્યા કરવાનો જ. દુઃખથી છુટકારો મેળવવા ઈચ્છતી વ્યક્તિએ શીખવા માટે તૈયાર રહેવું જોઈએ; કેમ કે અનુશાસનની પ્રક્રિયામાંથી પસાર થયા વિના સુખ અને શાંતિ પ્રાપ્ત થતાં નથી. તમારી આસપાસ ભ્રમ-ભ્રાંતિઓની અંધકારરૂપી દીવાલો ખડી થઈ ગઈ છે. એને દૂર કરો ને પ્રકાશમાં આવો. તમે જરૂર દુઃખમુક્ત થઈ જશો અને પરિસ્થિતિને બદલી શકશો.

* * * * *

જે વ્યક્ત ન કરી શકાય તેના જેવું બીજું એકેય દુઃખ નથી.

- લોંગ ફેલો

કેટલીક શ્રીમંત વ્યક્તિઓને જોઈને કાયમ ગરીબીમાં રહેનાર વ્યક્તિને ઘણી વાર આશ્ચર્ય થાય છે કે આ લોકો શ્રીમંત કેવી રીતે બન્યા હશે? પોતાના મનને પણ તેઓ આ પ્રશ્ન અવારનવાર પૂછતા હોય છે. પણ તેમણે યાદ રાખવું જોઈએ કે ગરીબીનું સૌથી મુખ્ય કારણ જો કંઈ હોય તો તે છે મનની ગરીબી. જે માનવી મનની ગરીબી પર વિજય હાંસલ કરી શકે છે તે કદીયે ગરીબ રહી શકતો નથી.

તમારી દૃષ્ટિએ પડતી શ્રીમંત વ્યક્તિઓ કરતાં પણ તમે વધુ શ્રીમંત બની શકો છો એ તમે જાણો છો ખરા? આ અંગે સ્વેટ માર્ડનનું કહેવું છે કે “પોતાની શક્તિઓ તથા યોગ્યતાઓ પ્રત્યે અજ્ઞાન અને આત્મવિશ્વાસના અભાવને લઈને આપણે આપણી શક્તિઓને વેડફી નાખીએ છીએ. આપણે આપણી કાર્યશક્તિ પર અવિશ્વાસ કરીને આપણી જાતને તુચ્છ ગણીએ છીએ. આપણે દરિદ્ર વિચારોને કારણે જ ગરીબ રહીએ છીએ. મન પ્રસન્નતાથી ભરપૂર બનાવવું એ શ્રીમંત બનવાની પહેલી શરત છે. પ્રસન્નતા અને ઉલ્લાસથી ભરપૂર મનની તરફ રિદ્ધિ અને સિદ્ધિ ઊભટી પડે છે. નિરાશાપૂર્ણ, સંદેહયુક્ત અને આત્મવિશ્વાસ વિનાનું હૃદય ધરાવનાર પ્રતિ સમૃદ્ધિનો પ્રવાહ ક્યારેય વહેતો નથી.”

કેટલાક આશાવાદી માનવીઓ થોડો પ્રયત્ન કરીને વધુ ફળની આશા રાખે છે અને એ ન મળતાં નિરાશાના ઘેરા અંધકારમાં ડૂબી જાય છે; પણ તેઓ એક વાત ભૂલી જાય છે કે ધ્યેય જેટલું ઊંચું રાખ્યું હોય એટલું જ સખત પરિશ્રમ કરવો જોઈએ.

વધુ મોંઘી ચીજનું મૂલ્ય વધુ ચૂકવવું પડે છે એ જ રીતે ઊંચી સિદ્ધિ

માટે વધુ પુરુષાર્થ કરવો પડે છે.

સૌ પ્રથમ તો તમારા મનમાંથી ગરીબીના વિચારોને હાંકી કાઢો અને એને સ્થાને શ્રીમંતાઈના વિચારો અને શ્રીમંત બનવા માટેની કાર્યશીલતાના વિચારો ભરી દો અને પછી તમારા જીવનમાં પરિવર્તન આવતું તમે જોઈ શકશો.

તમારા મનમાં એ વાત ખાસ નોંધજો કે કેવળ સમૃદ્ધિના વિચારોથી સમૃદ્ધિ આવતી નથી જ. એ તો આવે છે સતત પરિશ્રમ, વ્યવહારકુશળતા અને સતત પુરુષાર્થથી.

તમારી પ્રત્યેક ઈચ્છા પૂર્ણ થઈ શકે છે જ. માત્ર એને પરિપૂર્ણ કરવા માટે યોગ્ય સાધનો અપનાવી સાચી દિશામાં પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. પ્રબળ ઈચ્છાશક્તિ અને આત્મશ્રદ્ધાના બળ પર તમે તમારા લક્ષ્યને પામવા અનુકૂળ સાધનો વડે નિરંતર વિચારપૂર્વક અને સાચા હૃદયથી શ્રમ કરવા માંડો. આમ કરવાથી તમે જેટલું ધન ઈચ્છ્યું હશે એથી વધુ તમે પ્રાપ્ત કરી શકશો.

નસીબની સાથે સમૃદ્ધિને જોડવા કરતાં પુરુષાર્થની સાથે જોડવું જોઈએ. યાદ રાખો કે નિષ્ઠાપૂર્વક કરેલું કોઈ પણ કાર્ય એળે જતું નથી. તમે નિષ્ઠાપૂર્વક નિર્ધનતા દૂર કરવાનો યત્ન કરશો તો નિર્ધનતા દૂર થશે જ. એક વિદ્વાનનું કહેવું છે કે “સમૃદ્ધિના માર્ગમાં સૌથી મોટો અવરોધ એ વિચાર રહ્યો છે કે ‘હું તો ગરીબ રહેવા માટે જ જન્મ્યો છું’. તમે આ વિચારને જેવો મનમાંથી હાંકી કાઢશો તેવો જ સમૃદ્ધિનો વિચાર એનું સ્થાન લેશે. અને પછી નિર્ધનતા દૂર કરવાના પ્રયાસો તરફ તમે વળશો.”

* * * * *

ઘણા માણસો ફરિયાદ કરતા હોય છે: “અમે તનતોડ મહેનત કરીએ છીએ છતાં અમારું કામ સફળ થતું નથી. કામમાં અમે વિજયી નીવડતા નથી, જ્યારે અમુક વ્યક્તિ જે કામ હાથમાં લે છે, તેમાં તે સફળ થાય છે જ. આમ કેમ બનતું હશે?” જવાબ સહેલો છે.

નિષ્ફળતાની વાત કરનાર વ્યક્તિ સૌ પહેલાં તો તેમના મનથી આશાવાદી નથી હોતી. તેમણે હાથ પર લીધેલા કાર્યોમાં પોતે વિજયી નીવડશે જ એવી તેમને ખાતરી હોતી નથી. વિજયી નીવડવા આશાવાદી બનવાની સાથે સાથે આત્મશ્રદ્ધાનું બળ કેળવવું પણ એટલું જ જરૂરી છે.

બીજી વાત તમે જે કામ હાથમાં લો તેને સારી રીતે કરવાની ટેવ પાડો. જે વ્યક્તિ બાળપણથી પ્રત્યેક કામ સારી રીતે કરવાનું શીખે છે અને સારી રીતે કામ પાર ન પડે ત્યારે જેને સંતોષ થતો નથી તેવી જ વ્યક્તિ તેના કામમાં સફળ બને છે.

‘સારી રીતે’ કામ કરવું એટલે કે જેમ તેમ વેઠ ઉતારવા જેવી રીતે કામ પૂરું કરવું એ નહિ પણ કામના પ્રકારને સમજી, કામમાં સંપૂર્ણ રીતે રસ લઈ, તેને પ્રેમપૂર્વક પૂરું કરવું તે. સારી રીતે કામ કરવાની જેમણે બાળપણથી જ ટેવ પાડી હોય છે તેઓ જીવનમાં સફળ થયા વિના રહેતા નથી.

માની લો કે કરસન એક મિલમાં કામ કરે છે. આમ તો તે સારો અને હોશિયાર કારીગર છે. પણ કામ કરતાં કરતાં તેનું મન બીજે ભટકતું હોઈ જેમ તેમ કામ પૂરું કરી સિનેમા જોવા જવા માટે તે વિચારતો હોય કે મિત્રને ત્યાં જઈને ગપ્પાં મારવાનું વિચારી રહ્યો હોય તો તે કામ કરી

રહ્યો હોય તેમાં ભલીવાર આવે ખરો ?

એકાગ્રતા પણ સફળતા મેળવવા માટે જરૂરી છે.

જે વ્યક્તિ મન દઈને કામ કરે છે, તેનું પ્રત્યેક કામ દીપી ઊઠે છે. બાળપણથી જ જેને આવું કામ કરવાની ટેવ પડી હોય એને કોઈ વાતની ચિંતા કરવાની જરૂર રહેતી નથી. તે તેની નિષ્ઠા અને કાર્યશક્તિના બળે જીવનમાં જરૂરી સફળતા પ્રાપ્ત કરશે જ.

તમે કદી એવી કોઈ વ્યક્તિ જોઈ છે ખરી જે બાળપણથી એકચિત્તે કામ કરતી આવી હોય અને તે નિષ્ફળ નીવડી હોય ?

સફળતાના શિખરે પહોંચેલી વ્યક્તિઓના જીવનમાં ડોકિયું કરતાં એ વાત સિદ્ધ થાય છે કે તેઓ કોઈ કામને નાનું અને મહત્વ વગરનું સમજતા નથી. નાના નાના કામમાં પણ મન પરોવી તેઓ તે કરતા આવે છે. પ્રત્યેક કામ કરતી વખતે હાથ પર લીધેલા કાર્યમાં જ તેઓ તન્મય બની જાય છે અને દુનિયાને ભૂલી જાય છે; સમયનું પણ તેમને ભાન નથી રહેતું. આવી વ્યક્તિઓ સફળતા મેળવે એમાં સી નવાઈ ?

પ્રત્યેક માબાપે પોતાના સંતાનને નાનપણથી જ પ્રત્યેક કાર્ય સારી રીતે કરતાં શીખવવું જોઈએ, અને 'સારી રીતે' કરેલ કાર્ય ક્યારેય નિષ્ફળ જતું નથી-આ છે સફળતાનું રહસ્ય.

* * * * *

જ્યાં સુધી તમે હાથપગ બાંધીને બેસી રહેશો ત્યાં સુધી સફળતાની આશા રાખશો નહિ.

- સિમ્મસ

કેટલીક વાર એવું બને છે કે હાથમાં લીધેલું કાર્ય અરધે પહોંચે છે ત્યારે ખબર પડે છે કે એની શરૂઆત જ ખામીભરેલી રીતે થઈ હતી અને એથી એ કાર્ય સફળતાને વરે એવું લાગતું નથી.

અરધે આવ્યા પછી પાછું ફરી નવેસરથી કાર્ય આરંભવાનું મોટા ભાગના માનવીઓને ગમતું નથી હોતું અને તેઓ નિરાશ થઈ ગ્લાનિની ગર્તામાં ડૂબી જાય છે. પણ આમ કરવું યોગ્ય નથી. કોઈ જ કાર્યમાં મોડું થતું નથી.

માનવીમાત્ર ભૂલને પાત્ર છે. માનવી જો ભૂલ જ ન કરે તો એમાં અને દેવમાં ફેર શો? ભૂલ તો થાય જ. એ ભૂલ બદલ એને યાદ કરીને બેસી રહેવાથી કાંઈ ધારેલ કાર્ય પાર પડતું નથી. એ માટે પુનઃ પુનઃ પ્રયત્ન કરવો જ રહ્યો.

ભૂતકાળની ભૂલને ભોંયમાં ભંડારી દઈને વર્તમાનને નજર સમક્ષ રાખી, ભાવિ માટે આશાવાદી બની પ્રારંભ કરવાથી અધૂરું છોડી દીધેલું કાર્ય પણ સફળ બને છે. હા, એ કાર્ય કરતી વખતે અગાઉ જે ભૂલો થઈ હતી એ ફરીને ન થાય તેની કાળજી લેવી જોઈએ.

પોતાના જીવનની પહેલી પચીસીને વેડફાતી જોતાં અરધેથી એનું જ્ઞાન થતાં જ વેડફાયેલાં પચીસ વર્ષ માટે આંસુ ન સારતાં નવેસરથી જિંદગી જીવીને જીવન જીવવા જેવું બનાવનાર મારા એક મિત્રનું સ્મરણ તાજું જ છે. એનું નામ રમણ. શાળાજીવનમાં હતો ત્યારે જ મિત્રો પસંદ કરવામાં એણે ભૂલ કરી હતી. શાળાએ જવાનું નામ લઈને ઘેરથી નીકળતો પણ શાળામાં ન જતાં એ ગોઠિયાઓ સાથે રમ્યા કરતો કે ગપ્પાં મારતો. ધીરે ધીરે પાનાં રમવાની પણ એને આદત પડી. પરીક્ષામાં એ નાપાસ થવા લાગ્યો, માબાપના ઠપકાની કે વર્ગશિક્ષકના

મારની તેને અસર થતી નહોતી. એથી એ ટેવાઈ ગયો હતો. અંતે એને શાળા છોડવી પડી. અભ્યાસ અધૂરો રહ્યો.

મિત્રોની સોબતથી તે વ્યસનોનો ગુલામ બન્યો હતો. વ્યસનોની ચુંગાલમાં તે ઊંડો ને ઊંડો ફસાતો જતો હતો. શારીરિક અને માનસિક તંદુરસ્તી એ ખોઈ બેઠો. પાનાં રમવામાં, નાટકસિનેમા જોવામાં અને ગામગપાટા હાંકવામાં એ જિંદગીનો અમૂલ્ય સમય વેડફી નાખતો.

પણ એક દિવસ રમણ એકાંતમાં બેઠો હતો ત્યારે એનામાં સુષુપ્તાવસ્થામાં રહેલા સંસ્કારો જાગી ઊઠ્યા. એનો આત્મા જાગી ઊઠ્યો. એના માનસતંત્રમાં જબરું આંદોલન જન્મ્યું.

અને એ જાગ્યો, ઘોર પ્રમાદમાંથી જાગ્યો. ક્ષણવાર તો વેડફેલાં વર્ષો બદલ એને વસવસો ઘેરી વળ્યો. એ હતાશ બની ગયો પણ થોડીક જ વારમાં હતાશાને એણે ખંખેરી નાખી. ‘ગઈ તિથિ તો જોશીયે નથી વાંચતો’ એ સૂત્ર યાદ કરી ભૂતકાળને એ ભૂલી ગયો. જિંદગીના પગથાર પર નવેસરથી એણે ચડાણ શરૂ કર્યું. ખરાબ મિત્રોને ત્યજી દીધા, ધીરે ધીરે વ્યસનોની નાગચૂડમાંથી એ મુક્ત બન્યો. સાદાઈ અને શ્રમનો સથવારો લીધો. અધૂરું મૂકેલું ભણતર પુનઃ શરૂ કર્યું. અંગ્રેજી લખતાં વાંચતાં રમણ શીખી ગયો. આળસને ખંખેરી એ ઊભો થયો. કામની શોધમાં એ શહેરના રાજમાર્ગો પર ઘૂમવા માંડ્યો અને એક બુકસેલરની દુકાને કેનવાસર તરીકે રમણને નોકરી મળી ગઈ.

મળતાવડો સ્વભાવ, આનંદીપણું, પરિશ્રમ, ખંત અને ઉત્સાહથી એ સારા સારા ઓર્ડરો મેળવતો ગયો. કમાણી વધતી ગઈ અને એણે નોકરી છોડી સ્વતંત્ર દુકાન માંડી. પુસ્તક વિકેતામાંથી ધીરે ધીરે એ પુસ્તક પ્રકાશક બની ગયો. આજે એની સુવાસ સારાયે પુસ્તક-જગતમાં પ્રસરી ગઈ છે.

આપણા પરિચિત વર્તુળમાં એવી ઘણી વ્યક્તિઓ જોવા મળશે, જે દિવસના બાર-તેર કલાક અરે ! ક્યારેક તો પંદર-સોળ કલાક કામ કરવા છતાં પણ તેઓ ફરિયાદ કરતી હોય છે કે ‘આટલાટલું કામ કરવા છતાં પણ તે પૂરું થતું જ નથી.’

મારા મિત્ર જગદીશની જ વાત કરું. જ્યારે જુઓ ત્યારે તે કામમાં ડૂબેલો જ રહે છે. પત્ની અને બાળકો સાથે રજાના દિવસે પણ બહાર જતો નથી. ઓફિસનું કામ ઘેર લાવીને મોડી રાત સુધી કાર્ય કરે છે. સગાંસંબંધીઓને ત્યાં સારેમાઠે પ્રસંગે પણ જઈ શકતો નથી. ઘણા દિવસથી એ દેખાયો ન હતો એટલે એક રવિવારે હું તેને ત્યાં ગયો. તો રવિવારે પણ ઓફિસનું કામ ઘેર લાવી ફાઈલો ઉથલાવી કોઈ નોંધ કરતો મેં તેને જોયો.

“જગદીશ! રવિવારે તો આરામ કર. જ્યારે જોઈએ ત્યારે તું કામમાં જ ગૂંથાયેલો રહે છે. એવું તે શું કામ આવી પડ્યું છે કે જણાતો જ નથી?” મેં પૂછ્યું.

“શું કરું દોસ્ત! કામ એટલું બધું રહે છે કે પૂરું થતું જ નથી.” કંટાળેલા અવાજે જગદીશે કહ્યું.

જગદીશ અને એના જેવી જ વ્યક્તિઓને જોતાં મનમાં વિચાર આવે છે કે માનવી સમાજમાં હળીભળી ન શકે, ગૃહજીવનનો આનંદ ન લઈ શકે, વારતહેવારે કુટુંબ સાથે બહાર ન જઈ શકે, બાળકો સાથે થોડો સમય પણ ન ગાળી શકે એટલું બધું જીવનમાં શું સાચે જ કામ રહેતું હશે? માનવી માનવી ન રહેતાં મશીન જેવો બની જાય એનો શો અર્થ છે?

જો આયોજનપૂર્વક કાર્ય કરવામાં આવે-કામને કામની રીતે ઉકેલવામાં આવે-તો કામ તમારા મગજ પર સવાર થઈ જશે નહિ.

વ્યવસ્થિત રીતે કાર્ય કરવાની આદત પાડવી જોઈએ. કપડાં ધોયાં પછી તેની જગ્યાએ મૂકવામાં ન આવે તો સ્નાન કર્યા પછી તે શોધવા માટે વખત ગુમાવવો પડે. બૉલપેન કે પેન તેના નિયત સ્થાને ન મુકાય તો જરૂર પડતાં શોધાશોધ કરવી પડે છે અને સમય બગડે છે. ઓફિસે જતી વેળા સાથે લઈ જવાનો રૂમાલ ઠેકાણે ન હોય તો તે શોધવામાં સમય બગડે છે અને મોટા શહેરમાં રહેતાં હોઈએ તો બસ કે લોકલ ટ્રેન ચૂકી જવાય છે અને કામના સ્થળે મોડા પહોંચાય છે.

જગદીશનો દાખલો આપણે જોયો. હવે એનાથી વિપરીત એક દષ્ટાંત જોઈએ.

સેનાપતિ મોન્ટેગોમરીનાં 'યુદ્ધ-સંસ્મરણો' માં એમની દિનચર્યા આપી છે. તેઓ યુદ્ધભૂમિમાં એક મોટી ટ્રકમાં સૂવાનું રાખતા હતા. બરોબર નવ વાગ્યે તેઓ તેમની ટ્રકમાં પહોંચી જતા અને થોડું વાંચીને સૂઈ જતા. બરોબર પાંચ વાગ્યે જાગી જતા અને પ્રાતઃકાર્યો પતાવી બરોબર સાત વાગ્યે પોતાની કચેરીમાં આવી જતા. એમની ટ્રકથી થોડે જ દૂર ગોળીબારો થતા હતા પણ તેઓ તો ત્યાં જ સૂઈ રહેતા.

શું સેનાપતિ મોન્ટેગોમેરી કરતાં જગદીશની જવાબદારી વધુ છે? કામ તો અનેક માનવીઓને હોય છે પણ તે કરવાની રીત બંધાની જુદી જુદી હોય છે. કામ જો વ્યવસ્થિતપણે અને નિયમિત કરવામાં આવે તો થોડા સમયમાં તે થઈ શકે છે અને તે પતાવીને બીજી પ્રવૃત્તિઓમાં પણ ભાગ લઈ શકાય છે. પછી 'કામ પૂરું થતું નથી'ની ફરિયાદ રહેતી નથી.

હરકોઈ માનવી પોતાનું વ્યક્તિત્વ ખીલી ઊઠે એમ મનોમન ઈચ્છે છે. વ્યક્તિત્વ ખીલવવા માટે અનેક ગુણો અપનાવવા પડે છે તેમાં સદ્વર્તનનો પણ સમાવેશ થાય છે.

સદ્વ્યવહારમાં દંભની છાંટ પણ ન હોવી જોઈએ. હૃદયપૂર્વક કરાતો સદ્વ્યવહાર સામી વ્યક્તિ પર તમારા વિશે સુંદર છાપ પાડશે.

માંદી વ્યક્તિની લાગણીપૂર્વક ખબર પૂછવી, તેના તરફ સહાનુભૂતિ દર્શાવવી, તે જરૂર રોગમુક્ત થઈ જશે એવો તેનામાં આત્મવિશ્વાસ જગાડવાથી તે વ્યક્તિ તમારી મિત્ર બની જશે અને હૃદયપૂર્વક તમને ચાહવા માંડશે.

તમારું કોઈ કામ કરી આપે તો “થેંક્યુ” (આભાર) કહેવાનું ચૂકશો નહિ. એવી જ રીતે તમારાથી કોઈ ભૂલ થઈ ગઈ હોય તો ‘સોરી’ (દિલગીર છું) એમ કહેવાનું ભૂલશો નહિ.

તમારી પરિચિત કે અંપરિચિત વ્યક્તિ સાથે વિનયવિવેકથી તમે વર્તજો. તમારાથી ઉંમરમાં નાની વ્યક્તિને પણ માનપૂર્વક તમે બોલાવજો. તમારા હાથ નીચે કામ કરતી વ્યક્તિ કે તમારે ત્યાં કામ કરતા નોકરનું પણ સ્વમાન જળવાય તેવો જ વ્યવહાર તમે કરજો. દરેક વ્યક્તિને સ્વમાન પ્રિય છે. તેમનું સ્વમાન જાળવનાર પ્રત્યે તેઓ આદરથી જુએ છે.

તમારી પરિચિત વ્યક્તિ રસ્તામાં સામી મળે તો તેનું અભિવાદન કરી ‘કેમ છો?’ એમ તેમની ખબર પૂછવાથી પણ તમારું મિત્રમંડળ વિકસતું જશે. હંમેશાં મુખ પર સ્મિત રમતું રાખવાથી તમારા પ્રત્યે લોકો આકર્ષાશે.. તેઓ તમારો સહવાસ ઝંખશે. સદ્વ્યવહારથી જ માનવી

વાસ્તવિક રીતે સારો માનવી બને છે.

વ્યક્તિની વાતચીત કરવાની રીત, બોલવાની ઢબ, વાણીનો પ્રકાર અને કાર્ય પરથી તેના અંગેની માન્યતા બંધાય છે. સદ્વ્યવહારપૂર્ણ વર્તનથી માનવીની છાયા સારી પડે છે. માટે પ્રત્યેક માબાપે બાળપણથી જ પોતાના સંતાનને સારી રીતભાતની ટેવ પાડવી જોઈએ, જેથી આગળ ઉપર તે પોતાનું વ્યક્તિત્વ સુપેરે ખીલવી શકે. શાળાઓમાં આ અંગેના શિક્ષણ માટે સમય ફાજલ પાડવો જોઈએ. ડિગ્રી મેળવેલ વ્યક્તિ પણ સારી રીતભાત શીખી નહિ હોય તો તેને કામ મળતું નથી. સદ્વ્યવહારના શિક્ષણ વિના ડિગ્રીનો કશો જ અર્થ નથી. ઇમર્સને સાચું જ કહ્યું છે કે “સુંદર મુખ કરતાં સુંદર આકૃતિ વધુ સુંદર છે. પણ સદ્વર્તન સુંદર આકૃતિ કરતાં સારું છે. તે મૂર્તિઓ તથા ચિત્રો કરતાં વધુ આનંદ આપે છે અને તે બધીયે લલિત કલાઓ કરતાં શ્રેષ્ઠ છે.”

* * * * *

જે માણસો સવારમાં સત્કાર્યો કરે છે એમને દિવસનો દરેક કલાક મળા આપે છે. અને તેમની આસપાસની દરેક વસ્તુમાંથી તેમને માટે શાંતિ અને ઉલ્લાસ જન્મે છે.

- ગેસનર

આપણે કોઈને અમુક વસ્તુનો વાયદો આપીએ અને તેનું પાલન ન કરીએ તો આપણા ચારિત્ર્યમાં કેટલું નુકસાન થાય છે તેનો ખ્યાલ આપણામાંના ઘણાને આવતો નથી હોતો.

ચારિત્ર્યવાન વ્યક્તિ એ છે જે પ્રત્યેક વાતમાં, પછી એ પોતાના લાભની હોય કે ન હોય પણ, પોતાનો વાયદો પૂરો કરે છે.

જો વચનનું પાલન કરવામાં કોઈ મુશ્કેલી નડતી હોય તો બહેતર છે કે એ વાતનું વચન આપવામાં જ ન આવે. જૂઠા વાયદા-વચન કરતાં નમ્રપણે કહેવાયેલી 'ના' અનેક રીતે સારી છે.

ઘણા માણસો અમુક કામ અમુક વખતે કરવાનું કહીને એ વાત ખરેખર ભૂલી જાય છે. આવા માણસોએ પોતાની પાસે એક ડાયરી રાખવી જોઈએ અને તેમાં બધી વાતોની નોંધ કરવી જોઈએ.

જે માનવી પરિસ્થિતિનો ક્યાસ કાઢીને એ સમજે છે કે વચનનું પાલન થઈ શકે તેમ નથી છતાં પણ વચન આપી દે છે તેણે આમ ન કરતાં પોતાની પરિસ્થિતિની સ્પષ્ટતા કરી દેવી જોઈએ. થોડા વખત માટેની કટુતા આગળ ઉપર સારું પરિણામ લાવે છે. તમારાથી જે શક્ય હોય તે માટે જ 'હા' પાડજો અને શક્ય ન હોય તે માટે ના પાડી દેજો. આમ કરવાથી તમારી છાપ એવી પડશે કે તમે કદીયે ખોટો વાયદો કે ખોટું વચન આપતા જ નથી. જૂઠો વાયદો ન કરનારને કદીયે નુકસાન થતું નથી.

તમે કોઈને સાંજે છ વાગ્યે મળવાનું કહ્યું હોય તો બરાબર છ વાગ્યે પહોંચી જજો. કેટલાક લોકો છને બદલે સાડા છ કે સાત વાગ્યે પહોંચે છે, પરિણામે સામી વ્યક્તિને અગવડ પહોંચે છે.

તમે તમારા ઉપરી અધિકારીને તેમણે સોંપેલું કામ અમુક સમયમાં કરી આપવાનું કહ્યું હોય તો તે કામ તે સમયમાં પૂરું થાય તેમ જરૂર કરજો. પણ એમ ન કહેશો કે અમુક કારણને લઈને મારાથી થઈ શક્યું નહિ. ખોટાં બહાનાં બતાવવાની ટેવ સારી નથી. નિરર્થક ગપ્પાં મારવામાં સમય વેડફી દેવા કરતાં તમારી ફરજનું પાલન કરવા પ્રત્યે ધ્યાન આપજો.

જગતમાં અન્ય વિકસિત દેશોના લોકોમાં સમયનું તેમ જ વચનનું પાલન કરવાનો વિશેષ ગુણ જોવા મળે છે. ત્યાંના લોકો નુકસાન વેઠીને પણ વચન પાળે છે-વાયદો નિભાવે છે.

સમયનું પાલન ન કરવાથી આપણા દેશમાં કેટલાયને અનેક પ્રકારનું નુકસાન સહન કરવું પડે છે-ટ્રેન કે બસ ચૂકી જવાય છે. અદાલતમાં મુકદ્દમો આપણી ગેરહાજરીમાં ચાલી જાય છે. કેટલીક વાર નોકરી પણ ગુમાવવી પડે છે.

સાચા વાયદા પર-વચન પર-વિશ્વાસ રાખીને તો જગતમાં મોટાં મોટાં કાર્યો ચાલી રહ્યાં છે. એક દેશ બીજા દેશના વચન પર કરોડો રૂપિયાના સામાનની આપલે કરે છે. એના ભરોસે જ એક દેશ બીજા દેશ સાથે મોટી સમજૂતીઓ કરે છે. જો તેઓ વચન પાળવામાં આનાકાની કરે તો જગતમાં તેમની આબરૂ રહે નહિ.

જો તમે કોઈને અમુક વખતે મળવાનું જણાવ્યું હોય અને તમે તેમ કરવાને અસમર્થ હો તો તેની ખબર અગાઉથી તે વ્યક્તિને આપી દેવી જોઈએ જેથી આપની રાહ જોવામાં તે વ્યક્તિનો સમય બરબાદ થાય નહિ.

તમે સમયનો હંમેશ સદુપયોગ કરજો. જો તમે સમયને બરબાદ કરશો તો સમય તમને બરબાદ કરશે એ ભૂલશો નહિ.

આપણે જે કાંઈ વિચારીએ છીએ એનો પ્રભાવ આપણા મનમાં ઊંડો પડે છે. વિચારની જેવી ઉગ્રતા તેવો તેનો પ્રભાવ. દૂષિત વિચારો દ્વારા શરીરની અંદર એવાં તત્ત્વોનો સમાવેશ થાય છે, જેથી લોહીના ભ્રમણની સમસ્ત પ્રક્રિયા દૂષિત બને છે. કુવિચારોની ઝેરી અસર શરીરનાં વિવિધ અંગો પર પડે છે.

આપણા મનમાં કુત્સિત વિચાર પ્રવેશતાં જ શરીરની અંદરનાં અંગોમાં રાસાયણિક પરિવર્તન થવા માંડે છે. આથી સ્વાસ્થ્ય પર સીધી અસર થાય છે, કેમ કે પ્રત્યેક વિચારનો સીધો પ્રભાવ શરીરના સ્વાસ્થ્ય પર પડે છે. બૂરા વિચાર આપણા શરીરને દુર્બળ અને અસ્વસ્થ બનાવી મૂકે છે.

સ્વેટ માર્ડનના જણાવ્યા મુજબ પ્રત્યેક વ્યક્તિ પ્રતિદિન એક કલાક પોતાના મનના ઘડતર પાછળ વ્યતીત કરે; એ સમયે આનંદદાયક સ્મૃતિઓ અને વિચારોમાં મનને એકાગ્ર કરે તો એના જીવનનો કાયાકલ્પ થઈ શકે છે. આનંદદાયક વિચાર પરોપકાર તથા નિસ્વાર્થ ભાવથી ઉત્પન્ન થાય છે. આથી મનને એકાગ્ર કરવાનો નિરંતર અભ્યાસ કરવામાં આવે તો આશ્ચર્યજનક પરિવર્તન આવે છે.

જે માનવી પોતાના મનોરાજ્યને પોતાના કબજામાં રાખી શકે છે, જે પોતાની મરજીથી પોતાના વિચારો અને ઈચ્છાઓ પર પૂરી રીતે કાબૂ રાખી શકે છે તે પોતાના મનમાં જન્મતા ઉગ્ર ભાવોથી ઉત્પન્ન થતી પ્રતિક્રિયાનો સામનો કરવાને સમર્થ હોય છે. એ તુરત જ ખરાબ વિચારની જગ્યાએ સુવિચાર લાવી મૂકે છે.

મૂર્ખ માનવી શરીર પર તેજાબ પડવાથી સંભવ છે બીજા કોઈ

તેજાબનો પ્રયોગ કરે, જેનાથી શરીર એથી વધુ સળગી ઊઠે છે. પણ જે વ્યક્તિ જાણે છે કે તેજાબ પડવાથી ક્ષારનો પ્રયોગ કરવો જોઈએ, તે ક્ષાર વડે તેજાબને દૂર કરી દે છે. બરાબર એ જ રીતે વિચારવંત વ્યક્તિ પ્રત્યેક દૂષિત વિચારનો વિપરીત એટલે કે અમૃતમય વિચારથી સામનો કરી લે છે. દષ્ટાંત તરીકે, તે સારી પેઠે જાણતી હોય છે કે નિરાશાના વિચારથી શરીર થાકેલું લાગે છે; અને એને દૂર કરવા માટે ઉત્સાહ, આશા અને ઉલ્લાસના ભાવોનો પ્રયોગ કરે છે. એ રોગના વિચાર પર નીરોગિતા-તંદુરસ્તીનો, તિરસ્કારના વિચાર આવતાં પ્રેમનો ભાવ, ઈર્ષ્યાના વિચાર પર ઉદારતાનો ભાવ લાવી પોતાના મનને બૂરા પ્રભાવથી બચાવી લે છે. આવી વ્યક્તિ મનના રોગોની દવા મનની અંદર જ રાખે છે. જેવો તે કોઈ માનસિક વ્યાધિનાં ચિહ્નો જુએ છે તેવો જ તેનો ઉપાય કરી મનને પુનઃ નિર્મળ અને સ્વસ્થ બનાવી લે છે.

પાણીની પ્રત્યેક ગંદકી રાસાયણિક ક્રિયાથી દૂર થઈ શકે છે, બરોબર એવી જ રીતે મનના પ્રત્યેક દોષ શુભ વિચારોની રાસાયણિક પ્રક્રિયાથી દૂર થઈ શકે છે.

* * * * *

મનને હર્ષથી ઉલ્લાસવાળું બનાવો તો હજારો નુકસાનમાંથી બચી જશો અને લાંબું જીવશો.

- શેક્સપિયર

માનસિક રીતે ટેન્શન જન્માવતી અનેક વસ્તુઓમાં ઉધાર લેવાનો-કરજ-દેવું કરવાનો પણ સમાવેશ થાય છે. દેવાદાર માનવી હંમેશાં આર્થિક અને માનસિક મૂંઝવણમાં ઘેરાયેલો રહે છે. અને એ મૂંઝવણને લઈને હાથ પર લીધેલું કામ એ સુપેરે કરી શકતો નથી. કરજે નાણાં લેતી વખતે મનમાં એમ થાય છે કે ‘એમાં શું? આવતે મહિને પગાર આવશે ત્યારે નાણાં પાછાં વાળી દઈશું.’ પણ એ ભૂલશો નહિ કે એક વાર મોટું કરજ થઈ જાય છે પછી એમાંથી છુટકારો મેળવવો એ અત્યંત મુશ્કેલ વાત બની જાય છે.

નાનું કરજ ફેડી શકાય છે એ વાત સાચી; પણ કરજે લેવાની ટેવ પડી જાય તો પછી તે સહેલાઈથી છૂટતી નથી. કેટલીક વાર તો દેખાદેખીથી કે પાડોશીએ અમુક વસ્તુ વસાવી છે એટલે આપણે પણ વસાવીશું તો આપણો પણ ‘વટ’ પડશે એવી ભાવનાથી કે ગૃહિણીના કહેવાથી મોટું કરજ કરી એ વસાવવામાં આવે તો ટૂંકો પગાર હોય તો એ કરજ ચૂકવતાં નાકે દમ આવી જાય છે. કેટલીક વાર તો વ્યાજે લીધેલાં નાણાંનું વ્યાજ મુદ્દલ કરતાં વધી જાય છે.

કેટલાક માનવીઓ તો જીવનભર કરજમાંથી મુક્ત થઈ શકતા નથી. તેમના મૃત્યુ પછી તેમની પત્ની કે બાળકોએ એ ચૂકવવું પડે છે.

જો કરજ કરવું અનિવાર્ય હોય તો ખરેખર જેટલી જરૂર હોય તેટલું જ કરજ કરજો. જરૂર કરતાં વધારે રકમ લેશો નહિ અને જેમ બને તેમ જલદી એ કરજમાંથી મુક્ત થઈ જવાય તે માટે કરકસર કરી, બચત કરી કરજે લીધેલાં નાણાં પરત કરજો.

પઠાણ પાસેથી કે નાણાં ધીરધાર કરનાર પાસેથી નાણાં લેવા

સ્વપ્ને પણ વિચારશો નહિ. બને તો આર્થિક રીતે સંપન્ન એવા મિત્ર પાસેથી લેજો અને એ અંગે જરૂરી લખાણ કરી તેની બે નકલ રાખવાનું ભૂલશો નહિ. કરજે લીધેલાં નાણાંનો હિસાબ બરાબર રાખજો. આપેલ નાણાંની પહોંચ લેવાનું ભૂલશો નહિ, જેથી ભૂલ પડે તો તેનો ભોગ બનાય નહિ. બેંકમાં ખાતું હોય તો કોસ ચેકથી જ નાણાં ચૂકવવાં હિતાવહ છે. કરજ લેતી વખતે આપણે એટલી બધી મુશ્કેલીમાં હોઈએ છીએ કે સામી વ્યક્તિ જે શરત કહે તે મંજૂર રાખીએ છીએ અને પછી પસ્તાવાનો પાર રહેતો નથી.

કોઈ કીમતી ચીજ ગીરે મૂકીને નાણાં લેવાનું ભયસ્થાન પણ તમે સમજી લેજો. કોઈ ચીજ પર લીધેલી રકમ, વ્યાજની રકમ, ગીરે મૂકતી વખતે અને લેતી વખતે થતો ખર્ચ વગેરે ગીરે મૂકેલી ચીજની કિંમત કરતાં વધી તો નથી જતોને એ પણ તમે વિચારી લેજો. જો આવું જણાય તો બહેતર છે કે ગીરો મૂકવા કરતાં એ ચીજ વેચી દેવી.

કેટલીક વ્યક્તિઓને નાની નાની વસ્તુઓ પણ પડોશીઓ કે મિત્રો પાસેથી ઉછીની માગવાની ટેવ હોય છે. આ વસ્તુ બરોબર નથી. રોજિંદા ઉપયોગની વસ્તુઓ વારંવાર માગતાં શરમાવું પડે છે. એ માટે સારી વાત એ છે કે શક્ય હોય તો એ વસ્તુ વગર ચલાવી લેવું અને ક્રમશઃ એવી વસ્તુઓ ઘરમાં વસાવી લેવી જોઈએ. જે વસ્તુઓ જે હાલતમાં અને જેટલા સમય માટે ઉછીની લીધી હોય તે વસ્તુઓ તેટલા સમયમાં તે જ હાલતમાં પરત કરવાનું ચૂકશો નહિ. જો સમયસર પરત ન કરી શકો તો જેની પાસેથી વસ્તુ લાવ્યા હોય તેની સમક્ષ દિલગીરી વ્યક્ત કરી થોડો સમય માગી લેજો અને પછી બીજી મુદતે તે પરત કરવાની કાળજી રાખશો. આમ કરવાથી તમને વસ્તુ ઉછીની આપનાર વ્યક્તિ તમારા તરફ પ્રસન્ન રહેશે અને બીજી વેળા તમે વસ્તુ લેવા જશો તો

મોં બગાડયા વિના, ક્યવાટ વગર તે વસ્તુ આપશે.

બને ત્યાં સુધી કરિયાણા-મોઢી કે અન્યની દુકાનેથી ઉધાર માલ લેવાનું રાખશો નહિ, કેમ કે ઉધાર લેવાથી વસ્તુ મોંધી પણ પડે છે તેમજ તે જોઈએ તેવી સારી પણ મળતી નથી. વળી વેપારી ઉધરાણી માટે તમારે ઘેર માણસ મોકલે તે પણ તમારે માટે ઈચ્છનીય નથી. આથી આજુબાજુ રહેનારાઓમાં તમારે વિશે ખોટી છાપ પડશે. વળી ઉધાર લેવાની ટેવ પાડવાથી જરૂર ન હોય તેવી વસ્તુઓ પણ લેવાનું મન થશે. વળી જરૂર કરતાં વધુ પ્રમાણમાં પણ ખરીદાઈ જશે. જો તમે મહિને મહિને ચૂકતે કરવાનું રાખતા હો તો તમે જે વસ્તુઓ લાવો તે તમારી ડાયરીમાં એ વેપારીના હાથે લખાવી લેજો, જેથી બિલમાં ભૂલ થાય નહિ કે અન્યનું બિલ તમારા ખાતામાં ભૂલથી ઉધારી દેવાય તો ખ્યાલ આવી જાય.

પણ સૌથી સારો રસ્તો તો રોકડેથી લેવાનો છે. એથી ન તો હિસાબ રાખવાની માથાકૂટ રહે કે ન વસ્તુ ખરાબ મળવાનો ડર. બે-ત્રણ ઠેકાણે ફરી ભાવ કસીને લેવાથી પણ તે સોંઘી મળે છે એ તો તમે સારી રીતે જાણો છો જ.

જીવનમાં સુખી થવા માટે કરજે નાણાં લેવાથી બચવાની પણ જરૂર છે એ તમે ધ્યાનમાં રાખશો જ.

* * * * *

ઉપદેશ આપવો સહેલો છે, ઉપાય બતાવવો અઘરો છે.

જીવનમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરવા માટે કેટલાક ગુણો કેળવવા પડે છે. તેમાં પરિશ્રમી-મહેનતુ-ઉદ્યમી બનવું એ પણ જરૂરી છે. તમે ધ્યાનમાં રાખજો કે પરિશ્રમથી ચડિયાતો માનવીનો કોઈ મિત્ર નથી. માત્ર પરિશ્રમના બળથી જ સાધારણ બુદ્ધિ ધરાવતી વ્યક્તિ પણ અસાધારણ સફળતા પ્રાપ્ત કરી શકે છે. અને અસાધારણ બુદ્ધિ ધરાવતી વ્યક્તિ પણ પરિશ્રમ ન કરે તો જીવનમાં સફળ થઈ શકતી નથી.

મહેનતુ માનવી નથી તો રાત જોતો કે નથી જોતો દિવસ. બસ તે તો તેના કાર્યમાં મંડ્યો જ રહે છે અને પોતાનું લક્ષ્ય સાધીને જ જંપે છે.

એ માન્યતા ભૂલભરેલી છે કે યોગ્યતા અને પરિશ્રમ જુદી જુદી વસ્તુઓ છે. યોગ્યતા કાંઈ આપોઆપ ટપકી પડતી નથી. પરિશ્રમ વડે જ તે પ્રાપ્ત કરાય છે. મોટા ભાગના માનવીઓ ભ્રમ સેવતા હોય છે કે જન્મજાત પ્રતિભાશાળી વ્યક્તિ મહેનત વિના જ મહાન બની જાય છે. પણ ખરેખર તે ભ્રમ જ છે. તે સાચી વાત નથી.

કેટલાક લેખકો એમ માને છે કે પોતાની અંદર પ્રતિભા છે એટલે મહેનત-તપશ્ચર્યા કર્યા વિના જ પોતાની કલમમાંથી એવી કૃતિ સર્જશે કે જેથી દુનિયા દંગ થઈ જશે. તેઓ પોતાની આ માન્યતાને વળગીને પરિશ્રમ કરતા નથી અને સમય વેડફે છે. પરિણામે તેમની કલમમાંથી એવી કૃતિ સર્જતી નથી. આથી ઊલટું, જે લોકો પ્રતિભાના ખોટા ખ્યાલમાં રાચ્યા વિના હંમેશાં લગની અને પરિશ્રમપૂર્વક નિયમિત રૂપે લખવાનું ચાલુ રાખે છે તેઓ સફળ નીવડે છે અને તેમની કલમમાંથી ચિરંજીવ છાપ મૂકી જતી કૃતિઓ સર્જાય છે.

ગુજરાતી વાર્તાઓને જેમણે ગૌરવ અપાવ્યું છે તે સ્વર્ગસ્થ શ્રી

ધૂમકેતુ આનું દૃષ્ટાંત છે. તેમણે લેખનની શરૂઆત કરી ત્યારથી ખૂબ જ લખવા માંડ્યું હતું. એક પછી એક વાર્તાઓ લખતા જ જતા હતા. વર્ષો પછીના પરિશ્રમને અંતે તેમની કલમમાંથી એવી તો અનેક વાર્તાઓ સર્જાઈ જેથી તેમણે માત્ર ગુજરાતના જ નહિ, ભારતના જ નહિ પણ દુનિયાના વાર્તાસાહિત્યમાં ગૌરવવંતું સ્થાન પ્રાપ્ત કર્યું.

આ તો, માત્ર એક દૃષ્ટાંત જ છે. આપણી અને અન્ય ભાષાના અનેક પરિશ્રમી લેખકોએ યાદગાર સાહિત્ય સર્જ્યું છે.

બ્રિટિશ સાહિત્યકાર બર્નાર્ડ શોએ તો નિયમ કર્યો હતો કે રોજ પાંચ પાનાં લખવાં. એક લેખક-એનું નામ અત્યારે યાદ આવતું નથી- રોજના પંદરસો શબ્દ લખતો નહિ ત્યાં સુધી ભોજન કરતો નહિ.

જગતના મહાન પ્રતિભાશાળી વિજ્ઞાનશાસ્ત્રી અને ગણિતજ્ઞ ન્યૂટને એક મુલાકાતમાં પોતાની સફળતાનો યશ પ્રતિભાને નહિ, પણ પરિશ્રમને આભારી છે એમ જણાવ્યું હતું.

મહાન વિજેતા નેપોલિયન કેટલો બધો પરિશ્રમ કરતો હતો? ખ્યાતનામ ચિત્રકાર લીયો દ વિન્સી કેટલી મહેનત કરતો હતો? ભારતને આઝાદી અપાવનાર નેતાઓ દાદાભાઈ નવરોજી, ફિરોજશાહ મહેતા, ગોખલે, ટિળક, ગાંધીજી, સરદાર પટેલ વગેરે અને તેમના સાથીઓના જીવનમાં પરિશ્રમ સિવાય બીજું શું હતું? પ્રતિભા હતી, પણ પરિશ્રમને લીધે જ પ્રતિભાઓ ચમકી રહી.

જગતમાં સફળ થયેલી વ્યક્તિના જીવનમાં ડોકિયું કરીશું તો તેમની સફળતા પાછળ પરિશ્રમ ડોકાયા વિના રહેશે નહિ. પ્રત્યેક મોટી સફળતાની પાછળ વંરસોની અથાક મહેનત, મુશ્કેલીઓ અને નિરાશા છુપાયેલી જણાશે.

આપણામાંના ઘણાનું મંતવ્ય એવું હોય છે કે અમુક કાર્ય કરવા માટે તો અમુક ઉંમર જ યોગ્ય છે. પણ આ માન્યતા ભૂલભરેલી છે. કાર્યશક્તિ, પ્રગતિ અને ઉંમરને કશી જ લેવાદેવા નથી. વીસ વર્ષનો નવયુવાન કલાક્ષેત્રે નામના મેળવી શકે છે તેમ જ સાઠ વર્ષની ઉંમર વીતેલ માનવી પણ સારો કલાકાર બની શકે છે.

માનવી એના જીવનમાં કેટલો સફળ થયો તે તેની ઉંમરને આધારે નક્કી કરાતું નથી પણ તે કેટલી પ્રગતિ સાંધી શક્યો એને આધારે નક્કી કરી શકાય છે.

આપણી પાસે જે શક્તિ છે તેનો માત્ર નવમો ભાગ જ વાપરીએ છીએ. બાકીનો અનામત રહે છે. માનવી ગમે તેટલી ઉંમરનો હોય તોપણ તે ઘણું કાર્ય કરી શકે છે.

નિષ્ફળ નીવડેલો માનવી કહેતો હોય છે કે પોતાના જીવનમાં કોઈ તક જ આવી નથી એટલે પોતે સફળ બની શક્યો નથી, પણ આ માન્યતા ભ્રામક છે. તે તેના જીવનમાં સફળ થઈ શક્યો નથી તેનું કારણ તે માને છે તેમ તેને યોગ્ય તક સાંપડી નથી એ નથી પણ મળેલી તકનો ઉપયોગ કરવાની તમન્નાનો તેનામાં અભાવ હતો તે છે. હજુ પણ મોડું થઈ ગયું નથી. આવી વ્યક્તિઓ નિરાશાને ખંખેરી નાખીને બાકી રહેલા જીવનને પણ કામિયાબ બનાવી શકે છે.

તમે જીવનમાં એક જ વ્યવસાયમાં પારંગત બનશો નહિ. જુદા જુદા વ્યવસાયો અંગેનું સારું જ્ઞાન સંપાદન કરી લેજો. તમે એક ધંધામાં નિષ્ફળ ગયા હશો તો બીજા ધંધાનું જ્ઞાન તમને નવા વ્યવસાયમાં ઉપયોગી નીવડશે, કેમ કે એ નવો વ્યવસાય તમે સુપેરે કરી શકશો એવી

શ્રદ્ધા તમારામાં એ વ્યવસાય અંગેના જ્ઞાનને કારણે આવી હોય છે.

ઉંમરનો બાધ માનવીને નડતો નથી એના સમર્થનમાં કોર્ટની ડી. ફાર્મર તેના પુસ્તક “ધી સક્સેસફુલ લાઈફ એન્ડ હાઉ ટુ ઓબ્ટેઈન ઈટ”માં જણાવે છે કે “જીવનનાં પ્રથમનાં વીસ વર્ષમાં બેબે-ત્રણ-ત્રણ વ્યાપારી પેઢીઓની જવાબદારી સંભાળનાર વ્યક્તિઓ જેમ જોવામાં આવી છે તે જ રીતે પોતાની તીવ્ર કાર્યશક્તિ અને ધંધાકીય કુનેહથી સાઠ વર્ષ કરતાંયે વધારે ઉંમરની વ્યક્તિઓ વ્યાપારી ક્ષેત્રે આગળ પડતું સ્થાન મેળવતી જોવામાં આવી છે. સાહસ અને આત્મસ્ફુરણા જેમનામાં હોય છે તે વ્યક્તિ કોઈ પણ ઉંમરે વ્યાપારી ક્ષેત્રે પોતાનું નામ રોશન કરે છે. તેમના પોતાનામાં આત્મશ્રદ્ધા હોવાથી તેઓ બીજાઓમાં શ્રદ્ધા ઉપજાવી શકે છે. જવાબદારીયુક્ત સ્થાનો માટે તેમણે યોગ્યતા કેળવી છે એથી તેઓ એવી જગ્યાઓ સ્વીકારી શકે છે અને શ્રેષ્ઠ કામગીરી મારફત પોતાના તાબાના માનવીઓનાં માન અને પ્રેમ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. ઉંમરનો બાધ આવા માનવીઓને ક્યારેય પણ નડતો નથી.”

* * * * *

ફળ આવતા વૃક્ષ નમે છે. વર્ષા વખતે વાદળ નમે છે. સંપત્તિમાં સજ્જન નમે છે. પરોપકારીઓનો સ્વભાવ જ એવો છે.

- કાલિદાસ

અસ્થિર મનવાળી વ્યક્તિ નાનપણથી જ પોતાની આસપાસ ઊભા થયેલા સંજોગોથી હારી જાય છે. અસ્થિર મન પર વિજય મેળવવા માટે આપણે શું કરવું જોઈએ એ જાણી લેવું જરૂરી છે, કેમ કે અસ્થિર મનવાળી વ્યક્તિ સિદ્ધિ હાંસલ કરી શકતી નથી.

અસ્થિર મન પર વિજય પ્રાપ્ત કરવા માટે જીવનમાં વિવિધતા ઓછી કરવી એ પણ એક રસ્તો છે. લક્ષ્ય વગરની પ્રવૃત્તિ પણ મનની સ્થિરતા ડગમગાવી નાખે છે. લક્ષ્ય નક્કી કર્યા વગર કરાયેલું કામ ઊગી નીકળતું નથી.

કોઈ નવલકથાકાર પોતે લખવા ધારેલી નવલના આદિ, મધ્ય અને અંતનો વિચાર ન કરે અને માત્ર શરૂઆત વિચારીને જ લખવાનો પ્રારંભ કરે તો તે જેમ જેમ સૂઝતા જાય તેમ તેમ પ્રસંગોની ગૂંથણી કરતો જાય છે અને પછી જે સૂઝે તે અંત લાવી દે છે. પણ આવી નવલકથાઓમાં બિનજરૂરી પ્રસંગોનું પ્રમાણ વધુ હોય છે અને અંત તાલમેલીઓ આવી જાય છે.

અંગ્રેજી સાહિત્યનો મહાન લેખક એચ. જી. વેલ્સ પુસ્તક લખતાં પહેલાં એનું અંતિમ પ્રકરણ સૌ પ્રથમ લખતો હતો. એથી પુસ્તકનું લક્ષ્ય અગાઉથી જ નક્કી થઈ જતું હતું. પરિણામે એમાં અપ્રાસંગિક વાતોની ચર્ચાની સંભાવના રહેતી નહોતી.

માનસિક વિકૃતિનો પ્રારંભ જ લક્ષ્યહીન કાર્યોથી થાય છે. વિકૃત માનસ ધરાવતી વ્યક્તિ જે જે કામ કરે છે તે લક્ષ્ય વગરનાં હોય છે.

કાર્ય કરવાની યોગ્યતા એકસરખી હોવા છતાં જુદી જુદી વ્યક્તિઓને સોંપેલા એકસરખા જ કાર્યનું પરિણામ એકસરખું આવતું

નથી એનું કારણ મનની સ્થિતિ છે. સ્થિર મનવાળી વ્યક્તિનું કામ વ્યવસ્થિત રીતે કરાયેલું હોય છે એટલે એનું કાર્ય અસ્થિર મનવાળી વ્યક્તિ વડે અવ્યવસ્થિતપણે કરાયેલા કાર્ય કરતાં ચડિયાતું બને છે.

સ્થિર મનવાળી વ્યક્તિ પ્રત્યેક કાર્યમાં ચીવટ રાખે છે. પોતાની વસ્તુઓ નિયત સ્થળે રાખે છે. કેટલીક વ્યક્તિઓને ઓફિસે ગયા પછી યાદ આવે છે કે ચાવી તો ઘેર રહી ગઈ છે! બહારગામ જવા માટે અગાઉથી મેળવેલી ટિકિટ ક્યાં મુકાઈ ગઈ છે એ પણ યાદ આવતું નથી. પરિણામે ચાવી લેવા ઘેર આવવામાં કે ટિકિટ શોધવામાં સમયની બરબાદી થાય છે.

એક વ્યક્તિએ લોટરીની ટિકિટ લીધેલી. એનો નંબર ડાયરીમાં નોંધેલો પણ ટિકિટ ક્યાં મૂકેલી તે તેને યાદ રહ્યું ન હતું. પરિણામ આવતાં તેની ટિકિટને ઈનામ લાગતું હતું પણ ટિકિટ વગર તે કેવી રીતે મળે? ધોબીને કોટ ધોવા આપેલો એમાં ટિકિટ રહી ગયેલી પણ એ યાદ આવ્યું ત્યારે કોટ સાથે ટિકિટ પણ ધોવાઈ ગયેલી અને તે નાશ પામેલી. પરિણામે તેણે આર્થિક લાભ ગુમાવ્યો.

સ્થિર મનથી વ્યવસ્થિત રીતે કામ કરવાની ટેવ પાડવાથી કામ આસાન બને છે. નાની નાની વાતમાં પણ આ કરું કે ન કરું? એવા વિચારો કરવાની ટેવ સારી નથી કેમ કે એથી કામમાં વિલંબ થાય છે, એટલું જ નહિ પણ આપણે અનિશ્ચિત વૃત્તિનો ભોગ બની જઈએ છીએ.

ઘણી વાર તુરત કરેલો નિર્ણય સાચો નિર્ણય હોય છે. લાંબા વિચાર કર્યા કરવાથી ઘણી વાર માણસો નિષ્ક્રિય બની જાય છે, કેમ કે તેમને ડર હોય છે કે પોતાનાથી ભૂલ થઈ જશે? ભૂલોથી એ એટલા તો ડરે છે કે તેમનું પગલું ઊપડતું જ નથી! માટે અસ્થિસ્તાને તજો. સ્થિરતા ધારણ કરો. એથી તમે જીવનમાં વધુ વ્યવસ્થિત બની શકશો.

પવ 'નથી'ની ચિંતા છોડો : 'છે' નું સુખ માણો

સંતોષી નર સદા સુખી એ કહેવત.કાંઈ એમ ને એમ જ પડી નથી. એમાં અનુભવનો નિચોડ સમાયેલો છે.

સો રૂપિયાની આવકવાળો ઈચ્છે છે કે પાંચસો રૂપિયા મળતા થાય તો પોતે સુખી થાય. અને પાંચસો મળવા લાગે ત્યારે હજારની ઈચ્છા જાગે. હજાર મળતાં દસ હજારની અને આમ વધતી જતી ઈચ્છાનો છોડો જ નથી આવતો.

પરંતુ ઈશ્વરે જે સ્થિતિમાં આપણું નિર્માણ કર્યું છે એ સ્થિતિમાં જ સંતોષ પામવો જોઈએ એવું માનનારા અને એવું આચરણ કરનારા આનંદપૂર્વક પોતાનું જીવન પસાર કરતા જોવામાં આવે છે.

હિન્દી ભાષામાં એક સુભાષિત છે, જેનો અર્થ આ પ્રમાણે થાય છે : “ગાય, હાથી, ઘોડા, સોના-ચાંદી અને રત્નોની સંપત્તિ પણ સંતોષની સંપત્તિ આગળ ધૂળ સમાન જ છે.”

માનવીનું મન ઈચ્છાઓથી ભરેલું હોય છે. મન અંગે એક વિદ્વાને સાચું જ કહ્યું છે કે “મનની ચંચળતા તથા વિષયપ્રિયતા કોઈ પણ સીમામાં બંધાઈ રહેવા ઈચ્છતાં નથી. અસ્થિરતા અને વિષયાસક્તિ મનના બે અસાધ્ય રોગ છે. એક એને દોડાવી દોડાવીને પરેશાન કરે છે તો બીજો એને ફસાવીને એને નિર્જીવ બનાવી દે છે. મનને અનેક પ્રકારના નાચ નચાવનાર અસંતોષ જ છે. અસંતોષ એ ખુજલી જેવો છે. એને જેમ વધુ ને વધુ ખંજવાળવામાં આવે તેમ તે વધતો જ જાય છે.”

એથી સ્પષ્ટ થાય છે કે સંતોષનો સંબંધ ઈચ્છાઓના સંયમની સાથે છે. જીવન માટે, સમાજમાં રહેવા માટે, જીવનવ્યવહાર ચાલુ

રાખવા માટે કાંઈક જોઈશે તો ખરું જ. એટલા માટે એક ફિલસૂફે કહ્યું છે કે, “મારે નથી તો અમીરી જોઈતી, કે નથી જોઈતી ગરીબી. આપણી આવક આપણાં પગરખાં જેવી હોવી જોઈએ. જો પગરખાં ટૂંકાં હોય છે તો પગને ડંખે છે અને જો તે મોટાં હોય છે તો તેનાથી આપણે ઠોકર ખાઈ જઈએ છીએ.”

અહીં ચીન દેશની એક વાતનું સ્મરણ થઈ આવે છે. કેટલાક સૈનિકો પર્યટનાર્થે નીકળ્યા હતા. રાત પસાર કરવા માટે તેઓ પાણી વગરના એક નાળા પાસે રોકાયા. અર્ધનિદ્રામાં કોઈનો આદેશ તેમને સંભળાયો : ‘નાળા પાસે પડેલા પથ્થરોમાંથી પ્રત્યેક સૈનિક એક મૂઠી ભરીને ઉપાડી લે.’ સૈનિકોએ તેમ કર્યું અને સવાર પડતાં જ તેઓ આગળ ચાલવા માંડ્યા. બપોરે ભોજનને માટે તેઓ એક જગ્યાએ રોકાયા ત્યારે એમને માલૂમ પડ્યું કે એમની પાસેના બધા જ પથ્થરો મૂલ્યવાન હીરા બની ગયા હતા.

સૈનિકો આનંદ તો પામ્યા પણ બીજી જ ક્ષણે તેઓ બધા જ અત્યંત દુઃખી થઈ ગયા! તેમનું કહેવું હતું કે અમે કેટલા બધા કમનસીબ! અમે માત્ર એક-એક મૂઠી જ પથ્થર લીધા!

જેમને સંતોષ નથી હોતો તેમને ગમે તેટલું ભૌતિક સુખ મળે છે છતાં તેઓ સુખી નથી થતા. પોતાની પાસે અમુક વસ્તુ નથી એના વિચારે તેઓ દુઃખી થાય છે, પરિણામે જે ‘છે’ તેમાંથી આનંદ પામવાને બદલે જે ‘નથી’ એની ચિંતામાં દુઃખી થાય છે.

તમારી પાસે જે છે એનાથી તમે સંતોષ માનવાનું તમારા મનને કેળવશો તો કોઈ વસ્તુની ઓછપ તમને દુઃખી કરશે નહિ.

ઘણી વાર કેટલાક માણસ પોતાની શક્તિને ઘણી ઓછી મૂલવે છે. તેમની શક્તિ પર તેમને પોતાને વિશ્વાસ હોતો નથી. હાથમાં લીધેલું કાર્ય પાર પડશે કે કેમ તે અંગે તેઓ શંકાના વમળમાં સતત ઘેરાયેલા રહે છે, લઘુતાગ્રંથિથી પીડાવા લાગે છે અને પોતાને અન્ય કરતાં નિર્બળ સમજે છે. પણ આ બરોબર નથી.

તમે તમારી શક્તિની કીમત ઊંચી આંકો. જો તમે તેમ કરશો તો દુનિયા પણ તમારી શક્તિની કીમત ઊંચી આંક્યા વિના રહેશે નહિ. જગતનો આ નિયમ છે.

હતાશાના વિચારો તમારા મનમાં પ્રવેશી ન જાય તેની તમે તકેદારી રાખવાનું ચૂકશો નહિ. એક વાર જો તમે તમારી જાતને નિર્બળ માનવા લાગશો તો પછી તમને દુઃખ ઉપજાવનારાં અને સફળતાથી તમને દૂર રાખનારાં કાર્યો કરવાનાં તમારે ભાગે આવશે. પણ જો તમે તમારી જાતમાં આત્મશ્રદ્ધા અને પ્રભુ પર શ્રદ્ધા રાખી તમારી શક્તિનું મૂલ્ય ઊંચું આંકશો તો તમને યશ મળે એવાં કાર્યો આપોઆપ તમને મળવા લાગશે.

નોકરી માટે ઈન્ટરવ્યુ આપવા જતી વેળા પૂરેપૂરા આશાવાદી બનીને તેમ જ આ જગ્યા તો મને અવશ્ય મળશે જ એવી આત્મશ્રદ્ધા સાથે જજો. તમને પૂરેપૂરી જાણકારી ન હોય છતાં તમે શ્રદ્ધાપૂર્વક અને આત્મવિશ્વાસથી કહેજો કે તમે એ કામ ચીવટપૂર્વક અને ખૂબ જ સુંદર રીતે પાર પાડી શકો તેમ છો. તમારી એ દૃઢતાપૂર્વક ઉચ્ચારેલી વાણી તમને એ જગ્યા આપાવવામાં સહાયભૂત બને તેવી શક્યતા નકારી શકાય નહિ અને એક વખત એ જગ્યાએ તમારી નિમણૂક થઈ જાય પછી

એ અંગેનું કાર્ય તમે પૂરા ઉત્સાહ અને ખંતથી શીખી લેજો. તમે એમાં જરૂર કામયાબી મેળવશો જ.

‘મારાથી આ કામ કેવી રેતી થઈ શકશે? મારામાં એવી આવડત તો નથી. કામ બગડી જશે અને ઠપકો મળશે તો?’ એવા નકારાત્મક વિચારો કરશો જ નહિ. સફળતા સિવાય બીજા વિચારો પણ તમારે કરવા જોઈએ નહિ. તમે નિર્બળ નથી. જગતનું કોઈ પણ કાર્ય તમારે માટે મુશ્કેલ નથી એ જાણી લેજો. હાથમાં લીધેલ કામ માટે તમે પૂરેપૂરા લાયક છો, શક્તિશાળી છો, અને એ કામ પાર પડશે જ એવો આત્મવિશ્વાસ રાખી એ પાછળ પૂરા દિલથી લાગી જશો તો એમાં તમે વિજયી નીવડશો જ.

આ અંગે જાણીતા લેખક મેથ્યુઝ ડોવસન કહે છે કે “આપણે શા માટે વિજય સિવાય અન્યની કલ્પના કરવી જોઈએ? શું આપણે સર્વશક્તિમાન ઈશ્વરથી જુદા છીએ? સર્વશક્તિમાન માટે આ જગતમાં કશું જ અસાધ્ય હોઈ શકે ખરું? જો નથી તો પછી આપણા માટે નિષ્ફળતા, પરાજય અને નિરાશા પણ ન જ હોય. પણ જો તમે તમારા આત્માને નિર્બળ ગણવા લાગશો એટલે કે પ્રભુની શક્તિ અંગે શંકાશીલ બનશો તો તમારી આસપાસનું વાતાવરણ તમારી વિરુદ્ધ ગયેલું તમે જોઈ શકશો. ધ્યાનમાં રાખો કે પ્રત્યેક મુશ્કેલી આપણા મનની જ ઊપજ છે. જો ઈશ્વર સાથે એકતા અનુભવી આપણું મન આપણી મર્યાદિત માન્યતાઓની બહાર નીકળી ઊંચે જઈ ઉદાર ભાવનાઓ રાખે તો કશું જ અસાધ્ય નથી.”

આથી આપણે આપણી શક્તિ વિશે ઊંચા વિચાર રાખવા જોઈએ.

જીવનમાં સફળ થવા માટે અન્ય ગુણોની પેઠે એકાગ્રતા હોવી પણ અત્યંત જરૂરી છે. સફળતાનાં અનેક સોપાનો પૈકી એકાગ્રતા પણ એક સોપાન છે, એ ભૂલવું જોઈએ નહિ.

પાઠ્યપુસ્તકનો પાઠ યાદ રહેતો નથી પણ એક જ વાર ફિલ્મ જોવા છતાં તેના સંવાદો યાદ રહી જાય અથવા અભ્યાસક્રમમાં આવતી કવિતાની પંક્તિઓ અનેક વાર ગોખવા છતાં કંઠસ્થ ન થાય અને સિનેમાનાં ગીતોની પંક્તિઓ સહેલાઈથી યાદ રહી જાય એની પાછળ એકાગ્રતા કારણભૂત છે. અભ્યાસ કરતી વખતે એકાગ્રતા ન હોય અને મન બીજે ભ્રમતું હોય તો તે યાદ રહે નહિ, જ્યારે ફિલ્મ જોવામાં રસ પડતો હોવાથી તેમાં એકાગ્ર થઈ જવાય છે અને તેથી તેનાં ગીતોની પંક્તિઓ કે તેમાં આવતા સંવાદો યાદ રહે છે.

કામ ગમે તેટલું મુશ્કેલ હોય પણ તેમાં રસ લઈ એકાગ્રતાથી કરવામાં આવે તો તે પાર પડ્યા વિના રહેતું નથી.

જીવનમાં આગળ આવેલા લોકોની કાર્યપદ્ધતિ પર દષ્ટિપાત કરવાથી જણાશે કે તેઓ એકી સાથે અનેક વિષયોમાં રસ લઈ તેમની શક્તિ વેડફી નાખતા નથી, પણ જે કામ હાથમાં લે છે તેમાં રસ કેળવી પૂરી એકાગ્રતાથી તે કરવા લાગે છે. કામ કરતી વખતે ઘણી વેળા તેઓ ભૂખતરસને પણ ભૂલી જાય છે. અરે! પોતાની જાતને પણ ભૂલી જાય છે. આવા માણસો જીવનમાં સફળતા મેળવે તેમાં આશ્ચર્ય નથી. એક વખત એક જ વસ્તુ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું તેનું નામ એકાગ્રતા છે.

નિષ્ફળ જનાર માનવીની કાર્યપદ્ધતિ જોઈશું તો જણાશે કે તેઓએ હાથમાં લીધેલું કાર્ય અડધે પણ પહોંચ્યું નહિ હોય ત્યાં તેમના

માર્ગમાં થોડોઘણો પણ અવરોધ આવતાં એ કાર્ય તેઓ અધૂરું જ છોડી દે છે અને બીજું કાર્ય હાથમાં લે છે. એ રીતે તેઓ ઘણાં કાર્યો અધૂરાં જ છોડી દે છે. અને પરિણામે વિજય તેમનાથી સો જોજન દૂર ને દૂર રહે છે.

વિજયની આશા રાખનાર વ્યક્તિએ પ્રથમ તો તેમનું ધ્યેય-લક્ષ્ય નક્કી કરવું જોઈએ. પછી તેમના વિચારો અને ઈચ્છાઓ એ ધ્યેયબિંદુ પર કેન્દ્રિત કરવાં જોઈએ. અને પછી એ ધ્યેય હાંસલ ન થાય ત્યાં સુધી અન્ય ઈચ્છા ન કરતાં કાર્યમાં પૂરી એકાગ્રતાથી મંડી પડવું જોઈએ. આમ કરવાથી તેઓ તેમનું ધ્યેય હાંસલ કરે છે જ એમાં શંકા નથી.

પણ એક સાવચેતી રાખવી જરૂરી છે. હંમેશાં સારી વસ્તુની પ્રાપ્તિની જ ઈચ્છા કરજો. ઉત્તમ અને પાવનકારી વસ્તુની ઈચ્છા કરવાથી તમે સુખ, શાંતિ અને સમૃદ્ધિ મેળવી શકશો. જ્યારે મેલી મુરાદ રાખી તમે એકાગ્રતાથી કાર્ય કરશો, તો કદાચ તમે તે હાંસલ કરી શકશો ખરા પણ એની પ્રાપ્તિથી અંતમાં તો તમે દુઃખી જ થશો. માટે હંમેશાં જીવનને ઊર્ધ્વગામી બનાવે તેવી પવિત્ર કામનાઓ જ સેવજો, અને એવી કામનાઓને સિદ્ધ કરવા તમે એકાગ્રતાપૂર્વક મચી પડજો. તમે તે હાંસલ કરી શકશો જ એમાં લેશમાત્ર શંકાને સ્થાન નથી.

જગતમાં જે જે મહાન પુરુષો થયા છે તેઓએ પવિત્ર વસ્તુઓ જ ઈચ્છી હતી, અને એકાગ્રતાથી તે મેળવી હતી એ દષ્ટિ સમક્ષ રાખવાનું ભૂલશો નહિ.

પ૪ જીવનસંઘર્ષમાં વિજય કેવી રીતે મેળવશો?

માનવીમાત્રને પોતના જીવન સાથે સંઘર્ષ કરવો પડતો હોય છે.

ધર્મ અને વિજ્ઞાન બન્ને આ પ્રશ્ન પર વિવાદ કરતાં નથી કે માનવી દેવત્વથી નીચે પતન પામેલો માનવી છે, અથવા તો કીટાણુ કરતાં ઉપલી કક્ષાનું જંતુ છે. જે પણ હોય, પણ મનોવિજ્ઞાન મારફત આ વાતના અનેક પુરાવા પ્રાપ્ત થાય છે કે માનવ માનસિક રૂપથી વિકાસ કરતો જ આવ્યો છે અને હજી પણ કરી રહ્યો છે.

માનવી પોતાની અંદર રહેલી શક્તિઓ દ્વારા સમાજ, પરંપરાઓ, નૈતિક બંધનો તથા આ પ્રકારના અન્ય પ્રતિબંધોની સામે હંમેશાં સંઘર્ષ કરતો-લડતો આવ્યો છે, અને તે વિકાસ તરફ કૂચ કરતો રહ્યો છે.

સંઘર્ષ આપણા વિકાસ માટે જરૂરી છે. જીવનનો એ આધાર છે. સંઘર્ષ વગર આપણે ભલે જીવતા રહી શકીશું, પણ આપણે વિકાસ કરી શકીશું નહિ.

ઘણી વખતે આપણને સ્વપ્ને પણ ખ્યાલ નહિ હોય તેવી પરિસ્થિતિનું અણધારી રીતે નિર્માણ થઈ જાય છે. આપણા ઉચ્ચ તેમજ તુચ્છ વિચારો વચ્ચે તુમૂલ યુદ્ધ જાગે છે. આવી પરિસ્થિતિમાં પરિણામનો વિચાર કરીને જ આપણે પગલાં ભરવાં પડે છે - નિર્ણય લેવો પડે છે. ઉચ્ચ અને તુચ્છ વિચારો વચ્ચેના સંઘર્ષમાં ઉચ્ચ વિચારોનો વિજય થાય છે તો આપણી આધ્યાત્મિક તથા માનસિક શક્તિને ખરાબ વાતો, ખરાબ વિચારોથી મુક્તિ મળી જાય છે. તે શુદ્ધ અને આધ્યાત્મિક બનીને ક્રિયાત્મક નવાં-નવાં કાર્યો કરવા માટે સ્વતંત્ર બને છે.

નકારાત્મક તથા વિઘાતક વિચારો પર પણ વિજય મેળવવો

જરૂરી છે. નકારાત્મક અને નિરાશાવાદી વિચાર પ્રગતિને અવરોધે છે. તમે આવા અવરોધાત્મક વિચારો પર વિજય મેળવશો ત્યારે જીવનમાં તમે સિદ્ધિ મેળવવા પ્રત્યે ગતિશીલ બની શકશો.

આ સંઘર્ષમાં જો આપણી હાર થાય છે તો આપણો વિકાસ અટકી જાય છે, એટલું જ નહિ પણ આપણા સમસ્ત વ્યક્તિત્વનું પતન થાય છે. આપણે આપણા અંતરમાં શરમ અનુભવીએ છીએ. આત્મગૌરવની ભાવનાનો લોપ થાય છે અને નિષ્ફળતાની ભાવના ઘર કરી બેસે છે. પરિણામે ભવિષ્યમાં સંઘર્ષ કરવાનો વખત આવે ત્યારે એ ઉપસ્થિત થયેલા સંજોગોના હથિયારને નાકામીયાબ બનાવવા માટે આપણે સાહસ કરી શકતા નથી. સાહસની વૃત્તિ જ આપણે ખોઈ બેસીએ છીએ.

પણ કોઈ પણ પ્રકારનું સંકટ આવે, પછી તે આધ્યાત્મિક હોય કે માનસિક, આપણે છેવટ સુધી લડી લેવું જોઈએ. વિજય મેળવવા માટે કોઈ પ્રયત્ન બાકી રાખવો જોઈએ નહિ.

એક સમસ્યા પર વિજય મેળવશો તો આગામી સમસ્યાઓ પર પણ વિજય પ્રાપ્ત થશે એમ માની લેવું જોઈએ નહિ. એ ચોક્કસ માનજો કે સંઘર્ષનો કદીયે અંત આવતો નથી. તમે તમારા મન સાથે નક્કી કરજો કે હું વિજય પ્રાપ્ત કરતા સુધી સંઘર્ષ કરતો રહીશ જ. સંઘર્ષ જ વિજય મેળવી આપે છે.

* * * * *

સફળતાનું રહસ્ય ઉદ્દેશની સ્થિરતા અને દૃઢ નિશ્ચયમાં છે.

- બેંજામીન ડિજરાયલી

આપણે શહેરી લોકોએ તો આરામ કરવાની કલા જ વિસારી દીધી છે એમ કહીશું તો ખોટું નથી.

કોઈ રમણીય સ્થળે-માનવવસ્તી અને ઘોંઘાટથી દૂર-એકાંત સ્થળે જઈને બેસવું, કોઈ વિશાળ વૃક્ષની છાયામાં આડા પડવું, વનરાજિ વચ્ચે જઈ પક્ષીઓનો મધુર કલરવ સાંભળવો, બાગમાં જઈ ખીલેલાં પુષ્પો જોવાં, ભ્રમરનો ગુંજારવ સાંભળવો, ખુલ્લા મેદાનમાં ફરવું - આ બધું હવે ભૂતકાળની વાત બની ગઈ છે.

આપણે એટલા બધા વ્યસ્ત રહીએ છીએ કે આ બધા માટે આપણે સમય જ ફાજલ પાડી શકતા નથી. આપણું ચાલે તો આપણે ૨૪ કલાકનો દિવસ જ બનાવીએ. ‘આરામ કરવા માટે રાત છે’ એ આજના યુગમાં આપણને ગમતું નથી.

જીવનમાં આરામનું સ્થાન અગત્યનું છે એ ક્યારેય ભૂલવું જોઈએ નહિ. કાર્ય કરવાથી ઊંપજેલો થાક આરામ કરવાથી દૂર થાય છે, એટલું જ નહિ પણ શરીરમાં તાજગી અને સ્ફૂર્તિ પણ આવી જાય છે અને નવું કામ ઉત્સાહપૂર્વક કરાય છે. તેમાં ઝડપ પણ વધુ આવે છે.

“દોડાદોડી અને ભાગંભાગ કરવાથી તંદુરસ્તીને હાનિ પહોંચે છે. માનસિક ટેન્શન, લોહીનું ઊંચું દબાણ, અલ્સર, હૃદયરોગ એ હંમેશાં દોડાદોડી કરવાને પરિણામે જન્મે છે” એમ ડૉક્ટર ઓ. પી. જગી તેમના એક લેખમાં જણાવે છે. અધિક ને અધિક ગતિથી શરીરને ચલાવવાથી શરીરને વધુ નુકસાન થાય છે. જેવી રીતે વધુ તેજ ગતિથી ચાલતી મોટરનાં એજિનને થાય છે.

જીવનરૂપી મોટરકારને સમતોલ ગતિથી ચલાવવાથી ઓછું નુકસાન થાય છે અને જીવન લાંબું ટકે છે.

અગાઉથી ચેતવણી આપી હોય છતાં તે થાય તો તે ભૂલ મોટી ગણાય છે. કેટલાક લોકો પૂરું સમજ્યા તેમ જ વિચાર્યા વિના કામ કરી નાખે છે અને તેમાં ભૂલ થઈ જાય છે.

પ્રત્યેક પ્રશ્નમાં બે બાજુ મૂઝવે છે : ‘આ કરવું?’ કે ‘તે કરવું?’ વાસ્તવમાં શું કરવું જોઈએ તેનો સાચો નિર્ણય ન થાય તો ભૂલ થઈ બેસે છે.

માનવસ્વભાવ એવો છે કે જો કોઈ માનવ ભૂલ કરી બેસે છે અને જો સામી વ્યક્તિ તે ભૂલ તરફ આંગળી ચીંધે છે ત્યારે તે સહેલાઈથી એ ભૂલ કબૂલ કરતો નથી. એ પોતાની જાતને નિર્દોષ સાબિત કરવા માટે અનેક દલીલો કરશે. એનું કારણ એ છે કે ભૂલ બતાવવામાં આવે ત્યારે તે કોઈ પણ વ્યક્તિને ગમતું નથી હોતું તેમ જ તે તેને કબૂલતી નથી. જો જાણી જોઈને ભૂલ કરી ન હોય અને અજાણતાં જ ભૂલ થઈ ગઈ હોય તો તે માનવીએ પોતાનું મન ખુલ્લું રાખવું જોઈએ અને ભૂલની જાણ થતાં જ એનો સ્વીકાર કરી એ ભૂલને સુધારી લેવી જોઈએ.

જો તમે એમ માનતા હો કે ભૂલ કબૂલ કરી લેવાથી તમારું માન ઘટશે યા તમારી અણઆવડત છતી થશે તો તે તમારો ભ્રમ છે. તમે એમ કેમ માનો છો કે તમારા એકલાથી જ ભૂલ થાય છે? ના, ભૂલ તો આ જગતમાં બધાથી થાય છે. આ જગતમાં એવી કોઈ જ વ્યક્તિ તમને શોધી નહિ મળે કે જેણે તેના જીવનમાં ભૂલ કરી જ ન હોય. તમને જો કોઈ કહે કે ‘મેં ભૂલ કરી જ નથી. મારાથી ભૂલ થાય જ નહિ,’ તો તમે માનજો કે તે વ્યક્તિ દંભી છે તેમ જ જૂઠું બોલે છે. કોઈથી નાની કે કોઈથી મોટી ભૂલ થાય છે જ. એથી તમે ભૂલ માટે શરમાશો નહિ પણ સ્વીકાર કરી એની એ જ ભૂલનું પુનરાવર્તન ન થાય તે તરફ કાળજી રાખજો.

કામ મેળવવા માટે અનેક પ્રયત્નો કરવા છતાં જ્યારે કોઈ જગ્યાએ મળતું નથી ત્યારે મોટા ભાગના માનવીઓ નિરાશ થઈ જાય છે અને માની લે છે કે હવે પોતાને કામ મળશે નહિ અને બેકારીમાં જ દિવસો પસાર કરવા પડશે. આ વિચારથી તેઓ ઉદાસ થઈ જાય છે કેમ કે આર્થિક તકલીફના વિચારો તેમને ઘેરી વળે છે.

ઉદાસીનતા એ માનસિક રોગ છે. એનાથી છૂટવું જ જોઈએ. જો એમાંથી નહિ છૂટો તો તમારું જીવન વ્યર્થ જેવું થઈ જશે. ઉદાસ વ્યક્તિ પ્રતિષ્ઠા મળે એવી નોકરી કે ધંધો કરી શકતી નથી. તે દુઃખમાં દિવસો પસાર કરે છે અને હીનતાની લાગણી અનુભવે છે.

સંભવ છે કે નોકરી યા ધંધાની કોઈ તક તમને મળી હોય અને તે તમે ચૂકી પણ ગયા હોય, એમ પણ બન્યું હોય એની ના નથી. સંભવ છે કે તમારી આસપાસનું વાતાવરણ પણ તમારી સ્થિતિ માટે જવાબદાર હોય. શાસ્ત્રમાં લખ્યું છે કે જે વ્યક્તિ આળસુ અને મૂર્ખ વ્યક્તિઓની આસપાસ રહે છે તેને કોઈ ધંધો સૂઝતો નથી. આવી વ્યક્તિમાં કોઈ મહત્ત્વાકાંક્ષા હોતી નથી અને થોડીઘણી હોય છે તો તે આસપાસના વાતાવરણથી ગુમાવી બેસે છે. તેને ઉજાસ દેખાતો જ નથી, ચોમેર અંધકારનો જ અનુભવ કરે છે.

આવી પરિસ્થિતિના જો. તમે શિકાર બન્યા હોય તો તમે નિરાશાને ખંખેરીને ઊભા થાઓ. તમારી પાસે થોડાઘણા રૂપિયાની જોગવાઈ હોય તો તે લઈને તમારા હૃદયમાં આશા અને ઉત્સાહ ભરીને તમારા ગામની બહાર નીકળી પડો. જે કાંઈ કામ મળે તે અપનાવી લો. અમુક કામ મારાથી કેમ કરાય તેવો વિચાર કરશો નહિ. તક આવે ઝડપી

લેજો. કામની કોઈ કમી નથી હોતી. મળેલું કામ દિલ દઈને કરજો. અને આગળ વધવાના જ વિચાર કર્યા કરજો. વધુ પરિશ્રમ કરવો પડે તો પણ મૂંઝાશો નહિં.

પ્રથમ તો જે કામ મળે યા ધંધો મળે તે અપનાવી લેજો; પછી તમને મનપસંદ ધંધાની શોધમાં રહેજો. તમારો મનપસંદ ધંધો મળી જાય એટલે એમાં દિલપૂર્વક ખૂંપી જજો. એમાં આવતી મુશ્કેલીઓથી ડરશો નહિ. થોડા વરસમાં જ તમે સફળતા મેળવી શકશો. એક દૃષ્ટાંત આપું.

મારવાડના એક નાના શહેરમાં ગમનલાલ નામે એક સજ્જન રહેતા હતા. નોકરી માટે ગામમાં ઘણી તપાસ કરી પણ મળી નહિ. નિરાશા એમને ઘેરી વળી. કાંઈ સૂઝે નહિ. પણ એકાએક એમના મનમાં વિચાર ઝબકી ગયો : લાવને શહેરમાં જઉં અને ત્યાં નસીબ અજમાવું. એમના મિત્ર પાસેથી થોડા પૈસા લઈ એ અમદાવાદ આવી ગયા. અને પસ્તી ઉઘરાવવા માંડી. પસ્તી લેવાનું કામ એ પ્રામાણિકતાપૂર્વક કરતા ગયા. વજન પણ સરખું કરે. સોસાયટીઓમાં એમની શાખ બંધાતી ગઈ. ધંધો જામતો ગયો. પછી એમણે જૂનાં પુસ્તકો લેવાનું અને વેચવાનું શરૂ કર્યું. એમાં પણ અથાક પરિશ્રમ અને પ્રામાણિકતાને લઈને ઠીક ઠીક કમાયા. પછી તેમણે ગાંધી રોડ પર નાની એવી દુકાન લીધી. પુસ્તકોનું પ્રકાશન પણ શરૂ કર્યું. લેખકો સાથે સારા સંબંધો કેળવ્યા અને પરિણામે એ પૈસા અને પ્રતિષ્ઠા બેઉ કમાયા.

તમે તમારું ગામ છોડો ત્યારે આત્મવિશ્વાસ છોડશો નહિ. તમે નીકળી પડો. દુનિયા વિશાળ છે. ક્યાંક ને ક્યાંક કામ મળી જ રહેશે. અને તમારું કિસ્મત ચમકી ઊઠશે જ એમાં શંકા નથી.

તમે જો શહેરમાં રહેતા હશો તો તમારી પાસેથી ઉતાવળા ઉતાવળા ચાલી જતા અરે ! લગભગ દોડતા જતા માણસોને તમે વારંવાર જોતા હશો. તમે તમારી કોઈ ઓળખીતી વ્યક્તિને રસ્તામાં જતી જોઈ કાંઈ પૂછવા કે વાત કરવા માગતા હશો તો તમારા પ્રશ્નનો એકદમ ટૂંકમાં જવાબ આપી 'માફ કરજે દોસ્ત ! હમણાં તો ખૂબ જ ઉતાવળમાં છું. પછી નિરાંતે મળીશ.' કહીને ઉતાવળી ઉતાવળી એ વ્યક્તિ ચાલી જશે.

ઓફિસને સમયે ટ્રેઈન યા બસ પકડવા દોડતા માનવીઓને જોવા એ તો મહાનગરોમાં રોજનું થઈ પડ્યું છે. ટ્રાફિક પોઈન્ટ પર લાલ બત્તી પીળો રંગ ધારણ કર્યે સેકંડ પણ વીતી નહિ હોય ત્યાં પાછળનું હોર્ન મારીને કહેશે : 'અરે, આગળ ચાલ, દોડ.'

આરામ-રજાના દિવસે પણ આટલી જ દોડાદોડી ને ભાગંભાગ મચી રહે છે. કેટલાયે જણ શનિવારની રાત કે રવિવારનો આખો દિવસ ભરપૂર કાર્યક્રમ વચ્ચે ગાળે છે. પ્રવાસે નીકળે છે તો ટૂંકા સમયમાં અનેક સ્થળો જોઈ લેવાનો કાર્યક્રમ યોજે છે. અજંટા-ઈલોરાના પ્રવાસે જનારને ત્યાંની ગુફાઓ નિરાંતે જોતાં એક આખો દિવસ પણ ઓછો પડે તેમ હોવા છતાં બે-ત્રણ કલાકમાં ઉતાવળે ઉતાવળે તે જોઈ નાખે છે અને પોતે આ સ્થળ જોવાનું ચૂક્યા નથી તેનો 'સંતોષ' મનોમન લે છે. તેઓ એટલા માટે ઉતાવળ કરે છે કે ઝડપથી જોઈને તેમને બીજે સ્થળે પહોંચવાનું હોય છે. તેમનો આરામ કરવાનો સમય રેલગાડી કે બસ બદલવામાં જ વીતી જાય છે એથી રજા પર જનાર લોકો રજા પૂરી થયા પછી તાજગી અનુભવવાને બદલે થાકેલા જણાય છે.

આપણે શહેરી લોકોએ તો આરામ કરવાની કલા જ વિસારી દીધી છે એમ કહીશું તો ખોટું નથી.

કોઈ રમણીય સ્થળે-માનવવસ્તી અને ઘોંઘાટથી દૂર-એકાંત સ્થળે જઈને બેસવું, કોઈ વિશાળ વૃક્ષની છાયામાં આડા પડવું, વનરાજિ વચ્ચે જઈ પક્ષીઓનો મધુર કલરવ સાંભળવો, બાગમાં જઈ ખીલેલાં પુષ્પો જોવાં, ભ્રમરનો ગુંજારવ સાંભળવો, ખુલ્લા મેદાનમાં ફરવું - આ બધું હવે ભૂતકાળની વાત બની ગઈ છે.

આપણે એટલા બધા વ્યસ્ત રહીએ છીએ કે આ બધા માટે આપણે સમય જ ફાજલ પાડી શકતા નથી. આપણું ચાલે તો આપણે ૨૪ કલાકનો દિવસ જ બનાવીએ. ‘આરામ કરવા માટે રાત છે’ એ આજના યુગમાં આપણને ગમતું નથી.

જીવનમાં આરામનું સ્થાન અગત્યનું છે એ ક્યારેય ભૂલવું જોઈએ નહિ. કાર્ય કરવાથી ઊંપજેલો થાક આરામ કરવાથી દૂર થાય છે, એટલું જ નહિ પણ શરીરમાં તાજગી અને સ્ફૂર્તિ પણ આવી જાય છે અને નવું કામ ઉત્સાહપૂર્વક કરાય છે. તેમાં ઝડપ પણ વધુ આવે છે.

“દોડાદોડી અને ભાગંભાગ કરવાથી તંદુરસ્તીને હાનિ પહોંચે છે. માનસિક ટેન્શન, લોહીનું ઊંચું દબાણ, અલ્સર, હૃદયરોગ એ હંમેશાં દોડાદોડી કરવાને પરિણામે જન્મે છે” એમ ડૉક્ટર ઓ. પી. જગી તેમના એક લેખમાં જણાવે છે. અધિક ને અધિક ગતિથી શરીરને ચલાવવાથી શરીરને વધુ નુકસાન થાય છે. જેવી રીતે વધુ તેજ ગતિથી ચાલતી મોટરના એજિનને થાય છે.

જીવનરૂપી મોટરકારને સમતોલ ગતિથી ચલાવવાથી ઓછું નુકસાન થાય છે અને જીવન લાંબું ટકે છે.

માનવજીવનની પ્રગતિને હાનિકર તત્ત્વોમાં ભય સૌથી આગલી હરોળમાં આવે છે. જે માનવી વાતવાતમાં ડર રાખે છે એ કદીયે જીવનમાં પ્રગતિ સાધી શકતો નથી. મનમાંથી ભયનું નામનિશાન મિટાવી દેવામાં આવે તો માનવી એના લક્ષ્યસ્થાને પહોંચી શકવામાં કામચાબ નીવડે છે.

ભય મોટેભાગે કાલ્પનિક હોય છે. જેને આપણે 'વાસ્તવિક ભય' માનીએ છીએ તે ભય ભાગ્યે જ સાચો પડે છે. બલકે સાચો પડતો નથી એમ કહીશું તોપણ તેમાં લેશમાત્ર અતિશયોક્તિ નથી. ભય કરતાં ભયની કલ્પના જ વધુ ભયંકર હોય છે. આના સમર્થનમાં કેટલાંક દષ્ટાંતો જોઈએ.

થોડાં વર્ષ પહેલાં સ્કાયલેબનો એક ભાગ તૂટી પડ્યો હતો ત્યારે વર્તમાનપત્રોમાં એવા સમાચાર પ્રગટ થયા હતા કે જે વિસ્તારમાં આ સ્કાયલેબનો ભાગ તૂટી પડશે ત્યાં ખેદાનમેદાન થઈ જશે, તારાજીનો પાર નહિ રહે, કોઈ બચવા પામશે નહિ. આ સમાચાર વાંચી ચારે તરફ ભયનું સામ્રાજ્ય છવાઈ ગયું હતું. 'શું થશે?' ના ભય વચ્ચે અનેકની ઊંઘ હરામ થઈ ગઈ હતી. સ્કાયલેબ તૂટી પડવાનો સમય નજીક આવતો ગયો તેમ તેમ ઘણાના જીવ પડીકે બંધાઈ ગયા હતા. ખાવું તેમને ભાવતું નહોતું. કામમાં મન પરોવાતું નહોતું. ભય....ભય અને ભય જ તેમના મસ્તક પર છવાઈ ગયો હતો. તેમના સમગ્ર ચિત્તતંત્રનો ભયે કબજો લઈ લીધો હતો. અને આપણે જોયું કે સ્કાયલેબનો ભાગ વૈજ્ઞાનિકોના કથન મુજબ તૂટી પડ્યો ખરો, પણ એ એવે સ્થળે તૂટી પડ્યો કે જ્યાં માનવવસતિ નહોતી. જંગલ અને દરિયામાં તેના અવશેષો તૂટી પડ્યા

પરિણામે લેશમાત્ર જાનહાનિ થઈ નહિ.

બીજું દૃષ્ટાંત : થોડાં વર્ષ પહેલાં દશ ગ્રહોની યુતિ થતી હતી. તે વેળા જ્યોતિષીઓએ આગાહી કરી હતી કે ભયંકર ઉત્પાત થશે. પૃથ્વીનો પ્રલય થશે એવી વાત પણ આવી હતી. દશ ગ્રહોની યુતિનો દિવસ પાસે આવતો હતો તેમ તેમ ઘણાના હૃદયના ધબકારા વધી ગયા. ‘શું થશે અને શું નહિ’ની ચિંતામાં તેમની ઊંઘ હરામ થઈ ગઈ. તેમનું સમસ્ત ઊર્મિતંત્ર બસૂરું બની ગયું. પણ આપણે જોયું તેમ એ દિવસ પણ પસાર થઈ ગયો અને કશું જ થયું નહિ.

આમ ભય મોટે ભાગે કાલ્પનિક જ હોય છે. માનવીમાં ભય જન્મ્યા પછી મગજ ખાલી લાગવા માંડે છે. અંગાંગમાંથી પ્રસ્વેદ છૂટવા માંડે છે. ગભરામણ થાય છે. વિચારોને ક્રમવાર ગોઠવી શકાતા નથી. ઘડિયાળના લોલકની પેઠે મન ઘડીકમાં આ બાજુ તો ઘડીકમાં બીજી બાજુ ભમે છે. માની લીધેલા ભય સિવાય બીજું કશું જ વિચારી શકાતું નથી. ભય મગજમાં ઘૂમરીઓ લેવા માંડે છે અને બીજું કશું જ કાર્ય થઈ શકતું નથી.

આમાંથી ઊગરવા માટે તમારે ભયને પડકારવો જોઈએ કે ‘તું ગમે તે કરે પણ મારું અહિત તું કરી શકીશ નહિ. તને હું કશું જ મહત્વ આપતો નથી. તારાથી થાય તે કરી લે. તારાથી હું ડરીશ નહિ.’ ભયને ઓળખી લઈ તેનાથી દૂર ભાગવાને બંદલે તે તમારું કશું જ અહિત કરી શકે તેમ નથી એવી મનમાં દૃઢપણે ગાંઠ વાળી તમારા કાર્યમાં પ્રવૃત્ત બનશો તો તમને ભય લેશમાત્ર ભયભીત બનાવી શકશે નહિ. ભયને કારણે ભયનો અનુભવ ન થવા દેવો એ ભય પર વિજય મેળવવાનો સહેલામાં સહેલો રસ્તો છે.

તમે તમારા ભય સાથે દોસ્તી બાંધો. તેના વિશે તમારા મિત્રો સાથે ચર્ચા કરો. આમ કરવાથી ભયને તમે શક્તિહીન બનાવી શકશો.

ભય અને માનસિક દબાણ વચ્ચે જીવવાથી નિરાશા, ચીડિયાપણું, ઘૃણા વગેરે જન્મે છે અને પરિણામે ચામડીનાં દર્દો થાય છે. જીવનનો સાચો આનંદ પણ ભય વચ્ચે જીવનાર ગુમાવી દે છે. ભવિષ્યના ભયની કાલ્પનિક ચિંતામાં આજનો આનંદ ગુમાવી દેવો એના જેવી મૂર્ખાઈ બીજી એકે નથી. જીવનનો સાચો આનંદ તમારે માણવો હોય તો ભયને મનમાંથી કાન પકડીને તગેડી મૂકજો. જે બનવાનું નથી એ બનશે એમ ધારી અદ્ધર શ્વાસે જીવવાનો શો અર્થ? દુનિયામાં યુદ્ધ ફાટી નીકળશે, ભારતને પણ તેમાં ઝંપલાવવું પડશે, આપણા શહેરમાં પણ બોમ્બમારો થશે એવા ભવિષ્યના કાલ્પનિક ભયે ઘણાને ચિંતાતુર બનાવી મૂક્યા છે. પણ ભવિષ્યના એ ભયને કારણે વર્તમાનનો આનંદ ગુમાવી દેવાનો શો અર્થ છે?

માનવીને સૌથી વધુ ભય મૃત્યુનો હોય છે. પણ જન્મ્યો તેનું મૃત્યુ તો હોય છે જ. માનવી કાંઈ અમરપટો લખાવીને થોડો જ આવ્યો છે? એક વખત મરવાનું તો છે જ પછી એ મૃત્યુ વહેલું આવે કે મોડું. એથી ભય રાખવો શા કામનો? મૃત્યુનો ભય તમે જીતી શકશો તો પછી બીજા ભય પર વિજય મેળવવો તો આસાન છે. મૃત્યુની સરખામણીમાં અન્ય કોઈ પણ ભય ઓછો હાનિકર છે. વાસ્તવમાં તો સાચેસાચ ભય આવે ત્યારે તે એટલો ભયંકર નીવડતો નથી જેટલો આપણે ધારી લીધો હોય છે. તમારા મનમાંથી ભયને દૂર કરો. પ્રકૃતિલિપિ ચિત્તે જીવો અને તમને તમારા કાર્યમાં સફળતા મળશે જ એની હું તમને ખાતરી આપું છું.

જગતના લગભગ મોટા ભાગના લોકોને કોઈ ને કોઈ પ્રકારની ઝંખના હોય છે જ. પોતાની એ ઝંખનાને સાકાર કરવા એ પ્રયાસ કરતા રહે છે પણ એ સાકાર ન થતાં તે દુઃખી થાય છે. રણમાં પસાર થતું ઊંટ દૂર ચળકતી રેતીને પાણી માની એ તરફ જાય છે પણ ત્યાં પહોંચે છે ત્યારે પાણીને બદલે રેતી જોતાં તે નિરાશ થઈ જાય છે અને પોતાની એ ઈચ્છિત વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવાની ઝંખના સંતોષાતી નથી એટલે પોતાની જાતને દુઃખી માનવા લાગે છે.

સારી વાત તો એ છે કે આપણે આપણી વર્તમાન પરિસ્થિતિથી સંતોષી, સુખી અને આનંદિત નથી હોતા. આપણા દુઃખનું આ જ સૌથી મહત્ત્વનું કારણ છે. ભવિષ્યનાં સોનેરી સ્વપ્નાં સિદ્ધ કરવા માટે આકાશપાતાળ એક કરતો માનવી પોતાની પાસે જે સુખ, સમૃદ્ધિ અને આનંદ છે તેને પોતાની આંખથી દૂર કરે છે. ડૉ. ફ્રેંક કેનનું કહેવું છે કે ‘આવા લોકો ક્યારેય સુખ મેળવી શકતા નથી. કારણ કે તેમની પાસે જે કાંઈ છે એથી તેઓ સુખી નથી અને જે મેળવી શકતા નથી તેની પાછળ આંખો મીંચીને પડ્યા છે.’

જે વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવા માટે આપણે ગઈ કાલ સુધી કઠિન પરિશ્રમ કરતા હતા તે વસ્તુ પ્રાપ્ત થતાં આપણે આનંદ અનુભવતા નથી. એ વસ્તુમાંથી આપણી રુચિ દૂર થઈ જાય છે અને આ રીતે આકાંક્ષા ક્યારેય તૃપ્ત થતી નથી. પ્રસન્નતા એ માનવીના પડછાયા જેવી છે. એની પાછળ પડશો તો તે આગળ દોડશે. એના પ્રત્યેથી મોં ફેરવી લેશો તો એ પાછળ આવશે.

ઈચ્છાઓની પૂર્તિથી ક્યારેય પણ આત્મિક સુખ મળતું નથી. એ

સુખ તો મળે છે આત્માના સંતોષમાંથી. આ જગતમાં અરધાથી પણ વધુ લોકો કેવળ ઈર્ષ્યાને કારણે દુઃખી થતા હોય છે.

એક કુટુંબ પોતાની મર્યાદિત આવકમાં સુખચેનથી પોતાના દિવસો વ્યતીત કરી રહ્યું હતું ત્યાં તેમને લોટરીમાં અઢળક ધન મળ્યું. એથી એમની માનસિક સમતુલા બગડી ગઈ. એ કુટુંબમાં એવું તો પરિવર્તન આવી ગયું કે સુખનું નામનિશાન રહ્યું નહિ. એમના મનમાં ભોગવિલાસ તથા 'વધુ' ને 'વધુ'ની ઈચ્છા જાગતી ગઈ. એમનો ખોરાક મસાલેદાર બનતો ગયો. એમનાં વસ્ત્રો ભલકાદાર બની ગયાં. સાદાં અને ઓછાં વસ્ત્રોમાં તેઓ જે મોકળાશ અનુભવતાં હતાં તે ફીટ અને વધુ કપડાંમાં મૂંઝવણ અનુભવવા લાગ્યાં. પોતાનાથી વધુ શ્રીમંત વ્યક્તિઓ તરફ તેમના મનમાં ઈર્ષ્યા અને દ્વેષની ભાવના જાગવા માંડી. જોતજોતામાં તો એ કુટુંબનાં સુખ અને શાંતિ ઇન્નભિન્ન થઈ ગયાં. ઈચ્છાઓની તૃપ્તિ અર્થે તેમને કરજે નાણાં લેવાં પડ્યાં. અને પરિણામે એ કુટુંબ ઇન્નભિન્ન થઈ ગયું.

સાચું સુખ પ્રસન્નતામાં રહેલું છે. પ્રસન્નતા પરોપકારમાં રહેલી છે. લેવા કરતાં આપવાથી વધુ પ્રસન્નતા મળે છે. જે પ્રસન્ન રહે છે એમની પર ઈશ્વર પણ પ્રસન્ન રહે છે. અને એમને એની શક્તિ પ્રદાન કરે છે.

બિનજરૂરી વધુ પડતી ગંભીરતા આપણી શક્તિને ધીરે ધીરે ક્ષીણ કરે છે. એથી આપણી કાર્યક્ષમતા લુપ્ત થઈ જાય છે.

પ્રત્યેક વસ્તુમાંથી થોડી ને થોડી પ્રસન્નતા મેળવી આપણામાં રહેલ પ્રસન્નતાના ખજાનામાં વૃદ્ધિ કરતા રહેવું જોઈએ. આ જ જીવનની અમર મૂડી છે. સુખ, શાંતિ અને સફળતા એમાં જ રહેલાં છે.

હે પ્રભુ,

સંભોગો વિકટ હોય ત્યારે

સુંદર રીતે કેમ જીવવું તે મને શીખવ

બધી બાબતો અવળી પડતી હોય ત્યારે,

હાસ્ય અને આનંદ કેમ ન ગુમાવવાં તે મને શીખવ

પરિસ્થિતિ ગુસ્સો પ્રેરે તેવી હોય ત્યારે

શાંતિ કેમ રાખવી તે મને શીખવ

કામ અતિશય મુશ્કેલ લાગતું હોય ત્યારે

ખંતથી તેમાં લાગ્યા કેમ રહેવું તે મને શીખવ

કઠોર ટીકા ને નિંદાનો વરસાદ વરસે ત્યારે, તેમાંથી

મારા બપનું ગ્રહણ કેમ કરી લેવું, તે મને શીખવ

પ્રલોભનો, પ્રશંસા, ખુશામતની વચ્ચે

તટસ્થ કેમ રહેવું તે મને શીખવ

ચારે બાજુથી મુશ્કેલીઓ ઘેરી વળે

શ્રદ્ધા ડગુમગુ થઈ જાય

નિરાશાની ગર્તામાં મન ડૂબી જાય,

ત્યારે દૈર્ઘ્ય અને શાંતિથી તારી કૃપાની પ્રતીક્ષા કેમ કરવી,

તે મને શીખવ.
