

સુખ... શાંતિ...  
અને સમૃદ્ધિના પંથે...



શ્રી. એમ. પી. પટેલ ફાઉન્ડેશન પ્રકાશન

હે પરમાત્મા,  
અમારા વિચારો, લાગણીઓ, કાર્યોનો દોર  
તમે તમારા હાથમાં લો  
અને અમને સંપૂર્ણપણે દોરો.

અમારાં સઘળાં કાર્યો  
અમારી બુદ્ધિ, અમારી ઈચ્છા, અમારા અહંકાર વડે નહિ  
પણ તમારી ઈચ્છા વડે પ્રેરિત થાઓ.

કોઈ પણ કાર્યની સફળતા કે નિષ્ફળતા  
તમારી યોજના મુજબ જ બની આવે છે  
એ સમજવા ને સ્વીકારવા જેટલી  
નિર્મળતા ને નમ્રતા અમને આપો.

અમે કશાને માટે ઝાંવાં ન મારીએ  
કશાને માટે વ્યાકુળ ન થઈએ  
તમે જે સ્થિતિમાં અમને રાખો, તેમાં  
ફરિયાદ કર્યા વિના, આનંદપૂર્વક રહી શકીએ  
એવી સ્થિર શ્રદ્ધા ને સમર્પણબુદ્ધિ આપો.

અંતે તો તમને પામવા એ જ અમારું લક્ષ્ય છે.

એ માર્ગે દિવસરાત અમારી યાત્રા આગળ વધતી રહે  
તમારી ચૈતન્યધારામાં, અમારી જડિમાની રજ  
રોજેરોજ ધોવાતી રહે, એવા અમને આશીર્વાદ આપો, પ્રભુ !

- 'પરમ સમીપે'માંથી

# સુખ, શાંતિ અને સમૃદ્ધિના પંથે...

લેખક : મુકુન્દ પી. શાહ

સ્નેહી શ્રી .....

જીવનમાં સુખ, શાંતિ અને સમૃદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવા માટે પ્રેરણાદાયી  
માર્ગદર્શન આપતું આ પુસ્તક આપનું સાથી બની રહો, એવી  
અંતરની શુભકામનાઓ સહ .....

સપ્રેમ  
મંગળભાઈ પી. પટેલ  
મૂકેશ એમ. પટેલ



શ્રી એમ. પી. પટેલ ફાઉન્ડેશન પ્રકાશન

૩-૪, 'વિઠ્ઠલભાઈ ભવન',

સરદાર પટેલ કોલોની રેલવે ક્રોસિંગ પાસે,

અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૧૩

ફોન નં. : ૨૭૫૫ ૧૫૬૪, ૨૭૬૮ ૨૩૧૦

## સુખ, શાંતિ અને સમૃદ્ધિના પંથે...

- \* લેખક : મુકુન્દ પી. શાહ
- \* © મુકુન્દ પી. શાહ
- \* પ્રકાશન-વર્ષ : ફેબ્રુઆરી, ૨૦૦૩
- \* પ્રકાશક : શ્રી એમ. પી. પટેલ ફાઉન્ડેશન વતી  
મૂકેશ એમ. પટેલ  
૩-૪, 'વિકલભાઈ ભવન',  
સરદાર પટેલ કોલોની રેલવે કોસિંગ પાસે,  
અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૧૩
  
- \* મૂલ્ય : સદ્ભાવ-સુવાચન-સદુપયોગ
- \* પ્રકાશન-આયોજન : મુકુન્દ પી. શાહ, ફોન : ૬૬૦ ૦૮૫૮
- \* આવરણ-તસવીર : મૂકેશ એમ. પટેલ, ફોન : ૭૫૫ ૧૫૬૪
- \* આવરણ-મુદ્રણ : ઉમા ઓફ્સેટ, ફોન : ૫૬૨ ૬૩૨૪
- \* લેસર કંપોઝ : મીનળ ગ્રાફિક્સ, ફોન : ૭૯૧ ૦૫૧૮
- \* મુદ્રક : ઉદય ઓફ્સેટ, ફોન : ૫૬૨ ૧૮૬૭

# પ્રાસ્તાવિક

માનવીનું જીવન અત્યારે અત્યંત વિષમ બની ગયું છે. જીવનજરૂરિયાતો વધતી જાય છે. એને પહોંચી વળવા માટે રાત-દિવસ જોયા વિના અર્થપ્રાપ્તિ માટે એણે મથવું પડે છે. આ મથામણભર્યા જીવનમાં એ સતત તનાવ વચ્ચે રહેતો હોય છે. કૌટુંબિક સંબંધો પણ એ નિભાવી શકતો નથી. સામાજિક પ્રસંગોમાં પણ એ હાજર રહી શકતો નથી. સતત ટેન્શન વચ્ચે આજનો માનવી જીવતો હોય છે.

એ ટેન્શનથી મુક્ત કેમ થવાય, જીવનમાં સુખ, શાંતિ, સફળતા અને સમૃદ્ધિ કેમ પ્રાપ્ત થાય, જીવનમાં પ્રસન્નતા કેવી રીતે લાવી શકાય, જીવન જીવવા જેવું કેમ બનાવી શકાય વગેરે અંગે મેં જે કાંઈ વાંચ્યું છે, વિચાર્યું છે અને અનુભવ્યું છે, તેમાંથી આ પુસ્તકના લેખોમાં માર્ગદર્શન આપવા મેં નમ્ર પ્રયાસ કર્યો છે. કેટલો સફળ થયો છું, તે તો વાચકો જ કહી શકે. વાચકોએ પોતાના અભિપ્રાયો આ પુસ્તકના પ્રકાશકોને મોકલવા વિનંતી છે.

આ પુસ્તકનું કાળજીપૂર્વક પ્રૂફવાચન કરવા બદલ શ્રી ઓમપ્રકાશ દવેનો હું આભારી છું.

હકારાત્મક (પોઝિટિવ) વિચારસરણી ધરાવતા મારા લેખોના પુસ્તકને પોતાની જીવનઘડતર શ્રેણીમાં સ્થાન આપવા બદલ સત્-સાહિત્યના પ્રચારક અને પ્રસારક મુરબ્બી શ્રી મંગળભાઈ પી. પટેલ તથા તેમના સુપુત્ર શ્રી મૂકેશભાઈ પટેલનો હું અત્યંત આભારી છું.

૬૧-એ, નારાયણનગર સોસાયટી, જયભિખુ માર્ગ,  
પાલડી, અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૭.

- મુકુન્દ પી. શાહ

## અર્પણ

મારી સાહિત્યિક પ્રવૃત્તિઓમાં પ્રોત્સાહન  
આપનાર મુ. શ્રી મંગળભાઈ પી. પટેલને.

- મુકુન્દ પી. શાહ

# અનુક્રમણિકા

૦૧.	સુખી જીવનનું રહસ્ય ! .....	૫
૦૨.	સાચું સુખ .....	૭
૦૩.	મનમાં ને મનમાં દુઃખી થશો નહિ .....	૯
૦૪.	હંમેશાં આનંદમાં રહેવું કઠિન નથી .....	૧૧
૦૫.	પ્રાર્થનાનું બળ .....	૧૩
૦૬.	જીવનનો સાચો હેતુ .....	૧૫
૦૭.	આત્મવિશ્વાસની શક્તિ .....	૧૭
૦૮.	ચમત્કારિક દવા : શ્રદ્ધા .....	૧૯
૦૯.	નિરાશાને કેમ દૂર કરશો ? .....	૨૧
૧૦.	મન પરોવાયેલું રાખજો .....	૨૩
૧૧.	પ્રસન્ન જીવન કેમ જીવશો ? .....	૨૫
૧૨.	પ્રેમ આપો ને પ્રેમ પામો .....	૨૭
૧૩.	સ્નેહપૂર્ણ વ્યવહાર .....	૨૯
૧૪.	આ દિવસો પણ વહી જશે .....	૩૧
૧૫.	દુઃખથી છુટકારો કેમ મેળવશો ? .....	૩૩
૧૬.	જીવન જીવી જાણો .....	૩૫
૧૭.	સદ્વિચારો જ કરજો .....	૩૭
૧૮.	દુશ્મનને મિત્ર કેમ બનાવશો ? .....	૩૯
૧૯.	સાચા માણસને સહુ કોઈ ચાહે છે .....	૪૧
૨૦.	સ્વર્ગની ચાવી : મનન .....	૪૩
૨૧.	ઉપવાસનું મહત્ત્વ સમજો .....	૪૫
૨૨.	તંદુરસ્તી માટે મહત્ત્વનું ટોનિક : હાસ્ય .....	૪૬
૨૩.	હંમેશાં યુવાન રહેવું છે ? .....	૪૮
૨૪.	વાણી અને વર્તન એક રાખો .....	૫૦

૨૫.	ભયને કેમ જીતશો ? .....	૫૨
૨૬.	બીજાને સમજવાનો પ્રયત્ન કરો .....	૫૪
૨૭.	નિરાશાવાદી કરતાં આશાવાદી ઉત્તમ .....	૫૬
૨૮.	નિવૃત્તિમાં સમય કેમ પસાર કરશો ? .....	૫૮
૨૯.	માનસિક શાંતિ કેમ મેળવશો ? .....	૬૦
૩૦.	ચિંતાને ઘરે લાવશો નહિ .....	૬૨
૩૧.	જીવનની ઝડપ નાહક ન વધારો .....	૬૪
૩૨.	ચિંતાથી કેમ દૂર રહેશો ? .....	૬૬
૩૩.	ક્ષમાવાન બનો .....	૬૮
૩૪.	ભૂલી જજો .....	૭૧
૩૫.	ફરિયાદ કરવાની ટેવ છોડો .....	૭૩
૩૬.	મન કેવી રીતે શાંત રાખશો ? .....	૭૫
૩૭.	કાલ્પનિક ભય .....	૭૮
૩૮.	નિષ્ઠાવાન બનો .....	૮૦
૩૯.	મનપસંદ કાર્યને છોડશો નહિ .....	૮૨
૪૦.	ભૂલનો સ્વીકાર .....	૮૪
૪૧.	લોભ એ એક રોગ છે ! .....	૮૬
૪૨.	ઘેરી ચિંતામાં લીન રહેતી વ્યક્તિઓ .....	૮૮
૪૩.	ઘોંઘાટ ઓછો કરો .....	૯૦
૪૪.	કરજથી દૂર રહેજો .....	૯૨
૪૫.	સ્વાર્થ છોડે તે જગ જીતે .....	૯૫
૪૬.	તમે ઉદાસ રહો છો ? .....	૯૭
૪૭.	નાની વાતો પ્રત્યે પણ ધ્યાન આપો .....	૯૯
૪૮.	તમારા ભાગ્યના ઘડવૈયા તમે પોતે જ છો .....	૧૦૧
૪૯.	પ્રગતિ માટે સક્રિય રહો .....	૧૦૩
૫૦.	પુરુષાર્થ વગર પ્રારબ્ધ જાગતું નથી. ....	૧૦૫

૫૧.	જેવું વિચારશો તેવા બનશો.....	૧૦૭
૫૨.	કામની લગન ન હોય તો ધાર્યું પરિણામ ન આવે ....	૧૦૮
૫૩.	માનસિક એકાગ્રતા કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરશો ? .....	૧૧૧
૫૪.	વાયદાઓનું પાલન કરજો.....	૧૧૩
૫૫.	બીજા પર આધાર રાખશો નહિ.....	૧૧૫
૫૬.	સારું ભાગ્ય પરિશ્રમે બને !.....	૧૧૭
૫૭.	ઉદમ વિના કાર્ય સધાતું નથી.....	૧૧૮
૫૮.	જેવું વિચારશો તેવા બનશો.....	૧૨૧
૫૯.	ઈચ્છાશક્તિ કેળવો.....	૧૨૩
૬૦.	જવાબદારી શક્તિ સર્જે છે.....	૧૨૫
૬૧.	સાહસિક બનો.....	૧૨૭
૬૨.	તમારા નિર્ણયને વળગી રહો.....	૧૨૮
૬૩.	આત્મસંયમ કેળવો.....	૧૩૧
૬૪.	લોકપ્રિય બનવા માટે શું કરશો ? .....	૧૩૩
૬૫.	ગૃહજીવન પ્રત્યે બેદરકાર રહેશો નહિ.....	૧૩૫
૬૬.	કામ ઠેલવાની વૃત્તિ છોડો.....	૧૩૮
૬૭.	ઈચ્છિત વસ્તુ મેળવી શકાય છે.....	૧૪૦
૬૮.	આરામ પણ જરૂરી છે.....	૧૪૩
૬૯.	સમયને વેડફી દેશો નહિ.....	૧૪૫
૭૦.	સમયનો સદ્ ઉપયોગ કરો.....	૧૪૭
૭૧.	સમયનું પાલન કેવી રીતે કરશો ? .....	૧૪૮
૭૨.	ઉજ્જવળ ભાવિ કેમ બનાવશો ?.....	૧૫૧
૭૩.	ધ્યેયને વળગી રહો.....	૧૫૩
૭૪.	સાચા મિત્રો બનાવજો.....	૧૫૫
૭૫.	સ્વાસ્થ્ય જાળવવાનું ચૂકશો નહિ.....	૧૫૭
૭૬.	જિંદગીથી ક્યારેય હારશો નહિ.....	૧૫૮



મોટા ભાગના માનવીઓ પોતાનું જીવન સુખી થાય તેમ ઈચ્છતા હોય છે, અને તેઓ પોતપોતાની રીતે એ માટે પ્રયત્નો પણ કરતા રહે છે. પણ તેમના એ પ્રયત્નો પછી પણ તેમણે માની લીધેલું ‘સુખ’ તેમને પ્રાપ્ત થતું નથી ત્યારે તેઓ મૂંઝાઈ જાય છે. સુખી થવાનો સારો રસ્તો કયો હશે એમ તેઓ વિચારે છે. આવી વ્યક્તિઓએ જાણી લેવું જરૂરી છે કે માત્ર એ જ વ્યક્તિ જીવનમાં સુખી રહી શકે છે, જે પોતાની આસપાસની વાસ્તવિક પરિસ્થિતિઓમાં આનંદ મેળવવાનું જાણે છે અને જે આદર્શ પરિસ્થિતિની પ્રતીક્ષામાં બેસી રહેતી નથી. જે માનવી સુખી જીવનના આ રહસ્યને જાણે છે—સમજે છે તે કદાપિ કાલ્પનિક પરિસ્થિતિઓ તથા આદર્શ વાતાવરણની રાહ જોઈને બેસી રહેતો નથી. અને તે અન્ય લોકોની પેઠે પોતે અમુક સમય પછી ધનવાન થશે કે પોતાને અમુક પરિસ્થિતિ પ્રાપ્ત થશે એની પ્રતીક્ષા કરશે નહિ. પણ તે તો આજના યથાર્થ જીવન કે જેને એ જીવી રહ્યો છે તેમાંથી વધુ ને વધુ આનંદ પ્રાપ્ત કરવાનો પ્રયાસ કરશે. તે ‘આજ’નો વધુ ને વધુ ઉપયોગ કરવાનું જ વિચારશે.

સ્વર્ગ અંગે તમે ઘણું વાંચ્યું અને સાંભળ્યું હશે. સ્વર્ગ કાંઈ બીજા લોકમાં નથી હોતું. સ્વર્ગ જો ક્યાંય પણ હશે તો તે અહીં આ પૃથ્વી પર જ હશે. એમ નહીં હોય તો તે ક્યાંયે નહિ હોય. તમે જ્યાં પણ હો ત્યાં પ્રસન્ન રહેવું જોઈએ. એમ નહિ કરો તો આપ ક્યારેય પણ પ્રસન્નતા પ્રાપ્ત કરી શકશો નહિ.

ડૉ. જોનસન કહેતા હતા કે ‘માણસે પોતાના રોજિંદા જીવનનો થોડોક સમય હસમુખી વ્યક્તિઓની સાથે ગાળવો જોઈએ.’

ઈંગ્લેન્ડનો મહાન રાજનીતિજ્ઞ ગ્લેડસ્ટન પ્રત્યેક વસ્તુની સારી

બાબત જોતો હતો. સરકારી બાબતોની ચિંતામાં ખૂંપી જવા છતાં તે કદીયે પોતાની ઊંઘમાં ખલેલ પડવા દેતો નહોતો.

ખુલ્લા મેદાનમાં રમાતી અનેક રમતો છે, જે મનોરંજન આપી શકે છે. કેટલાક લોકો તો પ્રકૃતિ—કુદરતના સ્પર્શથી જ પુલકિત બની ઊઠે છે. એ કેટલું સાચું છે કે જ્યારે આપણે પ્રસન્ન અને સંતુષ્ટ હોઈએ છીએ ત્યારે પ્રકૃતિ—કુદરત આપણને કેટલી બધી સુંદર લાગે છે ! આપણી સાથે એ પણ જાણે હસી ઊઠે છે. પવન ખૂબ જ મધુર લાગે છે. આકાશ વધુ નિર્મળ જણાય છે. વૃક્ષો વધુ ભરાવદાર લાગે છે. પુષ્પો વધુ સુંદર જણાય છે. ધરતી વધુ હરિયાળી લાગે છે. પક્ષીઓનો કલરવ વધુ કર્ણપ્રિય લાગે છે અને સૂર્ય, ચંદ્ર, તારા બધું-બધું જ અધિક ને અધિક સુંદર લાગે છે.

આપણી ચારે બાજુ સુંદરતાઓ વેરાયેલી પડી છે, જેનું આપણે રાતદિવસ સ્વપ્ન સેવતા હોઈએ છીએ. પણ દુઃખદ વાત તો એ છે કે તેની આપણે ખોજ કરતા નથી. આમાંથી પ્રત્યેક વ્યક્તિની પ્રત્યેક અભિલાષા તેની આસપાસમાંથી જ પૂરી થઈ શકે છે. એને માટે માત્ર યત્ન કરવો જોઈએ. જે માટે આવશ્યકતા છે આનંદી મનોવૃત્તિની અને આનંદી મનોવૃત્તિ એ જ સુખનું રહસ્ય છે.



ધ્યેયપ્રાપ્તિ માટે સતત મગ્યા રહેવાથી જ સુખ પ્રાપ્ત થાય છે.

- ઍરિસ્ટોટલ

સામાન્ય રીતે એમ માની લેવામાં આવે છે કે જે માનવી પાસે પૈસો છે, તે સુખી છે. પણ આ બરોબર નથી. સુખ અને દુઃખ એ મનનું કારણ છે.

એક વસ્તુથી જેને સુખ ઊપજે તે જ વસ્તુ બીજાને સુખ આપી શકતી નથી. એવી જ રીતે અમુક વસ્તુ એક માનવીને દુઃખ આપે છે, તો બીજી વ્યક્તિ તેનાથી લેશમાત્ર દુઃખી થતી નથી.

જુદીજુદી વ્યક્તિઓ સુખની જુદીજુદી વ્યાખ્યાઓ કરે છે. કોઈને ધનપ્રાપ્તિમાં સુખ મળે છે. કોઈને સુંદર પત્નીમાં, તો કોઈને સંતાનપ્રાપ્તિમાં. કોઈને સમૂહ વચ્ચે રહેવાથી સુખદ પરિસ્થિતિ અનુભવાય છે, તો કોઈ એકાંતમાં સુખ અનુભવે છે. મોટા મહેલ જેવા મકાનમાં કેટલાક સુખ જુએ છે, તો નાની ઝૂંપડીમાં પણ કેટલાક આનંદ માણે છે. અહીં આપણે બે દૃષ્ટાંત જોઈએ :

રમેશભાઈને દુનિયા અત્યંત સુખી માને છે, કેમ કે તેમની પાસે અઢળક પૈસો છે, દુનિયાની મોંઘામાં મોંઘી વસ્તુઓ તે ઈચ્છે ત્યારે મેળવી શકે છે. પાણી માંગો ત્યાં દૂધ હાજર થાય એવી સ્થિતિ છે. આટલી મિલકતથી પણ તેમને સંતોષ નથી.

વ્યાપારમાં મંદી આવશે તો ? શેરોના ભાવો ગગડી જશે તો ? ઈન્કમેટેક્ષના કોઈ લફરામાં સંડોવાઈ જવાશે તો ?

આ અને આવા પ્રકારની સતત ચિંતાને લઈને તેમની ઊંઘ હરામ થઈ ગઈ છે. ઊંઘવા માટે તેમને ઊંઘની ગોળીઓ લેવી પડે છે. ડાયાબિટીસ, હૃદયરોગ અને બ્લડપ્રેશરથી પણ તે પીડાવા લાગ્યા છે.

આમ, બાહ્ય રીતે સુખી જણાતા રમેશભાઈ આંતરિક રીતે સુખ, શાંતિ અને સમૃદ્ધિના પંથે...

દુઃખી છે.

હવે આનાથી વિપરીત દૃષ્ટાંત મહેશનું જોઈએ :

મહેશ મધ્યમ વર્ગનો માનવી છે, માધ્યમિક શાળામાં શિક્ષક છે. ત્રણ સંતાનો, વૃદ્ધ માતાપિતા, વિધવા બહેન અને પત્ની સાથે મર્યાદિત આવકમાં રહે છે. મકાન પણ ભાડાનું છે. આર્થિક સંકડામણ હંમેશા ભોગવે છે પણ સ્વભાવથી જ તે સંતોષી છે. ઈશ્વર જે સ્થિતિમાં રાખે તે સ્થિતિમાં આનંદથી રહેવાનું તે શીખ્યો છે. પોતાને નોકરી છે, પોતાની પાસે સાઈકલ પણ છે, ભાડાનું મકાન પણ છે, અન્ય પાસે તો તે પણ નથી એટલે એમના કરતાં હું સુખી છું એમ એ માને છે. આનંદી સ્વભાવને લઈને પ્રત્યેક વસ્તુ તે હળવાશથી લે છે. ચિંતાને મનમાં સ્થાન આપતો નથી. પડશે એવા દેવાશે. આગે-આગે ગોરખ જાગે એમ એ માને છે.

અને તમે માનશો ? મહેશના નખમાંયે રોગ નથી. પથારીમાં પડતાંની વારમાં જ તે ઘસઘસાટ ઊંઘી શકે છે. કાયમ આનંદમાં રહી શકે છે. કોઈ વસ્તુનો અભાવ તેને સાલતો નથી. આમ, બાહ્ય રીતે દુઃખી જણાતો મહેશ આંતરિક રીતે સુખી છે. તમે જ કહો સુખસાહ્યબીમાં આળોટતા રમેશભાઈ સુખી છે કે આર્થિક સંકડામણો અનુભવતો મહેશ સુખી છે ? સાચું સુખ સંતોષમાં જ સમાયું છે.



સૌથી સુખી તે છે જે બીજાના ભલા માટે વધુમાં વધુ ઉમદા કામ કરે છે અને સૌથી દુઃખી તે છે જે કોઈ સારું કામ કરતો નથી અને કરે છે તોપણ ઓછામાં ઓછું.

- ફેંકલિન

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. આર્થિક કે સામાજિક યા ધાર્મિક-કોઈ ને કોઈ કારણ શોધીને આપણે આપણી જાતની દયા ખાઈએ છીએ.

ઘરમાં કોઈ વાસણ ફૂટી જાય યા બહાર રમવા ગયેલું બાળક કોઈની તકરાર લઈને આવે ત્યારે કે કોઈ અણધારી બીમારી 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 અને પરિણામે આપણે 'ટેન્શન' લઈને ફરીએ છીએ અને આપણી જાત અંગે કેટલાયે અશુભ વિચારો કરીએ છીએ. પણ આ વાંછનીય નથી. પ્રાચીન જગતના ઋષિ સેનેકાનું કહેવું છે કે, "આત્મગ્લાનિના વિચારોથી માનવી કોઈ પ્રકારે સુખી થતો નથી પરંતુ ક્રમશઃ તે દુઃખી ને વધુ દુઃખી બનતો રહે છે અને પોતાના આપ્તજનો પ્રત્યે ઉદાસીન 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. જ્યાં સુધી આપણે પરિસ્થિતિ અંગે કાયમ ફરિયાદ કરતા જ રહીશું ત્યાં સુધી આપણે પ્રગતિ કરી શકીશું નહિ. વાસ્તવિક સ્થિતિમાં જો સંકટ આવી પડે, તો એથી ગભરાઈ જવાથી કોઈ અર્થ સરશે નહીં. એનો સામનો કરવો એ જ માત્ર ઉચિત ઉપાય છે.

પોતાના દુર્ભાગ્યનાં રોદણાં રડ્યા વિના ઉપસ્થિત થયેલ પરિસ્થિતિનો સામનો કરનાર આ જગતમાં ઘણી વ્યક્તિઓ થઈ ગઈ. આંખે દેખી શકતાં ન હોવા છતાં તેમજ કાને સાંભળી શકતાં ન હોવા છતાં હેલન કેલરે કેટલી સિદ્ધિ મેળવી છે એ આખું જગત જાણે છે. પૂજ્ય શ્રી મોટા શારીરિક રીતે અનેક રોગોથી પીડાતા હતા. જાતે ચાલી પણ શકતા નહોતા છતાં દૃઢ મનોબળથી તેમણે કેટકેટલાં સમાજોપયોગી કાર્યો કર્યાં છે ?

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

એકસો વર્ષ પહેલાંની વાત છે. વિક્ટર હ્યુગો પોતાની માતૃભૂમિ ફ્રાંસમાંથી નિર્વાસિત બની જેરીસીના ચેનલ-ટાપુ પર 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 : “અંકલ ! 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 સાગરમાં મારી આત્મગ્લાનિની લાગણીઓને ફેંકું છું.”

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



સ્વેટ માર્ડનના કથન અનુસાર સમૃદ્ધ બનવા માટે આનંદમાં રહેવું જોઈએ. પણ પ્રશ્ન એ થશે કે હંમેશાં આનંદમાં રહી શકાય ખરું ? એનો જવાબ છે, હા.

માનવી આ સંસારની ઉપાધિમાં રહેવા છતાં હંમેશાં પ્રસન્ન રહી શકે છે.

જ્યાં મનમાં પાપ નથી, દ્વેષ નથી, સ્વાર્થ નથી ત્યાં સદા આનંદ પ્રવર્તે છે. અંધકાર એ અસ્થિર છાયા છે અને પ્રકાશ સ્થાયી વસ્તુ છે તેવી રીતે દુઃખ અસ્થિર અને આનંદ ચિરસ્થાયી છે. યાદ રાખો કે કોઈ પણ સાચી વસ્તુનો નાશ થતો નથી.

દુઃખ, આપત્તિ, મુશ્કેલી કાયમ રહેતાં નથી જ. એ જે રીતે આવે છે તે રીતે ચાલી પણ જાય છે જ.

‘માનવી પોતે જ પોતાના સુખ કે દુઃખનો જન્મદાતા છે. સાંસારિક વસ્તુઓ તરફ તમે જેટલી માયા રાખશો તેટલા વધુ તમે દુઃખી થશો. એ વસ્તુ તરફ તમે જેટલા ઉદાસીન રહેશો એટલા જ તમે વધુ આનંદી બની શકશો.’ એવું એક વિદ્વાને કહ્યું છે તે તદ્દન સાચું જ છે.

માનવી જ્યારે પાપ અને આસક્તિનો ત્યાગ કરે છે તેમજ ઈન્દ્રિયોના સુખને માટેની વસ્તુઓનો મોહ છોડી દે છે, ત્યારે દુઃખનો પડછાયો દૂર થઈ જાય છે અને હૃદય અવિનાશી આનંદથી ભરાઈ જાય છે.

જેમ્સ એલનનું કહેવું છે કે ‘જે વ્યક્તિઓનું હૃદય સ્વાર્થરહિત બની જાય છે તેની અંદર આનંદ નિવાસ કરે છે. જે શાંતિ અને પવિત્રતાપૂર્વક જીવન જીવે છે તેમની સંપત્તિ આનંદ છે અને જે સ્વાર્થી, સુખ, શાંતિ અને સમૃદ્ધિના પંથે...

કલહપ્રિય અને દુરાચારી છે એમનાથી આનંદ સેંકડો માઈલ દૂર રહે છે.’

માનવી જેટલો સ્વાર્થરહિત એટલા પ્રમાણમાં એને સ્થાયી આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે. તે જેટલો સ્વાર્થી બને છે એટલો દુઃખી રહે છે. જે માનવીએ અહંકાર પર વિજય મેળવ્યો હોય છે તે આનંદનો ભોક્તા બની શકે છે.

નિઃસ્વાર્થી બનવાની પ્રક્રિયામાં ઘેરા દુઃખની ઘડી પણ આવે છે કેમકે આત્મસંસ્કારની ક્રિયા વસ્તુતઃ કઠિન હોય છે. સર્વ પ્રકારનું નિર્માણકાર્ય કઠિન હોય છે પણ જ્યારે તેની પ્રક્રિયા પૂરી થઈ જાય છે ત્યારે આનંદ સ્થાયી બને છે.

અન્યના ભલામાં, એમની સેવામાં તમે તમારી સ્વાર્થી ઈચ્છાઓ જેટલા પ્રમાણમાં ભૂલી જશો એટલા પ્રમાણમાં તમે આનંદ પ્રાપ્ત કરી શકશો, એનાથી વધુ નહિ.

એક જ વાક્યમાં કહેવું હોય તો કહી શકાય કે સ્વાર્થમાં દુઃખ અને નિઃસ્વાર્થમાં આનંદ સમાયેલો છે. વડ્ડર્જવર્થે સાચું જ કહ્યું છે કે, ‘જ્યારે પ્રેમનો દિવ્ય પ્રકાશ ફેલાશે અને ચારે બાજુ ઉલ્લાસ પથરાઈ જશે ત્યારે આપણા દિવસો ઉજ્જવળ હશે અને હૃદય આનંદથી ભરાઈ જશે.



જે મનુષ્ય શુદ્ધ મનથી વાણી અને વ્યવહાર કરે છે તેની પાછળ આનંદ પડછાયાની માફક ચાલે છે. એનાથી એ ક્યારેય અલગ થતો નથી.

- ભગવાન બુદ્ધ



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.

સૌપ્રથમ તો પ્રશ્ન થશે કે પ્રાર્થના શા માટે કરવી જોઈએ. એનો જવાબ સ્પષ્ટ છે. આપણું જીવન જરૂરિયાતો અને માગણીઓથી ભરેલું છે. માનવીથી મહાન એવી ઈશ્વરીય સત્તાનું જ્ઞાન માનવીને થાય છે ત્યારે પોતાની ઈચ્છાઓ સંતોષાય એ માટે માનવી પ્રભુની પ્રાર્થના કરે છે. એને મનમાં શ્રદ્ધા હોય છે કે પ્રભુ તેની પ્રાર્થના સાંભળશે જ અને કોઈ ને કોઈ માર્ગ કાઢશે.

પ્રભુની દયા પર શ્રદ્ધા રાખી સર્વ પરિસ્થિતિમાં તેની મદદ માટે આર્ત હૃદયે પ્રાર્થના કરીએ તો તેનું પરિણામ આવ્યા વિના રહેતું નથી.

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.

પૂજ્ય શ્રી માતાજીનું કહેવું છે કે ‘જો તમે પ્રભુને સાદ કરીને બોલાવો અથવા તેના પ્રત્યે અભીપ્સા સેવો, પણ સાથે-સાથે એવી આશંકા 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 અંતરના ઊંડાણમાંથી 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 છે અને એથી પછી એ અસરકારક રહેતી નથી.’

પોતે કરેલી ભૂલ બદલ ખરા હૃદયથી પશ્ચાત્તાપ કરી પોતાનાથી આવી ભૂલ ફરી ન થાય એ માટે વ્યક્તિ સાચા 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 સાથે, સમર્પણભાવ 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, જે જીવનમાં કામચાબી મેળવવામાં સહાયભૂત થાય છે.

શબ્દ જેટલા ઓછા તેટલી પ્રાર્થના ઉત્તમ અને પ્રભાવશાળી.

- લ્યૂથર

આ દોડધામ, આ પરેશાની, આ વ્યગ્રતા - આ બધું શા માટે ?

એનો જવાબ આપણને મળે છે કે પૈસા-ધન મેળવવા માટે જ આ બધી દોડધામ થઈ રહી છે.

શું જીવનનો હેતુ માત્ર પૈસો કમાવો એ જ એકમાત્ર છે ? ભૌતિક સાધનોની પ્રાપ્તિ માટે જ શું દોડાદોડી કરવી એ યોગ્ય છે ? ભૌતિક સુખ એ શું સાચું સુખ છે ? આ પ્રશ્નો પર વિચાર કરીશું તો તેનો જવાબ છે સ્પષ્ટ ના. ભૌતિક સંપત્તિની ચડિયાતી વસ્તુ જો કાંઈ હોય, તો તે છે માનસિક શાંતિ. અને જીવનનો સાચો હેતુ આ જ છે - વાસ્તવિક અર્થમાં જેને શાંતિ કહે છે તે મેળવવાનો. આ શાંતિ પૈસાથી ખરીદી શકાતી નથી. પ્રેમ, ત્યાગ, સેવા અને ઔદાર્ય વડે પ્રાપ્ત થતો આનંદ જ જીવનનો સાચો હેતુ હોઈ શકે.

માટે કેવળ પૈસો કમાવા માટે પાગલની પેઠે ભાગંભાગી કરવી છોડીને આત્માનો આનંદ મેળવવાનો પ્રયત્ન કરો. જો આપણે આપણા જીવનમાં માત્ર ભૌતિક સંપત્તિ માટે સંઘર્ષ કર્યા કરીએ તો એનો કોઈ અર્થ છે ખરો ?

મોટાં શહેરોમાં એવી ઘણી વ્યક્તિઓ જોવામાં આવશે જેમણે ઊગતા સૂરજને જોયો નહિ હોય કે આથમતા સૂરજ વખતે વાદળમાં થતા મોહક રંગોને જોયા નહિ હોય. સોળે કળાએ ખીલેલો ચંદ્ર જે ચાંદની પાથરે છે એનું સૌંદર્ય શહેરોમાં વસતા કેટલા માનવીઓએ રસપૂર્વક માણ્યું હોય છે ? વહેલી સવારે પક્ષીઓનો કલરવ કેટલાએ સાંભળ્યો હોય છે ? શહેરથી દૂર જઈ વૃક્ષોની હરિયાળી ઘટા, નદીકિનારાનું એકાંત, હિલોળા લેતાં નદીનાં મોજાં, સાગરનાં ઘૂઘવતાં

મોજાં, એમાંથી ઉત્પન્ન થતું તાલબદ્ધ સંગીત, ઉપવનમાં ખીલેલાં પુષ્પો, કિલ્લોલ કરતાં બાળકો, પક્ષીઓનું મધુર સંગીત, વર્ષાની હેલી કે પર્વતીય પ્રદેશનું સૃષ્ટિસૌંદર્ય નિહાળવાની જેને કુરસદ નથી તેઓ જીવનનો સાચો આનંદ માણી શકતા નથી.

તમે મોટાં શહેરોમાં જ્યાં પણ નજર નાખશો ત્યાં તમને દોડાદોડી કરતી માનવ-વણજાર દેખાશે. શાંતિથી સૌંદર્ય જોવાની તેમને પડી નથી હોતી. મશીનના જેવું જીવન જીવતા લોકો, પોતાની અંદર જ ડૂબેલા રહેતા લોકો, અન્યથી આગળ નીકળી જવા માગતા લોકો જ જોવામાં આવશે.

શું માનવજીવન આવું ક્ષુલ્લક થઈ ગયું છે કે પોતાના જ સ્વાર્થ માટે અન્યને પછાડીને આગળ નીકળવા માટે માનવી તત્પર થઈ રહ્યો છે ? અત્યારે નજરે પડતું આ જીવન શું સાચું જીવન છે ? મહાન ચિંતકો અને તત્ત્વવેત્તાઓએ દર્શાવેલો માર્ગ આપણે નહિ અપનાવીએ, તો પહેલાના આદિ માનવી અને અત્યારના કહેવાતા સભ્ય માનવીમાં શો ફેર રહે ?



તમે જેવું ઈચ્છો તેવું તમારું જીવન બનાવી શકો છો  
- તમે જો દૃઢતાથી તમારી અંદરની વૃત્તિઓને યોગ્ય  
માર્ગે વાળો તો.

- જેમ્સ એલન

જગતના ઇતિહાસમાં જેમનાં નામ સુવર્ણાક્ષરે લખાયેલાં છે તે નેપોલિયન, બિસ્માર્ક, રૂઝવેલ્ટ, સ્વામી દયાનંદ સરસ્વતી, સ્વામી વિવેકાનંદ, મહાત્મા ગાંધીજી, સરદાર પટેલ વગેરે મહાન સફળતા મેળવનારા મહાપુરુષોનાં જીવનમાં ડોકિયું કરીશું તો જણાશે કે તેમને જીવનમાં ખૂબ જ શ્રદ્ધા હતી - આત્મવિશ્વાસ હતો. આત્મવિશ્વાસના બળ પર જ તેઓ એક સફળ વ્યક્તિ બન્યા હતા.

જોન ઓફ આર્ક જેવી એક ગામડાની સાદીસીધી અને ભલીભોળી યુવતી ફ્રાન્સના સૈન્યની આગેવાની કેવી રીતે લઈ શકી હતી ? એનો જવાબ સ્પષ્ટ છે. આત્મવિશ્વાસને લઈને એની શક્તિ અનેકગણી વધી ગઈ હતી, તે એટલે સુધી કે રાજા પણ તેનું કહ્યું માનતો હતો.

ઈંગ્લેન્ડમાં બેન્જામીન ડીઝરાયલી, જેને અગાઉ તુચ્છ યહૂદી ગણી લેવામાં આવતો હતો તેને પોતાની કાબેલિયતમાં પૂરેપૂરો વિશ્વાસ હતો, જેને લઈને તેણે સન્માન અને પ્રધાનપદ પ્રાપ્ત કર્યાં, એટલું જ નહિ, પણ આગળ જતાં એ બ્રિટનનો વડો પ્રધાન પણ બન્યો હતો અને તેની સામે નાક ચઢાવનારાઓને તેણે પોતાની પ્રશંસા કરતા કરી મૂક્યા હતા. આનું કારણ શું ? આનું કારણ એ હતું કે ડીઝરાયલીને પોતાની જાતમાં અપાર શ્રદ્ધા હતી અને તે દૃઢતાપૂર્વક માનતો કે “હું મારા ટીકાકારોનાં મોં એક દિવસ જરૂર બંધ કરી દઈશ અને બ્રિટનનો વડો પ્રધાન બનીશ.”

મોટા ભાગના માનવીઓની નિષ્ફળતાનું કારણ એ જોવામાં આવ્યું છે કે તેઓ ખુદ તેમની પોતાની જાતમાં શ્રદ્ધા ધરાવતા ન હતા, બલકે તેમની પોતાની શક્તિ માટે આશંકા સેવતા હતા. વારંવાર તેમને લાગ્યા કરતું હતું કે શું હું જે ઈચ્છું છું તે માટે હું યોગ્ય છું ખરો ? મારાથી એ મેળવી શકાશે ખરું ?

યાદ રાખો કે જે પળે તમારી અંદર સંદેહ જન્મશે અથવા તો જે

ક્ષણે તમે તમારો પોતાનો અવિશ્વાસ કરવો શરૂ કરશો તે જ પળે અરધી બાજી તો હારી જશો જ.

સ્વેટ માર્ડનનું આ વાક્ય ઉલ્લેખનીય છે કે ‘જ્યાં સુધી તમે તમારી ચારે તરફ નિષ્ફળતાનું વાતાવરણ લઈને ચાલો છો, જેને જોઈને તમારામાં સંદેહ અને નિરુત્સાહ જન્મે છે ત્યાં સુધી તમે નિષ્ફળ જ નીવડશો. જો નિષ્ફળતા અને નિરુત્સાહના વિચારોને ફગાવી દઈ તમે દૃઢ હૃદય અને મજબૂત ઈચ્છાશક્તિથી સાહસની સાથે તમારા ધ્યેય તરફ આગળ વધશો તો તમે જોઈ શકશો કે તમારા માટે બધી જ ચીજો બદલાઈ ગઈ છે. પણ એક નવી દુનિયામાં રહેતાં પહેલાં એની છબી તમારી નજર સમક્ષ રાખવી પડશે. તમે જે કંઈ જુઓ છો, જે કંઈ માનો છો, જે કંઈ મેળવવા માટે હંમેશાં સંઘર્ષ કરો છો તેની નિકટ તમે પહોંચી જશો.’

પણ આ માટેની મુખ્ય શરત તમારે તમારી જાતનો ભરોસો કરવાની છે.

આત્મવિશ્વાસ બધા જ ગુણોને એકત્રિત કરવાની શક્તિ ધરાવે છે અને એ એકત્રિત થયેલા બધા ગુણો સફળતાને પોતાના તરફ ખેંચી લાવે છે.

આ કામ મારાથી થઈ શકશે નહિ એવું તમે સ્વપ્નમાં પણ વિચારશો નહિ. આવું વિચારવાથી તો તમે સફળતાથી દૂર ને દૂર જતા રહેશો. જો તમારે જીવનમાં સફળ થવું જ હોય, તો તમે તમારી જાતને કહેજો કે ‘હું કોઈ સામાન્ય આદમી નથી. હું નિરાધાર નથી. હું નિષ્ફળ જવા સર્જાયો નથી. સફળતા મારો જન્મસિદ્ધ અધિકાર છે. કોઈ પણ ભોગે તે હું હાંસલ કરીશ જ. જગતની કોઈ તાકાત મારું ધ્યેય હાંસલ કરતાં મને અટકાવી શકે તેમ નથી.’

આત્મવિશ્વાસપૂર્વક ઉચ્ચારેલા આ શબ્દો તમને એવાં કાર્યો તરફ દોરી જશે કે જે તમને તમારું ધ્યેય સિદ્ધ કરી આપશે.

આ સંસારમાં સૌથી કારગત ઔષધ જો કોઈ હોય તો તે શ્રદ્ધા છે, એ તથ્યમાં શંકાને સ્થાન નથી. શ્રદ્ધામાં એટલી બધી તાકાત ભરી પડી છે, જેટલી જગતના કોઈ પણ ઔષધમાં નથી. આ ભાષામાં એક કિંવદંતી છે કે અડગ શ્રદ્ધાથી પહાડને પણ ડગમગાવી શકાય છે.

નીરોગી રહેવાની સતત ભાવનાથી જેટલું આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે એટલું આરોગ્ય કોઈ દવાથી પ્રાપ્ત થતું નથી. એ જ પ્રકારે રોગના સતત વિચારથી જેટલો રોગ વધે છે એટલો કોઈ દૂષિત આહારથી નથી વધતો.

જે ડોક્ટર રોગીના શરીરની જ ચિકિત્સા કરવા તરફ લક્ષ આપે છે પણ એના મનમાં રોગ દૂર થશે જ એવી શ્રદ્ધા જગાવવાનો પ્રયાસ નથી કરતો તેની ચિકિત્સા અધૂરી છે.

દરદીના મનમાં પોતે સાજો થઈ રહ્યો છે, પોતે નીરોગી થઈ શકશે જ એવી શ્રદ્ધા - વિશ્વાસની જડ જેટલી ઊંડી હશે એટલો જલદી રોગી રોગમુક્ત થઈ શકશે. નામાંકિત ડોક્ટરો કેટલીક વાર જે નથી કરી શકતા તે એક સાધારણ ડોક્ટર કરી શકે છે. એની પાછળ દરદીમાં ઉત્પન્ન કરવાની શ્રદ્ધા કારણભૂત છે.

એક દરદી લાંબા સમયથી બીમાર રહેતો હતો. એણે શહેરના નામાંકિત ડોક્ટરોની દવા કરી જોઈ હતી પણ તે રોગમુક્ત થતો ન હતો. એ અત્યંત નિરાશ થઈ ગયો હતો. એક દિવસ તે સવારનું છાપું વાંચી રહ્યો હતો ત્યારે તેણે તેમાં વાંચ્યું કે તેના શહેરમાં જ એક વિદેશી ડોક્ટરનું આગમન થયું છે. એને મનમાં શ્રદ્ધા બેસી કે આ ડોક્ટર પાસે હું ઈલાજ કરાવીશ તો મને જરૂર સારું થઈ જશે.

જ્યારે એ દરદી ડોક્ટરને ત્યાં ગયો ત્યારે દરદીઓની મોટી લાઈન લાગી હતી. એ ત્યાં પડેલા બાંકડા પર બેઠો અને પોતાનો વારો

આવે તેની રાહ જોવા લાગ્યો.

એ બેઠો હતો ત્યારે એને અનુભવ થવા લાગ્યો કે ધીરે-ધીરે સાજો થઈ રહ્યો છે. ખાસી વાર પછી એનો વારો આવ્યો ત્યારે ડોક્ટરે એને ઠીક-ઠીક સમય સુધી સારી રીતે તપાસ્યો અને પછી એને કહ્યું કે તે જરૂર સારો થઈ જશે. ગભરાવાની કશી જ જરૂર નથી.

હવે પ્રશ્ન એ ઉપસ્થિત થાય છે કે બહાર બેઠાં-બેઠાં કઈ દવાથી એનો રોગ દૂર થયો ?

એનો જવાબ છે - વિશ્વાસ. એ દરદીને ગળા સુધી ખાતરી હતી કે એને ડોક્ટરની દવાથી જરૂર સારું થઈ જશે જ. બસ, આ મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રભાવથી એની બીમારી જતી રહી.

આપણે ઘણીવાર સાંભળીએ છીએ કે અમુક ધાર્મિક સ્થળે જઈ ત્યાંનું પાણી પીવાથી અમુકનો રોગ દૂર થઈ ગયો હતો. રોગ દૂર થવાનું કારણ પાણીમાં રહેલ ઔષધીય ગુણ નહિ પણ દરદીના મનમાં રહેલી અગાધ શ્રદ્ધા છે. તેને ખાતરી હોય છે કે એ પાણીથી એનું દર્દ દૂર થશે જ અને પરિણામે એ શ્રદ્ધાની અસર ચમત્કાર જેવી નીવડે છે.

એક શ્રીમંત વ્યક્તિને એવો ભ્રમ હતો કે પોતાને અમુક રોગ છે અને તે અમુક ડોક્ટર જ સારો કરી શકશે. એ વ્યક્તિ ડોક્ટર પાસે ગઈ અને પોતાની હકીકત કહી. વાસ્તવમાં તેને કશો જ રોગ ન હતો. ડોક્ટર ચતુર હતા. માનસશાસ્ત્રનો પણ તેમને અભ્યાસ હતો. તેમણે એક શીશીમાં માત્ર સાદું પાણી જ આપ્યું અને કહ્યું કે આમાં મધ અને લીંબુ મેળવી તમે પી જોજો. તમને સારું થઈ જશે. પેલી વ્યક્તિએ તે મુજબ કર્યું અને તેણે અનુભવ્યું કે એ ડોક્ટરની દવાનો એક જ ડોઝ લેવાથી તેનો રોગ દૂર થઈ ગયો !

આ શ્રદ્ધા-વિશ્વાસનું જ પરિણામ છે.



સવાર પડે છે. છાપું આવે છે અને તેમાં નજર કરતાં જ આપઘાતના સમાચારો નજરે પડે છે. એવું તારણ કાઢવામાં આવ્યું છે કે જગતભરના સભ્ય સમાજમાંથી પ્રતિવર્ષે એક લાખ લોકો એટલે કે પ્રત્યેક દિને પાંચસોથી ચે વધુ અર્થાત્ પ્રત્યેક ત્રણ મિનિટે એક માનવી આત્મહત્યા કરે છે !

આત્મહત્યા કરવા જતાં બચાવી લેવામાં આવતી વ્યક્તિઓ સાથેની મુલાકાતમાંથી એ જાણવા મળ્યું છે કે મોટા ભાગની વ્યક્તિઓએ નિરાશાને કારણે આત્મહત્યાનો રાહ લીધો હતો.

નિરાશા પ્રાપ્ત થવાનાં અનેક કારણો છે. કોઈ પ્રેમમાં નાસીપાસ થવાથી આત્મહત્યા કરે છે, તો કોઈ આર્થિક સંકડામણને લઈને કરે છે. કોઈ પરીક્ષામાં નિષ્ફળ જવાથી તો કોઈ વિશ્વાસઘાતનો ભોગ થઈ પડવાને કારણે, કોઈ ગૃહ-ક્લેશને કારણે તો કોઈ વેપારમાં ખોટ જવાને કારણે કરે છે.

આવી સંઘર્ષમય ક્ષણો લગભગ પ્રત્યેક વ્યક્તિના જીવનમાં ક્યારેક ને ક્યારેક આવતી હોય છે જ. આ ક્ષણોનો સામનો કરવો એ આપણી આત્મશ્રદ્ધા પર અવલંબે છે.

એક અંગ્રેજ સેનાપતિનું કહેવું છે કે 'સાચી વીરતા શસ્ત્રયુદ્ધ જીતવામાં નહીં પણ જીવનના સંઘર્ષો પર જીત મેળવવામાં છે.'

આપણું જીવન અનેક પ્રકારના સંઘર્ષોથી ભરેલું છે. સાચો યોદ્ધો એ છે, જે સર્વે પ્રકારની નિરાશા સામે પોતાની સઘળી શક્તિથી ઝઝૂમે છે તથા ઈશ્વરમાં શ્રદ્ધા રાખી સાહસપૂર્વક અડીખમ રહે છે.

નિરાશા માનવીનો કટ્ટર દુશ્મન છે અને ઈશ્વરનો અભિશાપ છે. એ માનવીનાં તન અને મન પર આક્રમણ કરે છે. આવા સમયે જો તમારામાં આત્મવિશ્વાસ ન હોય, તો તમે જીવનની બાજી હારી જાઓ છો.

નિરાશાનું ઉદ્ભવસ્થાન મન છે. નિર્ધનતા આ અપરાધ માટે સૌથી વધુ જવાબદાર છે. નિર્ધનતાને નિર્ધન વિચાર જન્મ આપે છે. શંકા અને ભયથી ભરેલું મન કોઈ પણ કાર્ય પાર પાડી શકતું નથી. નિરાશાવાદી વ્યક્તિઓની શક્તિ છિન્નભિન્ન થઈ જાય છે. સારાયે માનસિક જગતમાં અરાજકતા વ્યાપી જાય છે.

નિરાશાથી તમે કોઈ પણ ભાગે છુટકારો મેળવીને જ રહો. નિરાશાથી છુટકારો મેળવવામાં તમારી પોતાની જાત સિવાય તમને કોઈ બીજું મદદ નહિ કરે. તમે તમારા આત્માના અવાજને માન આપી તેણે ચીંધેલા રસ્તે આશા અને આત્મવિશ્વાસપૂર્વક ચાલશો તો કોઈ પણ મુશ્કેલી તમારા માર્ગમાં રુકાવટ ઊભી કરશે નહિ. જ્યારે તમે તમારી ઈશ્વરીય શક્તિઓને ઓળખશો ત્યારે તમારું ખોવાયેલું સાહસ પુનઃ તમે મેળવી શકશો. તમે તમારા વિશે એક નવો જ દૃષ્ટિકોણ અપનાવી શકશો, એટલે કે નવું જીવન મેળવી શકશો. તમે મનોમન વારંવાર રટણ કરજો કે ‘હું જગતનિયંતા ઈશ્વરનું સંતાન છું. મારે કોઈ વાતનો ડર રાખવાની જરૂર નથી. મારા જીવનમાં કોઈ જ નિષ્ફળતા પ્રવેશી શકતી નથી, કેમકે મારું જીવન સફળતાના એ અનાદિ સ્રોત સાથે સંકળાયેલું છે.’

જે ચીજથી આશા વધે છે તેનાથી સાહસ પણ વધે છે.

- જૉનસન

આપણું શરીર એક અજાયબ યંત્ર જેવું છે. એનો તાગ એકદમ આવી શકતો નથી, શરીરવિજ્ઞાનીઓના અભ્યાસના તારણ રૂપે કેટલાંક તથ્યો બહાર આવે છે ત્યારે તે જાણી આપણે આશ્ચર્યચકિત થઈ જઈએ છીએ.

તમને ખબર છે ખરી કે આપણા શરીરમાં શક્તિનો એક ખજાનો ભરેલો પડ્યો છે ? આ ખજાનાની જેને માહિતી પ્રાપ્ત થાય છે અને તેને ઉપયોગમાં કેમ લેવો તેનું જ્ઞાન જેને હોય તે જ તેનો લાભ લઈ શકે છે.

આ અંગે ઈ.આર. ટોમસને તેમના પુસ્તક ‘હ્યુમન મશીન : સીક્રેટ્સ ઓફ સક્સેસ’માં એક સ્થળે લખ્યું છે કે ‘કુદરતે પ્રત્યેક પ્રાણીને ક્ષમતાનું યંત્ર આપ્યું છે તેમજ વિચાર અને કાર્યશક્તિ આપ્યાં છે. જો આ શક્તિમાં વધારો કરવામાં ને એનો ઉપયોગ કરવામાં ન આવે, તો એ શક્તિ સંચાલનશક્તિના અભાવથી નકામા થઈ જતા મશીન પેઠે નકામી થઈ પડે છે. મનુષ્યની અંદર શું રહેલું છે તેની સરખામણીમાં એ શું કરે છે તે વધુ મહત્ત્વનું છે. માનવપ્રકૃતિ નાજુક છોડ જેવી છે. જો એને સૂકવી નાખવામાં આવે, તો તે નાશ પામે છે. પણ જો તમે તેની માવજત કરો તો તે વધતાં-વધતાં સમૃદ્ધ વૃક્ષ બની જશે.’

પ્રત્યેક વ્યક્તિને એક શોખ (હોબી) હોવો જોઈએ. જીવનને માટે એક સર્વોત્તમ નિયમ છે કે કોઈ ને કોઈ કાર્યમાં મન પરોવાયેલું રાખવું.

અમુક પ્રકારનાં જ કાર્યમાં વિશેષ રુચિ હોવી જોઈએ એ જરૂરી નથી. કોઈ ને કોઈ કાર્યમાં તમારી રુચિને કેન્દ્રિત કરજો. જે વ્યક્તિને યંત્રના કામમાં રસ પડતો હશે તેને માટે વાંચવા-લખવાનું કામ એક બંધન જેવું લાગશે. જો તેને તેની શક્તિનો ઉપયોગ કરવાની તક ન મળે

તો તેનું કામ ઉત્તમ પ્રકારનું બની શકતું નથી. આથી તે શારીરિક અને માનસિક રીતે થાકેલી જણાશે, તે હંમેશાં અસંતોષી અને ચીડિયા સ્વભાવની બની જશે. જે વ્યક્તિની કોઈ એક કાર્યમાં રુચિ હોય છે તો એનાથી એની રુચિ કાર્યાન્વિત રહ્યા કરશે તથા એના દૈનિક કાર્યમાં એને મુશ્કેલી પડશે નહિ.

સ્નાયુશક્તિનો ભંડાર ખુલ્લો મૂકવાથી અન્ય શક્તિઓ પણ વિકાસ પામે છે. એનું નિરાશાવાદી સંકુચિત માનસિક દૃષ્ટિબિંદુ આશાવાદી અને વિશાળ બની જાય છે.

આનંદજનક મનોરંજક કાર્યો કરતાં પણ વધુ આનંદ પોતાની રુચિ-રસનાં કાર્યમાંથી પ્રાપ્ત થાય છે. રુચિ અને રસ દ્વારા જીવન માટે એક નક્કર પશ્ચાદ્ભૂ-બેક ગ્રાઉન્ડ-તૈયાર થવા માંડે છે.

આ કથન સાચું છે કે અનેક મહાપુરુષો જન્મથી જ મહાન હતા. કેટલાક મહાપુરુષો મહાન બનાવાયા તોપણ અનેક મહાપુરુષો પોતાની જાતે જ મહાન બન્યા હતા.

કોઈ પણ કાર્યમાં રસ ઉત્પન્ન કરજો. કોઈ પણ કામને તમારું વ્યસન બનાવજો. તમારી અંદર રહેલા ગુણોને શક્તિશાળી બનાવજો અને તેને વિકસિત બનવાની તક આપજો.

તમે વ્યસન જેવા બનાવેલા કાર્યમાં મન પરોવાયેલું જ રાખજો. એથી ઉત્તરોત્તર એ કાર્યમાં તમે સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરતા જશો અને પછી સફળતા તમારા હાથવેંતમાં જ છે એમ માની લેજો. મનગમતા અપનાવેલા કાર્યમાં મન પરોવી રાખવું એ સુખની યાવીઓ પૈકી એક મહત્વની યાવી છે.



કુદરતે પ્રાણીમાત્રને જીવન બક્ષ્યું છે. એ જીવનને માણી શકવાની બુદ્ધિ ઈશ્વરે માનવીમાત્રને આપી છે. પોતાના જીવનનો કેવો ઉપયોગ કરવો એ માનવીના હાથની વાત છે. પ્રત્યેક માનવી પોતાની જીવનનાવ સરળતાપૂર્વક વહે એમ ઈચ્છતો હોય છે. એના માર્ગમાં આંધી-તોફાન આવે તે એ પસંદ કરતો નથી. પણ આ નાવ કેમ સરળતાથી—પાણીના રેલાની પેઠે—વહી શકે તેની જાણ દરેકને હોતી નથી.

જીવન જીવવું એ પણ એક કલા છે. જીવનને ગમે તે રીતે જીવી નાખવું એનો કોઈ અર્થ નથી. પરહિત કાજે જો માનવજીવન ઉપયોગમાં ન આવે, તો જીવવાનો કશો જ અર્થ નથી.

આજે આપણે આપણી આજુબાજુ નજર નાખીશું તો જણાશે કે મોટા ભાગના માનવીઓને કોઈ ને કોઈ પ્રકારની ફરિયાદ હોય છે. કોઈને પૈસાની તકલીફ, તો કોઈને સંતાન નથી હોતું તેની, તો કોઈને માંદગીની તકલીફ, કોઈને મકાનની, તો કોઈને પત્નીની, કોઈને શારીરિક, તો કોઈને માનસિક.

આમ, ચારે તરફ અસંતોષ અને અશાંત જીવન જિવાતું જોવામાં આવે છે. મોટા ભાગની વ્યક્તિઓ પોતાની જાતને અન્ય કરતાં વધુ દુઃખી માને છે. ઉપર-ઉપરથી જોવામાં આવતી તકલીફોથી માનવી એટલો દુઃખી નથી થતો, જેટલો તે આંતરમનની તકલીફોથી થાય છે.

માનસિક રીતે સજજ થઈએ તો કેટલીક તકલીફોને આપણે દૂર કરી શકીએ તેમ છીએ. આપણે જે પરિસ્થિતિમાં મુકાયા હોઈએ એ પરિસ્થિતિને આનંદપૂર્વક સ્વીકારી લઈએ અને સંતોષથી રહીએ તેમજ હવે પછી પ્રગતિ સાધવા માટે આપણી પૂરી શક્તિ કામે લગાડી દઈએ તો કેટલીક મુશ્કેલીઓથી આપણે મુક્ત થઈ શકીએ તેમ છીએ.

બીજાની સાથે આપણે આપણી જાતને સરખાવીએ છીએ ત્યારે અન્યની આવક આપણાથી વધુ હોય છે, ત્યારે આપણે દુઃખી થઈએ

છીએ; પણ એમ નથી વિચારતા કે આપણા કરતાં પણ ઘણા માનવીઓની આવક ઓછી હોય છે. નકારાત્મક કરતાં હકારાત્મક વિચારસરણી અપનાવીએ તો આપણે જે પરિસ્થિતિમાં મુકાયા હોઈએ એમાંથી સંતોષ અને આનંદ પ્રાપ્ત કરવા માટે આપણું મન ટેવાઈ જાય છે.

વિચારશક્તિનો માનવીના ઘડતરમાં જબરો પ્રભાવ પડે છે. રોગથી પીડાતા હોઈએ, તો એ માટે સમજપૂર્વક ઈલાજ કરવામાં આવે અને કુદરતના નિયમોનું પાલન કરવામાં આવે તો રોગમુક્ત થઈ શકાય છે. કોઈ સંકટમાં ફસાયા હોઈએ તો સ્વસ્થતાપૂર્વક તે પર વિચાર કરવાથી કોઈ ને કોઈ માર્ગ નીકળી આવે છે. આ જગત પર એવી કોઈ જ મુશ્કેલી નથી કે જેનો કોઈ ને કોઈ ઉપાય ન હોય.

આર્થિક રીતે સંકડામણ વેઠતા હોઈએ તો ફાજલ પડતા સમયે પાર્ટટાઈમ નોકરી યા નાનકડો કોઈ ગૃહઉદ્યોગ કરી બે પાસાં સમતોલ બનાવી શકાય છે. આપણે રોત્તી સૂરત રાખી આપણી મુશ્કેલીઓનાં જો રોદણાં જ રડ્યા કરીશું તો તેથી કોઈ રસ્તો નીકળશે નહિ. એમ કરવાથી તો તમારાં સ્વજનો અને મિત્રો તમારાથી કંટાળશે અને તમારો સાથ છોડવા ઈચ્છશે.

મોં ચઢાવેલું રાખીને ફરવાથી તમારી સાથે કોઈ વાત કરવાનું પસંદ કરશે નહિ પણ તમે મુખ પર સ્મિત રમતું રાખી ફરશો તો તમે જ્યાં જશો, ત્યાં તમને આવકાર મળશે.

પેલી કહેવત યથાર્થ છે કે તમે હસશો તો દુનિયા તમારી સાથે હસશે અને તમે રડશો તો તમે એકલા જ રડશો. તમને કોઈ સાથ આપશે નહિ. માટે તમે હંમેશાં ખુશમિજાજમાં જ રહેવાની ટેવ પાડજો. આ ટેવ તમારા સ્વભાવમાં વણાઈ જશે, ત્યાર પછી તમે અનુભવી શકશો કે મુશ્કેલીઓ તમે જેટલી ધારતા હતા તેટલી દુઃખકર નથી. એ પણ દૂર થઈ શકે તેવી છે.

આ દુનિયામાં એવો કયો માનવી હશે જે સુખની ઈચ્છા રાખતો ન હોય ? બધા જ સુખી થવા ઈચ્છે છે પણ સુખ કેમ મેળવવું તેની જાણ આપણામાંના ઘણાને હોતી નથી. અહીં એ અંગે થોડુંક વિચારીએ.

એક વિદ્વાને સાચું જ કહ્યું છે કે 'એ વ્યક્તિ અત્યંત વિવેકી છે, જે હંમેશાં આશાયુક્ત ભાવનાઓ સાથે 'આજ'માંથી વધુ ને વધુ સુખ મેળવવાની તલાશ કરે છે. એ પોતાની દૃષ્ટિને એવી રીતે કેળવી લે છે કે એને પ્રત્યેક વસ્તુમાં અને પ્રત્યેક સ્થાનના સૌંદર્ય અને આનંદ નજરે પડે છે.'

જે વ્યક્તિની અભિરુચિ કલાત્મક અને બૌદ્ધિક છે અને બૌદ્ધિક સાધનોથી આનંદ પ્રાપ્ત કરવાને સમર્થ છે એને માટે રોજેરોજ સ્વસ્થ મનોરંજન મેળવવાનું અઘરું નથી.

અહીં મને અમેરિકાના ભૂતપૂર્વ પ્રમુખ સ્વ. લિંકન અંગે વાંચેલ એક હકીકત યાદ આવે છે. તેઓ તેમના ટેબલના એક ખૂણામાં હાસ્યરસનાં પુસ્તકો રાખતા હતા. કાર્ય કરતાં-કરતાં જ્યારે તેઓ થાકી જતા, કંટાળી જતા કે નિરાશ થતા ત્યારે હાથ પરના કામને એક બાજુએ હડસેલી દઈ હાસ્યરસનું એક પુસ્તક ઉપાડી લેતા અને તે વાંચવામાં મગ્ન થઈ જતા અને એનાથી તેમનું મન પ્રફુલ્લિત બની જતું. એ પછી અઘરું મૂકેલું કામ રસપૂર્વક કરવા લાગતા.

આપણા સાહિત્યમાં જે કોઈ ઉત્તમ પુસ્તકો હોય અને એના વાચનથી પ્રેરણા તેમજ આનંદ મળતો હોય, તો તે આનંદ પ્રત્યેક વ્યક્તિએ લેવો જોઈએ. સ્વસ્થ મનોરંજન જે-જે વસ્તુમાંથી મળે તે લેવાનું ચૂકવું જોઈએ નહિ. આના માટે મનને કેળવવું જોઈએ તેમજ

નાનામાં નાની વસ્તુમાં રસ લઈ એમાં મનોરંજનનું તત્ત્વ હોય, તો તે શોધીને તેનો આનંદ માણવો જોઈએ. સાત્ત્વિક આનંદ જે સુખ આપે છે તે ભૌતિક સંપત્તિ આપતી નથી.

કૌટુંબિક જીવનમાં પણ બાળકો સાથેના વિનોદમાંથી કે ઘરના અન્ય સભ્યો સાથે રમૂજ પ્રસંગોની ચર્ચા કરવામાં પણ આનંદ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. જીવનમાં આનંદ-પ્રસન્નતાનું મહત્ત્વ નાનુંસૂનું નથી. પ્રસન્નચિત્તે કરેલાં કામો મહદ્ અંશે સફળ નીવડે છે એમાં શંકા નથી.

કટુ વાણી, ઈર્ષ્યા, દ્વેષ, સ્વાર્થ વગેરેથી કૌટુંબિક શાંતિ અને સંપ હણાઈ જાય છે, જ્યારે મિષ્ટ વાણી, પ્રેમ, માયાળુ વર્તાવ તથા આનંદી વાતાવરણથી ઘરમાં શાંતિ જળવાઈ રહે છે અને એ શાંતિ-સુખ આપે છે.

‘આ ઘરમાં તો કજિયા-કંકાસ તેમજ નિરાશાભરેલું વાતાવરણ છે’, એવી છાપ બાળકોના માનસ પર ન પડે તેની કાળજી રાખવી જરૂરી છે. ઘરમાં આનંદ-પ્રમોદ તેમજ ઉલ્લાસ છવાયેલો રહેવો જોઈએ, જેથી બાળકોના જીવનનો પૂરેપૂરો વિકાસ થઈ શકે. ઘરનું વાતાવરણ એવું હોવું જોઈએ કે ઘરની પ્રત્યેક વ્યક્તિ, પછી તે નાની હોય કે મોટી, દરેકને પ્રત્યેક દિવસને અંતે એવું લાગવું જોઈએ કે ‘આજનો દિવસ તો ખૂબ જ આનંદમાં ગયો.’

સુખ કાંઈ વેચાતું મળતું નથી. એ તો મનની અંદર જ સમાયેલું છે. એને શોધી કાઢતાં આવડવું જોઈએ. લોહચુંબકથી જેમ લોખંડ આકર્ષાય છે તેમ નિઃસ્વાર્થ પ્રેમથી અને સંતોષી જીવનથી સુખ ખેંચાઈને આવે છે. પ્રેમથી ચડિયાતું કોઈ તત્ત્વ આ જગત પર અસ્તિત્વ ધરાવતું નથી. પ્રેમ આપવો અને લેવો એ સુખની ચાવી છે.





આ પૃથ્વી પર એવી 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 કહ્યેશો 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 બનતા 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 કરતા રહેવું એ ઈચ્છનીય નથી. એમ કરવાથી તમે વધુ ને 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 જોઈએ. 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 તો આપણે બધા માનવી તો છીએ ને ?

‘આપણે એકબીજાને સારી રીતે ઓળખવા જોઈએ. અધિક સહિષ્ણુ બનવું જોઈએ. અધિક ઉદાર, વધુ સહાયક અને લેવા કરતાં આપવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. 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 યાહવા લાગો. તેમની વાત શાંતિથી સાંભળો. તેમને કોઈ અગવડ હોય, કોઈ દુઃખદર્દ હોય, તો સહાનુભૂતિ વ્યક્ત કરો. તેમને આશ્વાસન આપો. દુઃખદર્દમાંથી તેમનો છુટકારો અવશ્ય થશે જ એવી આશા આપો. તમારા એવા પ્રેમાળ વર્તાવથી તમારું કુટુંબ તમને હૃદયથી યાહવા લાગશે. આ જ પ્રમાણેનો વર્તાવ તમારા મિત્રમંડળમાં કરજો. તમારા આશ્ચર્ય વચ્ચે તમે જોશો કે એમ કરવાથી તમારું મિત્રમંડળ ઝડપથી વધવા માંડશે. તમને તેઓ હૃદયથી યાહશે. 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. આ જગત તમે માનો છો એટલું ખરાબ નથી. ઠેરઠેર ભલમનસાઈ, માનવતા પડેલી છે જ એ તમે ક્યારેય ભૂલશો નહિ. તમારો સહાનુભૂતિપૂર્ણ વ્યવહાર એ માનવતાને જાગૃત કર્યા વિના નહિ રહે. અને જાગૃત માનવતા શું નથી કરી શકતી એ જ પ્રશ્ન છે. માનવતા જેવો બીજો કોઈ ધર્મ નથી. માનવતા અને સ્વર્ગને છેટું નથી. સ્વર્ગીય સુખ ઈચ્છનારે સાચા માનવી બનવું જ પડે.

કામ પ્રસંગે મારે વડોદરા જવાનું થયું હતું. રાવપુરામાં આવેલી એક લોજમાં જમવા ગયો હતો. જમતાં-જમતાં ત્યાં ભીંત પર લખેલ એક સુવાક્ય પર નજર ગઈ. અંદર લખ્યું હતું : 'આ દિવસો પણ વહી જશે.' સુંદર વાક્ય છે. થોડાક જ શબ્દોમાં તે કેટકેટલું કહી જાય છે ?

તમે ભલે શ્રીમંતાઈમાં આળોટતા હો, પાણી માંગો ત્યાં દૂધ હાજર થાય એવી આર્થિક સ્થિતિ તમને સાંપડી હોય, છતાં તે પર ગર્વ ન કરતાં-છકી ન જતાં-વિવેકપૂર્વક જીવન જીવતાં શીખો. સુખ-વૈભવ કાયમ ટકી જ રહેશે એ નિશ્ચિત નથી હોતું. પૈસો છે એટલે જરૂરિયાતો વધાર્યે જવી બિલકુલ ઈચ્છનીય નથી. વૈભવશાળી દિવસો પણ એક દિવસ ચાલ્યા જશે, ત્યારે વધારી મૂકેલી બિનજરૂરી જરૂરિયાતો જ જીવનને બોજારૂપ લાગશે અને તે પૂરી ન પડવાથી અસંતોષના અગ્નિમાં કાયમ જલ્યા કરવું પડશે, માટે ઉપલું સૂત્ર કાયમ યાદ રાખવા જેવું છે.

જેમ સુખના દિવસો કાયમ ટકતા નથી, તેમ દુઃખના દિવસો પણ કાયમ રહેતા નથી.

તમે ઘડેલી યોજનામાં તમને નિષ્ફળતા પ્રાપ્ત થાય તો એથી નિરાશ થવાની બિલકુલ જરૂર નથી, નાસીપાસીના વિચારો કર્યા કરવાથી કાંઈ દુઃખ દૂર થતું નથી.

દુઃખના ડુંગર તૂટી પડ્યા હોય અને તેમાંથી કશો માર્ગ તમને જડતો ન હોય તોપણ હિંમત હારશો નહીં. જગતમાં એવી કોઈ જ મુશ્કેલી નથી કે જેનો માર્ગ ન નીકળે.

મારા એક મિત્ર મગનલાલના જીવનની જ એક ઘટના છે.

તેમને ઘેર ઐશ્વર્યનો પાર ન હતો. સાહ્યબી તેમનાં ચરણ ચૂમતી

હતી. શેરબજારમાં તેમને એવી તો ફાવટ આવી ગઈ હતી કે તેઓ જે શેર ખરીદતા તેમાં તેજી જ આવતી અને તેમના ધનમાં ઉમેરો જ થયા કરતો. જગતની કોઈ વૈભવશાળી વસ્તુથી તેઓ વંચિત રહ્યા ન હતા, પણ સંજોગોએ એકાએક પલટો લીધો. કરાંચીમાં તેમનો ધંધો હતો. ૧૯૪૭માં ભારત આઝાદ થયું અને તેના ભારત તેમજ પાકિસ્તાન એમ ભાગલા પડ્યા, પછી કોમી દાવાનળ ભભૂકી ઊઠ્યો. એ ગોઝારા હત્યાકાંડમાં અનેક કુટુંબો બરબાદ થઈ ગયાં.

મગનલાલનું કુટુંબ પણ લુટાઈ ગયું. કુટુંબના બધા જ સભ્યો ગુંડાઓની છરીના ભોગ બન્યા, પણ મારા મિત્ર જેમતેમ કરી છટકી શક્યા અને હેરાનપરેશાન થતા ભારત આવી પહોંચ્યા.

ઉપર આભ અને નીચે ધરતી એવી એમની દશા થઈ. આત્મહત્યા કરી, જીવનનો અંત લાવી દેવાની એમને ઈચ્છા થઈ આવી, પણ બીજી જ પળે તેમણે એ વિચાર મનમાંથી હાંકી કાઢ્યો. ઊભી થયેલી પરિસ્થિતિ પર વિચારણા કરી તેઓ જેમતેમ કરી મુંબઈ આવ્યા અને ત્યાં રહેતા મિત્રને ત્યાં રહેવા લાગ્યા. તેમની સાથે શેરબજારમાં જવું શરૂ કર્યું. ધંધાની તો તેમને ફાવટ હતી જ. બજાર ક્યારે કેવો વળાંક લેશે એનો તેમને અગાઉથી અણસાર આવી જતો અને તે મુજબ શેરોનું ખરીદવાનું અને વેચવાનું કામ શરૂ કર્યું. પછી તો તેમના પાસા પોબાર પડવા લાગ્યા.

કિસ્મતનું કરવું તે પુનઃ તેમની સ્થિતિ સુધરી ગઈ. મુશ્કેલીના એ દિવસો વહી ગયા અને સુખના દિવસો આવી ગયા.

તમે પણ ‘આ દિવસો પણ વહી જશે’ એ સૂત્ર તમારા જીવનમાં તાણાવાણા પેઠે વણી લેજો. સુખમાં છકી ન જવું અને દુઃખમાં હિંમત ન હારવી, કેમ કે બધા જ દિવસો સરખા જતા નથી.

આ જગતમાં એવી એક પણ વ્યક્તિ શોધી નહિ જડે કે જેમના પર દુઃખનો પડછાયો પણ પડ્યો ન હોય. આ દુઃખ પોતાના પર આવી ન પડે તે માટે અનેક ઉપાયો કરે છે, અનુષ્ઠાનો સુધ્ધાં કરે છે. બાધા-આખડી અને માદળિયાનો આશ્રય પણ લે છે ! અરે ! શરાબનો આશ્રય લઈ પોતાની જાતને ભૂલી જઈ સુખ શોધે છે. સંતમહાત્માઓ 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 : આવો ઉપાય છે. અને તે ઉપાય વડે ગરીબી, વિકટ પરિસ્થિતિ, રોગ વગેરેમાંથી મુક્તિ મેળવી સ્થાયી સુખ ભોગવી શકાય છે. વધુ લાંબું પિષ્ટપેષણ કરવાને બદલે હું તમને એક વાક્યમાં કહીશ કે એ ઉપાય એ છે કે તમે દુઃખના વાસ્તવિક રૂપને સારી પેઠે સમજી લો.

દુઃખનું અસ્તિત્વ જ નથી, એમ માનવું પૂરતું નથી, પણ તેના સ્વરૂપને પૂરેપૂરું સમજી લેવું જ રહ્યું. આ અંગે જેમ્સ એલને ઠીક 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 ખિજાવું અને પસ્તાવું એ વ્યર્થ છે. એને બદલે એ જાણવું જરૂરી છે કે આ જંજીર

તમને કેમ અને કેવી રીતે પહેરાવાઈ છે. અનુભવની પાઠશાળામાં તમે બોધ ગ્રહણ કરવાનું શરૂ કરો, જેનો ઉદ્દેશ 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. એથી 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 થઈ ગયું અને જેનો કોઈ ઉપાય નથી તેનું દુઃખ  
ન કરો.

- શેક્સપિયર

જીવનને યંત્ર જેવું નિર્જીવ બનાવશો નહિ. જીવનનું બીજું નામ છે આનંદ અને સંતોષ. એને ઉમંગ અને આનંદથી ભરી દો.

કેટલીક વ્યક્તિઓ એવી પણ જોવામાં આવે છે કે તેમની પાસે જીવનને સુખી અને સમૃદ્ધિભર્યું બનાવવાની તકો હોવા છતાં તેનો ઉપયોગ કરતી નથી. અરે ! જીવન સુખથી ભર્યું-ભર્યું હોવા છતાં તેને માણી શકતી નથી અને ભવિષ્યમાં આ સુખ ચાલ્યું જશે તો ? એવી ચિંતામાં ને ચિંતામાં સુખી વર્તમાનનો પૂરેપૂરો ઉપભોગ કરી શકતી નથી. આને જીવનની કરુણતા ન કહેવી તો શું કહેવું ?

જીવનને બગાડવું કે સુધારવું એ માનવીના હાથની વાત છે. ઈશ્વરે માનવીમાં બુદ્ધિ આપી છે, એનો સદુપયોગ એણે કરવો જોઈએ.

આપણું જીવન આપણી રોજિંદી ટેવોથી ઘડાય છે.

તમારું જીવન પ્રસન્નતાથી ભરપૂર રહેતું હશે તો તમે જીવનમાં આગળ વધી શકશો.

પણ જો તમે જીવનનો આનંદ ખોઈ બેઠા હો, મનમાં ખિન્નતા વ્યાપી ગઈ હોય અને નિરાશા તમારા જીવનમાં છવાઈ ગઈ હોય, તો પણ તમે એથી હતાશ થશો નહિ.

તમે તમારું જીવન પુનઃ ચેતનવંતુ, આનંદિત તેમજ સ્ફૂર્તિલું બનાવી શકો છો. આ માટે તમારે જીવન જીવવાની સાચી કળા શીખવી જરૂરી છે.

તમને તમારું વ્યક્તિત્વ આકર્ષણ વગરનું, નીરસ અને ચેતનહીન લાગતું હોય તો સૌપ્રથમ તમારે તમારી રુચિના વિષયોનું વર્તુળ મોટું

કરતા જવું જોઈએ. વિવિધ ક્ષેત્રમાં રસ કેળવતા જજો. આમ કરવાથી તમારા જીવનની નીરસતા ક્રમશઃ ઘટતી જશે અને તેનું સ્થાન આહ્લાદકતા લેવા માંડશે.

પછી તમારી જાતનું તમે વિશ્લેષણ કરજો. આમ કરવાથી તમારી અંદર જે કુટેવો હશે તે તમારી સમક્ષ છતી થશે. એને દૂર કરવાનો પ્રયાસ કરજો. એકદમ તે દૂર નહિ થાય પણ તમારું મનોબળ મજબૂત હશે તો તે પ્રયત્ન બાદ આખરે દૂર થયા વિના રહેશે નહિ.

આટલું કરવાથી તમારું જીવન જીવવા જેવું તમને અવશ્ય લાગશે. તમારું વ્યક્તિત્વ ખીલી ઊઠશે. તમે નિશ્ચિતપણે માનજો કે તમે પોતે જ તમારા ભાગ્યના નિર્માતા છો. પહેલાં તમે તમારું તન મજબૂત બનાવજો. મજબૂત તનમાં મજબૂત મન વસે છે. મન મજબૂત બન્યા પછી જીવનને જે જાતના ઢાંચામાં ઈચ્છશો તે મુજબ ઢાળી શકશો.

યાદ રાખજો કે શરીર અને મનનું સ્વાસ્થ્ય સુંદર હશે તો જ તમે તમારા માર્ગમાં આવતી મુશ્કેલીઓનો સામનો સફળતાથી કરી શકશો, માટે સ્વાસ્થ્ય તરફ બેદરકાર રહેશો નહિ. સ્વસ્થ શરીર અને સ્વસ્થ મન હોય તો જ જિંદગીનો પૂરેપૂરો આનંદ લઈ શકાય છે—જીવનને સુપેરે માણી શકાય છે.

જીવનની સાર્થકતા તો એમાં રહેલી છે કે એને કોઈ મહાન આદર્શ પાછળ ખર્ચી નાખવામાં આવે.

- સોક્રેટિસ



કેટલાક માનવીઓનું માનવું એવું હોય છે કે આપણે મનમાં જે કાંઈ વિચાર કરીએ છીએ એનું મહત્ત્વ નથી હોતું પણ કાર્યનું મહત્ત્વ હોય છે, કારણ કે એનું પરિણામ આવે છે. પણ આ માન્યતા ભૂલભરેલી છે. વિચાર એ મંજિલનું પ્રથમ પગથિયું છે. મગજમાં પ્રથમ વિચાર આવે છે અને પછી જ કાર્ય થાય છે.

નકારાત્મક વિચાર કરવાને બદલે સર્જનાત્મક તથા ઉચ્ચ અને આશાવાદી વિચાર કરવા હિતાવહ છે.

શક્તિશાળી વ્યક્તિઓ પણ પોતાનું જીવન ક્ષુદ્ર કાર્યમાં વ્યતીત કરી નાખે છે, એ જોઈ ઘણાને આશ્ચર્ય થાય છે. પણ એમાં આશ્ચર્ય પામવાની જરૂર નથી. આનું કારણ બીજું કશું નહીં પણ તેમના મનમાં હંમેશાં નિરાશાપૂર્ણ વિચારો ઉત્પન્ન થતા હતા તે છે.

‘અમે કમનસીબ છીએ’ એવો વિચાર તમારા મનમાં ભૂલચૂકે પણ પ્રવેશ ન પામે એ માટે તમે તકેદારી રાખવાનું ભૂલશો નહિ, કેમકે આ પ્રકારનો વિચાર મનમાં સંઘરી રાખવો અત્યંત નુકસાનકારક છે. સત્ય વાત તો એ છે કે આપણા મગજની બહાર નસીબની કોઈ જ સત્તા નથી. આપણે જાતે જ આપણા ભાગ્યનિર્માતા છીએ. પોતાના વિચારો ઉપર કાબૂ મેળવ્યા વિના કોઈ પણ માનવી વિજય મેળવી શકતો નથી.

નકારાત્મક કે આળસુ વિચાર ભૂલેચૂકે પણ જો તમારા મનમાં પ્રવેશી જશે તો પછી એવા જ પ્રકારના વિચારોની હારમાળા એક પછી એક તમારા મનોપ્રદેશમાં અંકો જમાવવા લાગશે અને પછી તો કાયમ એવા નિરાશાવાદી વિચારો કરવાની તમારા મનને ટેવ પડશે.

ઈર્ષ્યા, ક્રોધ, સ્વાર્થ, નુકસાન, માંદગી, દુઃખ, અસફળતા, ભય

વગેરે હાનિકારક વિચારો કરવાને બદલે પ્રેમ, સફળતા, નિર્ભયતા, વિશુદ્ધિ, સુખ, શાંતિ, સાહસ અંગેના સર્વોત્તમ વિચારોને મનમાં સ્થાન આપજો. કેમકે આવા વિચારો કરવા એ સુખની ચાવી છે.

ઉત્તમ વિચાર એ બહુમૂલ્ય સંપત્તિ જેવા છે. તમારી ઉન્નતિ થઈ રહી છે એવો વિચાર તમે કર્યા કરશો તો ઉન્નતિને માર્ગે લઈ જનારા કાર્ય તરફ તમે આપોઆપ વળી જશો. આ એક અનુભવેલી વાત છે.

તમારા મનમાં કદીયે લઘુતાગ્રંથિને સ્થાન આપશો નહિ. તમારા વ્યક્તિત્વની ઓછી કિંમત આંકશો નહિ. તમારી જાતને દુર્બળ, અશક્ત કે પતિત માનશો નહિ, પણ બધી રીતે શ્રેષ્ઠ અને ઉત્તમ જ માનજો. તમારા માટે ઉત્તમ વસ્તુઓની આશા રાખો એવું ન વિચારશો કે ‘અમે તો જીવનભર નાનાં-નાનાં કામ કરવા માટે જ જન્મ્યા છીએ.’ એક વિદ્વાનનું કહેવું છે કે “જે માનવી પોતાના મનને ઉચ્ચ અને પ્રોત્સાહક તેમજ આશાવાદી અને આનંદદાયક તથા ઉલ્લાસયુક્ત વિચારોથી ભરેલું રાખે છે તે કદીયે નિષ્ફળ જતો નથી.”



ખરાબ વિચારો કરવાનું ગજું આપણા સૌનું છે,  
પરંતુ કાર્યો કરવાની શક્તિ જવલ્લે જ જોવા મળે છે.  
સારાં કાર્યો કરવા આપણે સૌ શક્તિમાન છીએ,  
પરંતુ સારા વિચારો કરવાની શક્તિ કોઈ વિરલમાં  
જ જોવા મળે છે.

- સિઝારે પાવેશ

જગતભરના ધર્મગ્રંથોમાં એક વાત પર સમાન રીતે ભાર મૂકવામાં આવ્યો હોય, તો તે છે ક્ષમાવાન બનવા પર. દરેક વ્યક્તિએ ક્ષમા કરતાં અને માંગતા શીખવું જરૂરી છે. એથી વેરઝેરનો, કટુતાનો, દ્વેષનો, બદલો લેવાની ભાવનાનો અંત આવે છે, એટલું જ નહિ પણ ઉભયના હૃદયમાં પ્રેમનું સામ્રાજ્ય છવાઈ જાય છે. ‘ક્ષમા વીરસ્ય ભૂષણમ્’ એ કહેવાયું છે તે સાચું જ છે. વીર પુરુષ ક્ષમાથી જ શોભે છે. એના સમર્થન માટે દલીલોની આવશ્યકતા નથી.

જે માનવી ક્ષમા આપી શકે તે નિરાંતની નિદ્રા લઈ શકે છે અને જે ક્ષમા આપી શકતો નથી તે પોતાના મનમાં ને મનમાં બળ્યા કરે છે. તેને ચેન પડતું નથી અને આમ અશાંતિમાં જ રહ્યા કરે છે.

જે માનવી ક્ષમા આપતો નથી અને બદલાની ભાવના સેવ્યા કરે છે તે ગાંડા જેવો બની જાય છે. આવા માનવીનો તિરસ્કાર ન કરવો જોઈએ પણ દયા ખાવી જોઈએ અને એને માટે શુભ કામનાઓ ઈચ્છવી જોઈએ.

ઈસુ ખ્રિસ્તે કહ્યું છે કે દિવસને અંતે તમે જ્યારે ઈશ્વર-પ્રાર્થના માટે હાથ-મોં ધોઈને પવિત્ર બનો છો ત્યારે યાદ કરો કે કોઈ વ્યક્તિ તમારાથી નારાજ તો નથી થઈને ? કોઈ એવું તો નથી ને કે જે તમારાથી અસંતુષ્ટ હોય ? જો તમને યાદ આવે કે કોઈ આવી વ્યક્તિ છે, તો ઈશ્વરભજન છોડી દઈને પણ સૌપ્રથમ તમે એ વ્યક્તિની પાસે જજો અને ક્ષમા માગીને તેને સંતોષ આપજો. યાદ રાખો, જગતમાં એવી કોઈ વ્યક્તિ નથી કે જેની સમક્ષ પ્રાર્થનાના ભાવ સાથે સાચા હૃદયથી પોતાની ભૂલનો સ્વીકાર કરી માફી માગે તો તેને માફ ન કરે.

જે માનવી ક્ષમા માંગી શકે છે તે ક્ષમા આપી પણ શકે છે. ક્ષમા આ ધરતી પર અમૃત સમાન છે. દુશ્મનાવટને મિત્રતામાં, વેર-ઝેરને પ્રેમમાં પલટાવવાનો વિરલ ગુણ 'ક્ષમા'માં રહેલો છે.

આ જગતમાં જાતજાતના માનવીઓ વસે છે. બધાના સ્વભાવ કાંઈ એકસરખા નથી હોતા. બધાની સાથે સમભાવપૂર્વક તેમજ તેમના સ્વભાવને અનુકૂળ થઈને વર્તવું જોઈએ. એમ કરવામાં કશી નાનપ અનુભવવી ન જોઈએ. શ્રીમંત વ્યક્તિ નિર્ધન માનવી સાથે ઝઘડો કરી સુખી થઈ શકતી નથી. ભૂલ થવાથી તમારા નોકર સાથે કે હાથ નીચેની વ્યક્તિ સાથે તોછડાઈપૂર્વક વર્તવાથી, તેનું અપમાન કરવાથી કે તેને કટુ શબ્દો કહેવાથી તમે આખો દિવસ યા બે-ત્રણ દિવસ સુધી દુઃખી રહ્યા કરશો. સામી વ્યક્તિને અન્યાય કરવાથી તો તમે તેના દુશ્મન બનશો. એને બદલે એને દુઃખી કરી એ તમારી ભૂલ હતી એમ લાગ્યા પછી તમે જો એને એમ કહો કે 'ગુસ્સામાં આવીને મારાથી તને કટુ શબ્દો કહેવાઈ ગયા એથી ખોટું લગાડીશ નહિ. એ માટે હું દિલગીર છું.' તો તે વ્યક્તિ આ સાંભળતાં જ તમારા પ્રત્યે એના હૃદયમાં ઊપજેલી કટુ લાગણી ભૂંસી નાખશે અને તમને અહોભાવથી જોશે તથા તમારો પડતો બોલ ઝીલવા તત્પર થશે.

બધાને ક્ષમા આપવાની અને બધાની ક્ષમા માગવાની ટેવ પાડો. ક્ષમાથી ચડિયાતો કોઈ ગુણ નથી એ હંમેશાં યાદ રાખો.



વેર લેવું કે વેર બાંધવું એ મનુષ્યનું કર્તવ્ય નથી. એનું કર્તવ્ય તો ક્ષમા છે.

- મહાત્મા ગાંધી

જીવનમાં સુખી થવા માટે અનેક સદ્ગુણો કેળવવા જરૂરી છે પણ તેમાં સૌથી પહેલી વાત સત્ય બોલવા અંગેની છે. બાળકો નિર્દોષ અને સમજ વગરનાં હોય છે ત્યાં સુધી તેઓ સાચું જ બોલતાં હોય છે, પણ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થતાં જ તેઓ અસત્યનો આશરો લેતાં થાય છે.

તત્કાલીન લાભને માટે બાળક જૂઠું બોલી દે છે પણ એ પછી એક જૂઠને છુપાવવા બીજાં અસત્યો પણ બોલવાં પડે છે અને પછી તો વાતવાતમાં જૂઠનો આશ્રય લેવાની ટેવ પડી જાય છે.

નાનપણથી જ આ ટેવ જો સુધારવામાં ન આવે તો મોટી ઉંમરે આ ટેવ સહેલાઈથી છૂટતી નથી. સર્વ દુઃખોનું મૂળ અસત્ય છે એ તમે ક્યારેય ભૂલશો નહિ. અસત્યનો આશ્રય લેનાર વ્યક્તિ આ જગતમાં ક્યારેય સફળતા પ્રાપ્ત કરી શકતી નથી તેમજ સુખી પણ થઈ શકતી નથી એ નિર્વિવાદ છે.

ભૂલેચૂકે પણ જૂઠું બોલવાની તમને જો આદત પડી ગઈ હશે તો તે છૂટી શકે છે. હા, શરૂઆતમાં કઠિન લાગશે પણ તે અશક્ય તો નથી જ.

જૂઠું બોલવું એ એક મોટો અનર્થકારી દુર્ગુણ છે. એનાથી અનેક ન કરવા જેવાં કૃત્યો માનવી કરી બેસે એવા દુર્ગુણો જન્મે છે.

જૂઠું બોલનાર વ્યક્તિ ક્યારેય પણ તેના મનમાં શાંતિ પ્રાપ્ત કરી શકતી નથી. જગતનું સાચું રૂપ તે જોઈ શકતી નથી.

સત્ય બોલનાર વ્યક્તિને બધી જ મુશ્કેલીઓ અને આફતો પર વિજય મેળવવા માટે ખાસ કઠિનાઈઓ વેઠવી પડતી નથી. પોતાનાં સંતાનો હંમેશાં સત્ય બોલે એમ ઈચ્છનાર માતાપિતાએ પણ હંમેશાં સત્ય જ બોલવું જોઈએ. વડીલો જેવું કરે તેનું અનુકરણ બાળકો કરે છે એ તો દીવા જેવી સ્પષ્ટ વાત છે.

દારૂ કે ધૂમ્રપાન કરનાર વ્યક્તિ દારૂ ન પીવાનો કે ધૂમ્રપાન ન કરવાનો ઉપદેશ આપે તો તેની કશી જ અસર થતી નથી, તે પ્રમાણે અસત્ય બોલનાર સત્ય બોલવાનું કહે તો તેની ખાસ અસર પડતી નથી. માટે બાળકોને સત્યને પંથે ચાલવાનું કહેતાં વડીલોએ એ માર્ગે ચાલવું એટલું જ જરૂરી છે.

પૂજ્ય ગાંધીજીએ સાચું જ કહ્યું છે કે ‘સત્ય એ જ ઈશ્વર છે, ઈશ્વર અને સત્ય જુદાં નથી.’

તમે કોઈ સ્થળે કામ કરતા હો અને તમારાથી ભૂલ થઈ જાય તો એ ભૂલને છુપાવવા તમે જો અસત્યનો આશરો લેશો તો એ અસત્ય છુપાવવા વળી, પાછું બીજું અસત્ય બોલવું પડશે અને એની હારમાળા ચાલુ જ રહેશે. વળી, અસત્ય બોલતી વેળા તમારો આત્મા તમને ડંખતો રહેશે. મુખ પર ગભરાટનાં ચિહ્નો પણ ઊપસી આવશે. એના કરતાં મારાથી ભૂલ થઈ ગઈ છે અને એવું પુનઃ નહિ થાય એ માટે કાળજી રાખીશ એવું કહેવાથી તમારા મન પરનો ભાર દૂર થઈ જશે. એટલું જ નહિ, તમારા ઉપરીના મનમાં તમારા માટે તમે સત્યવાદી છો એવું માન પણ પેદા કરી શકશો.

સાચા માનવીને સૌ કોઈ ચાહે છે. સમાજમાં તેને બધા માનની દૃષ્ટિથી જુએ છે. સત્ય બોલનાર માનવી કદીયે ખોટું કામ કરી શકશે નહિ. સત્ય બોલનાર વ્યક્તિ આશાવાદી હોય છે. તેનામાં આત્મવિશ્વાસ પણ ખૂબ જ હોય છે અને તેથી તે હાથમાં લીધેલું કાર્ય સફળતાપૂર્વક પાર પાડી શકે છે. જેને સ્વર્ગીય સુખ કહેવામાં આવે છે એ સુખને અને સત્યવાદીને ઝાઝું છેટું નથી હોતું.

અસત્યની ઉંમર લાંબી નથી હોતી.

- સાંફોકિલર

આ જગતમાં એવી કોઈ જ વ્યક્તિ નહિ હોય, જેને કોઈ ને કોઈ વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવાની આકાંક્ષા ન હોય. પ્રત્યેક વ્યક્તિ કાંઈ ને કાંઈ મેળવવા ઈચ્છે છે જ. પણ એ વસ્તુ કઈ રીતે પ્રાપ્ત કરવી જોઈએ તેનો રસ્તો ઘણી વ્યક્તિઓ જાણતી નથી હોતી.

ધ્યાન-મનન એ એક મનગમતી વસ્તુ મેળવવા માટે કારગત રસ્તો છે. ધ્યાન-મનન કરવું એટલે તે વસ્તુને પ્રાપ્ત કરવા સમાન છે એમ કહીશું તો તેમાં લેશમાત્ર અતિશયોક્તિ નથી.

વિચારશક્તિનું મહત્ત્વ તો તમે સમજી ગયા હશો. વિચારશક્તિ અંગે અગાઉ લખી ગયો છું, એટલે તેનું પુનરાવર્તન નથી કરતો પણ એક જ વાક્યમાં કહું તો વિચારથી જ માનવી ઉન્નત યા પતિત બને છે. કોઈ ગુણનો વારંવાર વિચાર કર્યા કરવાથી એક દિવસ તે ગુણ પ્રાપ્ત થઈ જાય છે. એવી જ રીતે જો કોઈ દુષ્ટ કાર્ય અંગેનો વિચાર વારંવાર કર્યા કરીએ તો એક દિવસ એ દુષ્ટ કાર્ય થઈ જાય છે.

તમે જે વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવા ઈચ્છતા હો તેનું નિયમિત રીતે ચોક્કસ સમયે મનન-ધ્યાન કરજો. તમે દિવસના જે ભાગમાં ધ્યાન કરવાનું નક્કી કર્યું હોય તે સમયે કોઈ આડખીલી, અવરોધ ઊભો ન થાય તેનું ધ્યાન રાખજો. લિલિ એલનનું કહેવું છે કે, ‘મનને એકદમ ઈચ્છાનુસાર ધ્યાન ધરવા માટે તૈયાર કરવા કરતાં મન પોતે જ અમુક યોગ્ય સમયે ધ્યાન ધરવા માટે વિવશ બની જાય એવું કરવું વધુ સારું છે. ઘણા માણસો પ્રાતઃકાળને ધ્યાન ધરવા માટે યોગ્ય સમય માને છે પણ શું આ સમય દિવસ કે રાત્રિના બીજા કોઈ સમય કરતાં વધુ સુંદર છે ? જ્યારે મન એ વસ્તુનું મનન કરવા માટેનું સારાપણું અને પવિત્રતા સમજી લે છે, જેને આપણે જીવનની શાંતિ અને સફળતા તથા પ્રાપ્તિ કહીએ છીએ

ત્યારે એનું ધ્યાન ધરવા મનને વિવિધ કરવાની જરૂર જ નહિ રહે. એ જાતે જ એ કામમાં લાગી જશે.

મનન એ તો એક એવી ચાવી છે, જેનાથી સ્વર્ગનો દરવાજો ખૂલી શકે છે. પણ તમારે એ સમજી લેવાની જરૂર છે કે મનન-ધ્યાનમાં હંમેશાં એકાગ્રતા કેળવવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું અત્યંત આવશ્યક છે. એકાગ્રતા વિના એ કશું જ કામનું નથી. તમારા વિચારને સાચા, દૃઢ, અટલ અને ગંભીર બનાવો. યાદ રાખો કે તમારામાં જેટલી એકાગ્રતા હશે એટલા જ તમે તમારા ધ્યેમાં સફળ થશો.

એ સમજવું જરૂરી છે કે જે વસ્તુ પ્રાપ્ત થઈ શકે તેમ ન હોય તેમની ઈચ્છા કરશો નહીં. આનંદની એવી કોઈ અવસ્થા નથી કે જેનો હૃદય અનુભવ ન કરી શકે. જીવનની જે કોઈ શક્તિનો વિચાર કરવામાં આવે છે તે અપ્રાપ્ય નથી હોતી.



માણસમાં રહેલ નિમ્ન વૃત્તિઓ ને આવેગોને પ્રાધાન્ય આપવાથી તથા માણસમાં સારામાં સારું શું છે તેના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાને બદલે માણસમાં ખરાબમાં ખરાબ શું છે તેના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાથી માનવ-સ્વભાવ વિશે વિકૃત દર્શન જ જન્મશે. માનવ પશુ નથી, અને તેનું વર્તન યંત્રવત્ પણ નથી. ખાસ માનવીય કહી શકાય એવા ગુણો ઉપર આપણું ધ્યાન કેન્દ્રિત થવું જોઈએ. માણસનો આંતરિક વિકાસ અને માનવ તરીકેનું એનું પૂર્ણ પ્રફુલ્લીકરણ મહત્વનાં છે.

- અબ્રાહમ માસ્લો



આપણું સ્વાસ્થ્ય અને દીર્ઘ જીવન માત્ર ખોરાક પર આધારિત નથી, પણ એનો સંબંધ લીધેલો ખોરાક કેટલો પચે છે અને તે ખોરાક કેવા પ્રકારનો છે તેની પર આધારિત છે. સ્વાદને વશ થઈ ખોરાક વારંવાર અને વધુ પ્રમાણમાં લેવાથી તેમજ આવું ભોજન કુદરતી ક્ષારો, ખનિજ અને વિટામિનોના અભાવવાળું હોવાથી શરીરમાં તે ક્યારો એકઠો કરે છે અને માનવી રોગોનો ભોગ થઈ પડે છે. આમાંથી બચવા માટે પૂરા અથવા અંશતઃ ઉપવાસ કરવા જોઈએ.

આ અંગે ડૉ. એડવર્ડ હૂકર ડેવીએ લખેલ પુસ્તક ‘ધી નોન બ્રેકફાસ્ટ પ્લાન એન્ડ ફાસ્ટિંગ ક્યોર’ સારો પ્રકાશ પાડે છે. તેમાં લેખકનું મંતવ્ય આ પ્રકારનું છે - બીમારીમાં જબરદસ્તીથી ખાવું અને દવાઓ પીવી એ દરેક રીતે પ્રતિકૂળ છે. એનાથી અનેક પ્રકારના રોગ જન્મે છે.

“એક હોસ્પિટલમાં એક જ પ્રકારના દર્દના રોગીઓમાંના કેટલાકને વધુ વાર ખોરાક આપવામાં આવ્યો અને કેટલાકને ઓછી વાર. જેમને વધુ વાર ખોરાક અપાયો હતો, તેમનો રોગ ઓછી વાર ખોરાક અપાયો હતો તેવા દર્દીઓ કરતાં મોડો દૂર થયો હતો. વળી, એ પણ નોંધવામાં આવ્યું કે ઓછો ખોરાક લેનાર દર્દીઓ ધાર્યા કરતાં વહેલાં રોગમુક્ત થયા હતા. આ પરથી તારણ નીકળે છે કે ઉપવાસ એ મૂળ ઈલાજ છે.”

ક્યારેક-ક્યારેક એકાદ દિવસનો કરાતો ઉપવાસ લાભપ્રદ નીવડે છે. પંદર દિવસે કે મહિનામાં એકાદ દિવસનો ઉપવાસ કરવાથી પાચનતંત્રને આરામ મળે છે અને શરીરમાં એકઠો થયેલ ‘ક્યારો’ નીકળી જાય છે. ‘ડાયેટ એન્ડ હિલિંગ સિસ્ટમ’ના લેખક પ્રો. ઈહરિટે સ્પષ્ટ લખ્યું છે કે “ઉપવાસકાળમાં માનવીને જે નબળાઈ માલૂમ પડે છે તેનું કારણ ખોરાકનો અભાવ નથી પણ શરીરમાં એકઠો થયેલ ક્યારો દૂર થયો હોય છે તે છે.”

●

## ૨૨. તંદુરસ્તી માટે મહત્વનું ટોનિક : હાસ્ય

‘પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા’ એ કહેવત તદ્દન સાચી છે. શરીર સારું ન રહેતું હોય તો જીવનનો આનંદ સારી રીતે માણી શકાતો નથી. નબળા સ્વાસ્થ્યને લઈને જીવનનો આનંદ ગુમાવવો પડે છે, એ તો સૌ કોઈ જાણે છે. કુદરતના સામાન્ય નિયમો પાળવાથી સ્વાસ્થ્ય જળવાઈ રહે છે અને તે માટે કોઈ ઔષધ લેવાની જરૂર પડતી નથી.

હાસ્ય એ કુદરતે માનવીને બક્ષેલી અમૂલ્ય ભેટ છે. ગરીબ તેમજ તવંગર સૌ કોઈ હાસ્યની મજા માણી શકે છે, પણ આજના ધમાલિયા જીવનમાં તેમજ પૈસો મેળવવા પાછળની ગાંડી દોડમાં આપણે નિરાંતે મુક્તમને હસી પણ શકતા નથી, એ જેવી-તેવી કરુણતા નથી. હસવાના કાંઈ પૈસા બેસતા નથી, છતાં આપણે તેનાથી વંચિત રહીએ છીએ તે આપણું કમનસીબ નહિ, તો બીજું શું છે ?

સ્વાસ્થ્ય માટે હાસ્ય કેટલું બધું લાભકારક છે તે આપણે જોઈએ.

તેલ અબીબ, વિશ્વવિદ્યાલયના મનોવિજ્ઞાનના વિશેષજ્ઞ ડૉક્ટર એવનર જીવ છેલ્લાં અઢી વર્ષથી ‘હાસ્ય’ પર સંશોધન કરી રહ્યા હતા. તેમના સંશોધનનું તારણ એ છે કે હસવાથી બુદ્ધિનો ત્વરિત વિકાસ થાય છે અને વર્ગમાં શિક્ષણ આપતાં-આપતાં શિક્ષક વિદ્યાર્થીઓને રમૂજ દૃષ્ટાંતો આપતા રહે તો પાઠ જલદી યાદ રહી જાય છે, એ સિદ્ધ થયેલી હકીકત છે. તેમનું પણ કહેવું છે કે હસવાથી મનોવૈજ્ઞાનિક પરીક્ષામાં પરીક્ષાર્થી રચનાત્મક સફળતા મેળવી શકે છે. વધારામાં તેઓ જણાવે છે કે સેલ્સમેન, દુકાનદાર, બેન્ક ક્લાર્ક વગેરે માટે હાસ્ય તેમની ક્રિયાશીલતાને મદદરૂપ થાય છે. ડૉ. જીવનું કહેવું છે કે મનોવિજ્ઞાનશાસ્ત્રમાં બિન્નતા, ઉદાસીનતા, ખેંચ-ટેન્શન, ઉત્તેજના અંગે વ્યાપક પ્રમાણમાં પ્રકાશ પાડવામાં આવ્યો છે, પણ હાસ્ય ઉપર

કશું કહેવામાં આવ્યું નથી. હસવું એ માનવસ્વભાવની અનિવાર્યતા છે એટલે એ સંશોધનનો વિષય બનવો જોઈએ.

મોટર ડ્રાઈવિંગની કુશળતાની પરીક્ષા માટે ડૉ. જીવે પંદર-સોળ વર્ષના કિશોરો ઉપર પ્રયોગો કર્યા. એમણે ત્રીસ-પાંત્રીસ કિશોરો વચ્ચે એક હાસ્યજનક રેકર્ડ વગાડી. થોડી જ વારમાં હાસ્યથી આખોય ખંડ ગાજી ઊઠ્યો. ડૉ. જીવે જોયું કે જે કિશોરો વધુ હસ્યા હતા તેઓ વધુ હોંશિયાર સાબિત થયા.

ડૉ. જીવનું કહેવું છે કે એન્જિનિયર અને ગણિતજ્ઞ હાસ્યની મદદ વડે તાજા બની પોતાના પ્રશ્નો જલદી હલ કરી શકે છે. ડૉ. જીવે જર્મનીમાં એક બેકાબૂ બનેલા મોટા સરઘસને શાંત પાડવા માટે હાસ્યનો આશ્રય લઈ એક કોન્સ્ટેબલે સફળતા મેળવી હતી, તેનું દૃષ્ટાંત પણ તેમના લેખમાં નોંધ્યું છે.

ડૉ. જીવની એ પણ શોધ છે કે જે બાળકોમાં હાસ્ય અને મનોવિનોદની ક્ષમતા વધુ હોય તેમનું મગજ વધુ ઝડપથી વિકાસ પામે છે. તેઓ તેમની માતાના પ્રભાવમાં વધુ રહે છે.

આયુર્વેદ પણ હાસ્યને મહત્ત્વ આપે છે. ઘણા માનસિક રોગોમાં હાસ્ય અસરકારક ઔષધની ગરજ સારે છે.

તમે પણ સદાયે હળવા મિજાજમાં રહેજો. એથી તમે માનસિક દબાણથી મુક્ત રહી શકશો. હાસ્ય એ ઔષધની ગરજ સારે છે એ તમે ભૂલશો નહિ.

હાસ્ય એક અદ્ભુત ઔષધ છે. પૌષ્ટિક છે અને એથી બધા પ્રકારનું બળ મળે છે.

- મહાત્મા વોલ્ટન

યુવાન જેવી લાગતી કેટલીક વ્યક્તિઓને આપણે તેમની ઉંમર પૂછીએ છીએ ત્યારે પંચાવન, સાઠ કે પાંસઠ વર્ષની 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. શરૂઆતમાં તમે એવી રીતે વિચારવાની ટેવ પાડશો 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; કેમકે તમારા વિચાર જ એ કામના માધ્યમથી તમને પ્રગટ કરે છે. આપણે જે કાંઈ છીએ તે વિચારોના ફળસ્વરૂપ છીએ, એ હંમેશાં યાદ રાખવું જોઈએ. જેવા આપણા વિચારો હશે તેવા આપણે થઈશું.

માનવી ઉંમરથી વૃદ્ધ ભલે થયો હોય પણ તે મનથી વૃદ્ધ નહિ થયો હોય, તો તે વૃદ્ધ નથી, તે યુવાનો સાથે, યુવાનોની વચ્ચે રહી યુવાનોની પેઠે વાતચીત-નિર્દોષ ઠઠામશ્કરી કરી આ રમતગમતમાં સદાયે તત્પર

રહે, તો ઉંમરે વૃદ્ધ માનવી યુવાન જ છે, કેમકે હવે પોતે વૃદ્ધ થયો છે એમ તે હજી વિચારતો નથી.

સદા યુવાન રહેવાનો બીજો એક સારો રસ્તો એ છે કે હંમેશાં યુવાનોની વયમાં 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 ઉંમરના તમે વિચાર જ કરશો નહિ. 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. તેમજ તમારી મહત્વાકાંક્ષા પૂરી ન થાય તો ચિંતા કરશો નહિ. ચિંતાથી ચહેરા ઉપર કરચલીઓ પડે છે. તમે સદાય હસમુખા રહેજો. હસમુખી વ્યક્તિના ચહેરા ઉપર તાજગી રમતી રહે છે.

તમે તમારા ભાગે આવેલાં 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.



આપણા સમાજમાં એવી ઘણી વ્યક્તિઓ જોવામાં આવે છે, જે બોલે છે કાંઈ અને વર્તન કરે છે બીજું જ. આવી વ્યક્તિઓનું જ્યારે તેનું સાચું સ્વરૂપ છતું થાય છે ત્યારે સમાજને જાણ થાય છે કે તેમને તો 'હાથીના દાંત' છે - ચાવવાના જુદા અને દેખાડવાના જુદા. પરિણામે સમાજમાં તેમની પ્રતિષ્ઠાને હાનિ પહોંચે છે.

તમારે સમાજમાં પ્રતિષ્ઠા પ્રાપ્ત કરવી હોય, તો તમે જેવું બોલો તેવું જ વર્તો.

એક લેખક તેનાં લખાણોમાં આદર્શ અને નીતિમત્તાની વાતો લખતો હોય, ચારિત્ર્યવાન બનવાનો ઉપદેશ આપતો હોય ત્યારે એનાં લખાણોથી વાચકવર્ગ ઉપર તેના વ્યક્તિત્વ અંગે તેમજ તેના ચારિત્ર્ય અંગે સુંદર છાપ પડતી હોય છે. આવો લેખક જ્યારે તેનાં લખાણોથી વિરુદ્ધ વર્તન કરતો હોય, અને શિથિલ ચારિત્ર્ય ધરાવતો માલૂમ પડે ત્યારે વાચકોના હૃદયને આઘાત લાગ્યા વિના રહેતો નથી. અરે ! તેનાં લખાણો કેવાં ઉત્તમ છે, જ્યારે તેનું વર્તન આવું ? આવું વાચકો વિચારતા થઈ જાય છે.

વિદ્યાર્થીઓને ધૂમ્રપાન ન કરવાનો ઉપદેશ આપતો શિક્ષક વિદ્યાર્થીઓના દેખતાં જ ધૂમ્રપાન કરતો હોય, તો તેના ઉપદેશની કશી જ અસર વિદ્યાર્થીઓ પર પડતી નથી. પ્રામાણિક બનવાનો ઉપદેશ પોતાનાં બાળકોને આપતો પિતા જો અપ્રામાણિક હોય અને તેનાં સંતાનો એ વાત જાણતાં હોય, તો તેમની પર તેમના પિતાના ઉપદેશની કશી જ અસર થતી નથી.

અહીં એક વાત યાદ આવે છે.

સંત એકનાથ પાસે એક બહેન પોતાના દીકરાને લઈને ગયાં અને એકનાથ મહારાજને વંદન કરીને બોલ્યાં : ‘મહારાજ ! મારો આ દીકરો ગોળ ખૂબ જ ખાય છે. તેને ગોળ ન ખાવાનો ઉપદેશ આપો.’

સંત એકનાથજીએ કહ્યું : ‘તમે પંદર દિવસ પછી આવજો.’ બહેન તેના દીકરાને લઈને પાછાં ગયાં અને પંદર દિવસ પછી પાછાં આવ્યાં ત્યારે એકનાથજીએ તે છોકરાને ગોળ ન ખાવાનું કહ્યું. બહેનને નવાઈ લાગી. પંદર દિવસ પહેલાં તેમણે આ ઉપદેશ કેમ નહિ આપ્યો હોય ? બહેને પોતાનું આશ્ચર્ય એકનાથજી સમક્ષ વ્યક્ત કર્યું ત્યારે તેમણે જે જવાબ આપ્યો તે વિચારસરણીય છે. સંતે જણાવ્યું : ‘પંદર દિવસ પહેલાં તમે આવ્યા ત્યારે હું ગોળ ખાતો હતો. હું જ્યારે ગોળ ખાતો હોઉં ત્યારે તમારા દીકરાને તે ન ખાવાની સલાહ કેવી રીતે આપી શકું ? પંદર દિવસથી મેં ગોળ ખાવાનો છોડી દીધો છે, એટલે હું તમારા દીકરાને ગોળ ન ખાવાનું કહી શકું છું.’

તાત્પર્ય કે સદ્ગુણોનું આચરણ કરનાર વ્યક્તિ સદ્ગુણો ખીલવવા પર ઉપદેશ આપે, તો તેનો પ્રભાવ શ્રોતાઓ પર પડ્યા વિના રહેતો નથી.

વાણીથી મનુષ્યના અંતરંગનો પરિચય મળી જાય છે.

- કબીર

સામાન્ય રીતે આપણામાંના ઘણા વારંવાર અનેક પ્રકારના ભયથી ભયભીત બની જઈએ છીએ અને આવી પડનાર ભયનો સામનો કેવી રીતે કરીશું તેના વિચારથી મૂંઝવણ અનુભવીએ છીએ તેમજ ગભરાઈ જઈએ છીએ. પણ ભયનો સામનો કેવી રીતે કરવો જોઈએ એ અંગે આપણે વિચારતા નથી.

સુશીલા પોતાનો એક દુખતો દાંત કઢાવી નાખવા ઈચ્છતી હતી પણ દરદ થશે એવા ભયને કારણે તે અઠવાડિયાંઓ સુધી દાંત કઢાવી શકી નહીં. તેનું કહેવું છે કે ‘દાંત કાઢતી વખતે અપાતા ઈજેક્શનથી હું ડરતી નથી. ડોક્ટર દાંત ખેંચી કાઢશે તેની પણ મને ચિંતા નથી. પણ એ સમગ્ર પ્રક્રિયા મને ભયભીત બનાવી દે છે.’ સુશીલાએ સારી પેઠે પોતાના ભયને ઓળખ્યો છે, પણ એનો સામનો કરવામાં તે નિષ્ફળ નીવડી છે. સુશીલાએ જો સાહસ કરીને એ ભયનો સામનો કર્યો હોત તો તેનો દુખતો દાંત ડોક્ટરે ખેંચી નાખ્યો હોત અને તે દુઃખમુક્ત બની હોત.

ભય વાસ્તવમાં અનિશ્ચિતતામાંથી જન્મે છે. ભયનો જન્મ અજ્ઞાત વસ્તુમાંથી થાય છે. અનેક ભયજનક વાતોના સ્મરણમાત્રથી પણ ભય પેદા થાય છે.

એને ભૂલવા માટે ઈ. આર. ટોમસને નીચેના ઉપાયો જણાવ્યા છે. તેઓ તેમના પુસ્તક ‘હ્યુમન મશીન : સિકેટ્સ ઓફ સક્સેસ’માં જણાવે છે કે ‘સૌપ્રથમ તો તમે કોઈ અનુભવને ભૂલી જવાનો પ્રયત્ન કરજો. પછી એનું વિશ્લેષણ કરજો. એ પછી તમે એવી અનુભૂતિ કરજો કે એ અંગેની પ્રત્યેક વાતની મને ખબર છે. કોઈ અનિશ્ચિત બનશે એવી તમે કલ્પના કરશો નહિ. એવો વિચાર તમારા મગજમાં પ્રવેશે તે પહેલાં જ તેને હાંકી કાઢજો. આ અંગેના તમારા વિચારો આ સીમા-મર્યાદાની



અંદર રહેવા જોઈએ તેનું ખાસ ધ્યાન રાખજો.

આ મુજબ જો તમે ભયને ચારે બાજુથી ઘેરી લેશો તો તેના પરિણામની માત્રામાં, તેની અસરમાં જરૂર ઓછપ વરતાશે.'

માલતીનો પતિ કામ પરથી મોડો આવે છે. રાત ઘણી વીતી જાય છે. એના શહેરમાં ચોરીઓ વધુ થતી હોવાથી ચોરના ભયને કારણે એનો પતિ ન આવે ત્યાં સુધી જાગતી બેસે છે અને પૂરતી ઊંઘ ન લઈ શકવાને કારણે દિવસભર થાકેલી રહે છે. ઊંઘની પૂર્તિ માટે તે દિવસે ઊંઘવા પ્રયત્ન કરે છે પણ રાત્રિના જેવી ગાઢ નિદ્રા તે લઈ શકતી નથી અને બેચેની અનુભવે છે.

ચોર ન પેસી જાય એ માટે માલતીએ તેના ઓરડાનાં બારણાં આડે ખુરશી મૂકી છે, પણ એ ખુરશી ચોરના હડસેલાથી ખસી ન જાય તે માટે તે તકેદારી રાખી શકે તે કારણે જાગે છે. આ ઉપાયથી તો માલતીએ એક ભયનો પીછો છોડાવવા જતાં બીજો ભય ઊભો કર્યો.

માલતીએ જો એમ વિચાર્યું હોત કે ચોર આવવાનો અણસાર થતાં પોતે પોતાના પડોશીઓને બૂમ પાડીને મદદ માટે બોલાવી શકશે તો આમ જાગતાં બેસી રહેવું ન પડે. વળી, તેનો ભય ખોટો છે, કેમકે તેના મહોલ્લામાં ચોરીની ઘટના બની જ નથી. વળી, પોલીસનું પેટ્રોલિંગ પણ ચાલુ જ છે. આ વાત ધ્યાનમાં રાખી માલતીએ પોતાના ભયનો સામનો કરવો જોઈએ. જો તે તેના ભયને એક બાજુ રાખે અને વાસ્તવિક તથ્યોને બીજી બાજુ રાખે તો નિઃસંદેહ તેના મગજની બેચેની દૂર થઈ જાય. જૂઠા ભયનો વિચાર જ અસહ્ય હોય છે. સાચાં તથ્યોના પ્રકાશમાં એને જોવા પ્રયત્ન કરશો તો તેનું પરિણામ તમારા માટે આશ્ચર્યજનક આવશે.



સામાન્ય રીતે આપણામાંના ઘણા આપણી રીતે જ વિચારીએ છીએ. આપણા પોતાના વિચારો, માન્યતા સાચી અને અન્યની નહિ એવું માનીએ છીએ—ખાસ કરીને કોઈ વાતમાં મતભેદ પડે ત્યારે આપણે જ સાચા અને બીજા ખોટા એ પ્રકારે જો તમે વિચારતા હો, તો તમે ભીંત ભૂલો છો. આવી વિચારસરણીને તમે વગર વિચાર્યે તિલાંજલિ આપી દેજો.

રમણલાલ વિશે કહેવાય છે કે તેઓ ખૂબ જ મળતાવડા સ્વભાવના છે. તેમનું મિત્રમંડળ બહોળું છે, જ્યારે સુરેશનો કોઈ મિત્ર નથી. તે હંમેશાં એકલો જ જોવામાં આવે છે.

આનું કારણ શોધતાં જણાયું કે રમણલાલ પ્રત્યેક પ્રકારના લોકોમાં હળીમળી જાય છે. તેઓ જેમના પરિચયમાં આવે છે તેમનામાં રસ લેવા માંડે છે અને તેમના મિત્ર જેવા થઈ જાય છે, જ્યારે સુરેશ અતડો રહે છે. કોઈ તેની સાથે પરિચય કેળવવા મથે તો તે પોતાનો અણગમો દર્શાવે છે. ઘરમાં પણ કોઈની સાથે કામ સિવાય કશી જ વાતચીત કરતો નથી.

રમણલાલની પેઠે તમે અન્ય વ્યક્તિઓમાં રસ લઈ તેમને સમજવાની ક્ષમતા કેળવશો તો તમે પણ અત્યંત લોકપ્રિય બની જશો એમાં સંદેહ નથી.

માનવીની અંદર પરિસ્થિતિને અનુકૂળ થઈ જવાની શક્તિ રહેલી છે જ. આ શક્તિને બહાર લાવી, તેનો વિકાસ કરી, તેને અમલમાં મૂકવામાં આવે, તો તે લાભદાયક નીવડી શકે છે.

દષ્ટિ બે પ્રકારની છે : એક અંતર્મુખ અને બીજી બહિર્મુખ.

અંતર્મુખી વ્યક્તિ બીજી પરિસ્થિતિને અનુકૂળ બની જવામાં મુશ્કેલી અનુભવે છે, જ્યારે દૃષ્ટિને બહિર્મુખ બનાવવાથી આ કાર્ય સરળ થઈ પડે છે.

વ્યક્તિ સમક્ષ કોઈ નવી સમસ્યા આવી પડે ત્યારે ‘એનાથી મને શો લાભ છે?’ એમ વિચારનાર વ્યક્તિ મિલનસાર સ્વભાવની બની શકતી નથી. આવી વ્યક્તિઓ હંમેશાં સ્વાર્થ—ફાયદાની જ વાત વિચારે છે. પરિણામે અન્ય વ્યક્તિ અને તેમની વચ્ચે સ્વાર્થની એક દીવાલ ચણાઈ જાય છે. તેઓ એમ જ માને છે કે અમારા દૃષ્ટિકોણથી ભિન્ન દૃષ્ટિકોણ આ જગતમાં છે જ નહિ. આમ વિચારતી વ્યક્તિઓ સામાને સંદેહથી જુએ છે. આ પરિસ્થિતિમાંથી મુક્ત થવા માટેનો સહેલામાં સહેલો જો કોઈ રસ્તો હોય, તો તે અન્યના વિચારોમાં રસ ધરાવવો તે છે. તેમની માન્યતાને આવકારો. તમે આમ કરશો તો સામી વ્યક્તિ પણ તમારામાં રસ લેતી થશે અને તમારી વિચારસરણીને આવકારશે.

એમ પણ બને છે કે તમને કોઈ વસ્તુ મહત્વની લાગતી હોય તે અન્યને નકામી પણ જણાતી હોય. કોઈ પણ વસ્તુને વાસ્તવિક રૂપમાં જોવાનું શીખો. તમારી જાતને બીજાની પરિસ્થિતિમાં રાખવાનો પ્રયાસ કરો. તમે તમારા હૃદયમાં લખી રાખજો કે આ જગતમાં તમે એકલા નથી. અન્ય વ્યક્તિઓ પણ છે અને દરેકને પોતપોતાની વિચારસરણી—માન્યતા પણ હોય છે. અન્યને સમજવાનો પ્રયત્ન કરજો.



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

- આચાર્ય ક્ષિતિન્દ્ર મોહન મિત્ર

સુરેશ અને રમણલાલ નામની બે વ્યક્તિઓ તમને મળવા માટે આવે છે. તેમની સાથે જીવનસંબંધી તમે વાતચીત કરો છો. એમના ગયા પછી એમની સાથેની વાતચીત ઉપર વિચાર કરતાં તમને લાગે છે કે સુરેશ આશાવાદી છે અને રમણલાલ નિરાશાવાદી વ્યક્તિ છે.

તાત્પર્ય એ કે આ જગતમાં બે પ્રકારની વ્યક્તિઓ જોવામાં આવે છે : એક આશાવાદી અને બીજી નિરાશાવાદી.

નિરાશા કે આશા બન્નેમાંથી એક ગ્રહણ કરવું એ માનવસ્વભાવ છે.

આશાવાદ અને નિરાશાવાદનાં લક્ષણો ભિન્ન-ભિન્ન હોય છે. એ લક્ષણો ભિન્ન-ભિન્ન વ્યક્તિઓમાં જોવામાં આવે છે. બન્ને લક્ષણો એક વ્યક્તિમાં એકસાથે જોવામાં આવતાં નથી.

આ લક્ષણો ભિન્ન-ભિન્ન છે છતાં તેનું ઉદ્ભવસ્થાન તો એક જ છે અને તે તર્કના અભાવથી ઉત્પન્ન થાય છે.

માની લો કે મહેશ નિરાશાવાદી છે. તમે એને ગમે તેટલું સમજાવશો, દલીલો કરીને થાકી જશો તોપણ તેના મનમાં નિરાશાવાદી વિચારસરણીનું ભૂત ભરાઈ ગયું હશે તે દૂર થશે જ નહિ. આવી વ્યક્તિઓ એવી લાગણીમાં ડૂબેલી રહે છે કે આ જગતમાં આજ સુધી જે કંઈ બનતું આવ્યું છે તે બન્યા જ કરશે. એની વિચારસરણીને, એના તર્કનો છેદ ઉડાડનારી દલીલોને તે સહેલાઈથી ભૂલી જાય છે અને પોતાની માન્યતાને જ વળગી રહે છે.

આશાવાદી વ્યક્તિના બારામાં પણ આમ જ કહી શકાય. ધારો કે અરવિંદ આશાવાદી છે. એ હંમેશાં એની વિચારસરણીને પોષક વાયન શોધતો રહે છે અને વાંચીને પોતાની માન્યતા દૃઢ કરતો રહે છે. અરવિંદ મહેશ કરતાં ઊલટું વિચારે છે કે અત્યાર સુધી આ જગતમાં જે કંઈ બનતું આવ્યું છે તે સારા માટે જ બન્યું છે અને જે કંઈ હવે બનશે તે સારા માટે જ હશે.

આમ, મહેશ અને અરવિંદ બન્ને પોતાની માન્યતા અને વિચારસરણીમાં કલ્પનાનો આશ્રય લે છે. ફરક એટલો છે કે આનંદની માત્રા તેમનામાં જુદીજુદી રહે છે. મહેશ નિરાશાવાદી હોઈ એને આનંદ સ્પર્શતો નથી, જ્યારે અરવિંદ આશાવાદી હોઈ એ પ્રસન્ન રહે છે.

નિરાશાવાદી કરતાં આશાવાદી વ્યક્તિ ઉત્તમ છે. આ જગત તેમના માધ્યમથી જ ચાલતું આવ્યું છે. આશાવાદી ક્યારેય જીવનથી હાર સ્વીકારતો નથી. એ સાહસ અને આશાઉત્સાહ તથા આત્મશ્રદ્ધાનું પોતાનામાં જ સિંચન કરે છે. તેમના મિત્રોમાં તેમની શ્રદ્ધા ઉપજાવે છે અને અંતમાં જગતનો ઢાંચો બદલવામાં તેઓ સહભાગી બને છે.

આશાવાદી અને નિરાશાવાદી વ્યક્તિઓમાં ફેર એટલો છે કે નિરાશાવાદી વ્યક્તિ ભવિષ્યની વાતોનો વિચાર કરી પીછેહઠ કરે છે, જ્યારે એનાથી ઊલટું આશાવાદી વ્યક્તિ ભૂતકાળની વાતો પર વિચાર કરી આગળ વધે છે.

નિરાશાવાદી વ્યક્તિ એમના સાથીદારો પર કશો જ પ્રભાવ પાડી શકતી નથી પણ તેમના સંસર્ગમાં આવનાર પણ નિરાશાવાદી બનતા જાય છે. એટલે તમે આવી વ્યક્તિઓથી દૂર જ રહેવાનું રાખજો. આશાવાદી વ્યક્તિ તેમના સાથીદારો પર પ્રભાવ પાડી શકે છે. તેમના સંસર્ગમાં આવનાર વ્યક્તિઓ પણ ધીરે-ધીરે આશાવાદી બની જાય છે.

આશાવાદી વ્યક્તિ તેના જીવનમાં ભૂલો કરતી નથી એમ કહેવાનો આશય નથી. તેઓ પણ ભૂલો કરી બેસે છે. પણ તેમનો મૂળભૂત ઉદ્દેશ તો જીવનમાં આગળ વધવાનો જ હોય છે.

તમે પણ સાગર સમાન આ સંસારમાં તમારી જીવનનાવ આગળ ને આગળ હંકારજો. કિનારે લંગર નાખીને પડી રહેવાથી કશી જ પ્રગતિ થતી નથી. આગળ જ વધતા જજો. એથી અન્યને પણ પ્રેરણા મળો.

નિરાશાને ત્યાગો, આશાને અપનાવો અને પ્રગતિ સાધો.



નોકરી યા ધંધામાંથી 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 તો હવે તો કંટાળો આવે છે.’ આવાં 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 વાંચન જ નહિ પણ રમત-જગતમાં રસ કેળવ્યો હશે તો પણ વિવિધ રમતો જોવામાં પણ સમય પસાર કરી શકાય. આર્થિક રીતે પોસાય તેમ હોય તો ક્યારેક-ક્યારેક હેતુલક્ષી ચલચિત્રો તેમજ નાટ્યપ્રયોગો પણ જોઈને કંટાળો દૂર કરી શકાય. નાણાંની 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 લઈને તેમના શિક્ષણ પાછળ ઠીકઠીક સમય આપી શકાય.

સાંજે મંદિરના ઓટલે બેસી ગપ્પાં મારવાને બદલે સાંજે હોસ્પિટલની મુલાકાત લઈ, દરદીઓની વિગત સહાનુભૂતિપૂર્વક સાંભળી તેમને આશ્વાસન આપવામાં આવે તેમજ તેમના કોઈ

આપ્તજન ન હોય, તો તેમને જોઈતાં ફળો, ઈજેકશનો તેમજ 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 માનદ્ 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 છે એ એક ભ્રમ છે. નાણાં સિવાય પણ સમાજહિતની પ્રવૃત્તિઓમાં માનદ્ 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. એની 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.

માનવીમાત્ર પોતાના જીવનકાળ દરમિયાન પોતાને સફળ નીવડેલો જોવા ઈચ્છે છે. સફળતા પ્રાપ્ત કરવા માટે અનેક ગુણો, જેવા કે આત્મશ્રદ્ધા, સાહસ, એકાગ્રતા, નિષ્ઠા, પ્રામાણિકતા, ધૈર્ય વગેરે જરૂરી છે. તે ઉપરાંત માનસિક શાંતિ પણ એટલે જ બલ્કે એનાથી વધુ જરૂરી છે.

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 જ 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 છે 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 વ્યતીત કરવો જોઈએ. આ રીતે પોતાને પ્રિય કામો કરવાથી માનસિક ટેન્શનમાંથી માનવી કમશ: મુક્ત બનતો જાય છે, અને તે ચિંતાઓ તેમજ 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 કે, “બાળકો સાથે રમવું એ ચિંતાઓથી મુક્ત બનવાનો સર્વશ્રેષ્ઠ ઉપાય છે. પોતાની જાતને બાળકો સાથે માનસિક વિનોદમાં ડુબાડી દેવી જોઈએ. બાળકોની પેઠે જ મોટેરાંઓએ 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 ડૂબો ભરાંયા 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, કેમકે 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 શકશે, બીજાને માટે જીવ્યા સિવાય આપણે આપણા માટે પણ જીવી શકતા નથી.

સેનેકાનું કહેવું છે કે માનસિક શાંતિ માટે જીવનને તટસ્થ દાર્શનિક-તત્ત્વવેત્તા-ના ભાવથી જોવામાં ન આવે, તો જીવનમાં પ્રાપ્ત કરેલ સફળતા આપણને અભિમાની બનાવી મૂકે છે અને પરિણામે આપણે કોઈ વખત માનસિક સમતુલા ગુમાવી બેસીએ છીએ, જે હિતકર નથી.

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 ઓફિસ યા દુકાન એ જુદીજુદી વસ્તુઓ છે ?

ઘણા માણસોને ઓફિસમાં 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 બહારના 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 ? બાળકોના ભણતરનો, તેમની તકલીફોનો ખ્યાલ કર્યો છે ? જો આ પ્રશ્નોનો જવાબ નકારમાં હોય, તો પછી મને ઘરમાં સુખ મળતું નથી.’ એવી ફરિયાદ કરવાનો તમને

અધિકાર નથી. એ તો જગતનો નિયમ છે કે પ્રેમ આપો ને પ્રેમ મેળવો. તમે અન્યને પ્રેમ-આનંદ આપશો તો સામી વ્યક્તિ તમને જરૂર ચાહશે અને તમારાં સુખ-સગવડની કાળજી રાખશે.

અમેરિકામાં એક ન્યાયાધીશે જણાવ્યું હતું કે તેની પાસે છૂટાછેડાના જેટલા કેસો આવ્યા છે તેમાંના મોટા ભાગના એવા છે કે પતિ પોતાની પત્નીની ઉપેક્ષા કરતો હોય છે અને ઘરને પણ પોતાના વ્યવસાયનું સ્થળ કે ઑફિસ 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, કેમકે તેઓ પોતાનાં બાળકોને પ્રેમ આપવાને બદલે હડધૂત કરતા હોય 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 પડોશી વધુ જાણતા હોય છે ! આનું કારણ એ જ કે તેઓ ઘરમાં આવે છે ત્યારે ઘરમાં-ઘરની વ્યક્તિઓમાં રસ લેવાને બદલે તેમણે પોતાના વ્યાપારધંધા 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, કેમકે 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.

આ જેટ યુગમાં ચારે તરફ ઝડપ-દોડાદોડી અને ઉતાવળ જીવવામાં આવે છે ત્યારે હું તમને ધીરે-ધીરે જીવવાનું કહું છું એથી તમને નવાઈ લાગતી હશે. પણ જીવનની સાચી મઝા ધીરે-ધીરે જીવવામાં છે, ઝડપથી જીવવામાં નહિ.

દીવાસળીનો સ્પર્શ થતાં જ કાગળ એકદમ સળગી ઊઠે છે અને પછી બુઝાઈ જાય છે, જ્યારે કોલસો ધીરે-ધીરે સળગવા માંડે છે. સળગવું એ જ એનું જીવન છે.

માનસશાસ્ત્રીઓનું કહેવું છે કે બાળકનું નાની ઉંમરે વધુ બુદ્ધિશાળી હોવું ભયજનક છે. આવું બાળક આગળ જતાં 'ડલ' થઈ જાય છે. આથી ઊલટું જગતના ઘણા મહાપુરુષો પોતાની બાલ્યાવસ્થામાં સાધારણ બુદ્ધિ ધરાવતા હતા. અનુભવ પણ આ જ કહે છે.

એંસી વર્ષની ઉંમરના મારા એક પરિચિત વડીલને જ્યારે-જ્યારે હું જોતો ત્યારે તેઓ સ્વસ્થ અને આનંદી જણાતા. જીવનનો આનંદ માણી લેવાની એકેય તક તેઓ ચૂકતા ન હતા. આટલી વૃદ્ધ ઉંમર હોવા છતાં તેમની સ્ફૂર્તિ અને સ્વસ્થતાનું મેં તેમને રહસ્ય પૂછ્યું ત્યારે તેમણે જવાબમાં જે જણાવ્યું હતું કે વિચારણીય હોઈ અહીં ટાંકું છું. તેમના શબ્દો તો યાદ નથી રહ્યા પણ તેનો ભાવાર્થ કાંઈક આવો હતો : 'હું નાનપણથી જ વહેલી સવારે જાગી જતો હતો અને સ્નાન, ભોજન આરામ અને વ્યવસાયમાં નિયમિત રહેતો હતો. શાંતિથી મારાં કાર્યો પતાવતો હતો. એમાં ઉતાવળ કરતો નહોતો, હું હંમેશાં સંતોષી રહેતો હતો. ક્યારેક વધુ ધન કમાતો તો એનો હર્ષ કરતો નહિ, તેમ ક્યારેક ધંધામાં ખોટ જતી તો તેનું દુઃખ પણ કરતો નહિ, જે કાંઈ થાય છે તે ઉપરવાળાની મરજી મુજબ થાય છે. સુખ પણ એ આપે છે અને દુઃખ પણ. એટલે બન્ને પરિસ્થિતિમાં સમતા રાખવાનું હું શીખ્યો છું. હું હંમેશાં નાનાં બાળકો સાથે રમું છું. એથી જીવન આનંદથી ભરાઈ જાય

છે. હું ક્યારેય ખોટી ઉતાવળ કરતો નથી, બસ મારી સ્વસ્થતાનું આ જ રહસ્ય છે.’

વ્યક્તિનું જીવન એ દેશના જીવનનો આધાર છે. વ્યક્તિની પેઠે રાષ્ટ્ર પણ પોતાના જીવનની રફતાર તેજ ન રાખતાં ધીમે રાખે, તો આખરે તે લાભદાયક નીવડે. પણ આજની સત્યતા અને આજનું સાયન્સ બંને રાષ્ટ્રને ઝડપથી દોડવાનું અનુમોદન આપી રહ્યાં છે- અલબત્ત, એથી આપણને અનેક પ્રકારની સગવડ પ્રાપ્ત થઈ છે પણ એથી ‘સુખ’ થોડું જ મળે છે ?

મનને જો કેળવવામાં આવે તો ઝડપી જીવન જીવી ‘સુખ’ મેળવવાની ઝંઝટમાં તે નહીં પડે પણ ધીમું પણ નિયમિત જીવન જીવી જીવનનો સાચો આનંદ તે મેળવશે.

આપણું ભારતીય જીવન ધીરે-ધીરે જીવવાનું જીવન છે. એનો આધાર શાંતિપૂર્વક સંતોષી જીવન જીવવાનો છે—ઉદ્વેગ અને આવેગપૂર્ણ નહીં.

જે આપણને પ્રાપ્ત થયું છે તેનો ધીરજપૂર્વક ઉપભોગ કરવો જોઈએ અને જે પ્રાપ્ત કરવાની ઈચ્છા રાખતા હોઈએ તેને માટે ધીરજપૂર્વક પરિશ્રમ કરવો જોઈએ.

પરિશ્રમ એવો હોવો જોઈએ કે જેમાં ઉતાવળે મેળવી લેવાની વૃત્તિ ન હોય, કેમકે ભાગ્યમાં જે લખાયું હશે તે પુરુષાર્થથી મળવાનું છે જ. એ બીજાને પ્રાપ્ત થવાનું નથી.

જીવનમાં ઝડપ હોવી એ કાંઈ ખોટી વસ્તુ નથી. દોડવાની શક્તિ પણ આપણામાં હોવી જોઈએ પણ તે યોગ્ય સમયે અને સ્થળે.

દોડવું એ જીવનનો સામાન્ય નિયમ ન બની શકે. ધીરે-ધીરે જીવવાનો અર્થ અટકી જવું એવો કરવાનો નથી પણ જીવનની શક્તિને સંભાળપૂર્વક ખર્ચવી એમ કરવાનો છે.

આ જગતમાં તમે નજર કરશો તો પ્રત્યેક વ્યક્તિને કોઈ ને કોઈ પ્રકારની ચિંતામાં ડૂબેલી તમે જોશો.

કોઈને શારીરિક ચિંતા હશે તો કોઈને માનસિક, કોઈને આર્થિક ચિંતા સતાવતી હશે, તો કોઈને કૌટુંબિક.

પણ એ જાણવું જરૂરી છે કે ચિંતા એ એક હાનિકારક રોગ છે. અન્ય રોગોની પેઠે એનો ઈલાજ પણ કરી શકાય છે. ચિંતામાંથી મુક્તિ મેળવવાના અનેક રસ્તા છે, પણ અહીં આપણે અસરકારક રસ્તાનો જ વિચાર કરીશું.

એક જ વિષય પર વધુ સમય સુધી વિચાર કર્યા કરવાને લીધે નિરાશા જન્મે છે—ખાસ કરીને એ સમયે કે જ્યારે આપણે કોઈ મુશ્કેલ સમસ્યા અથવા તો મુશ્કેલીના વિચારમાં ઊંડા ડૂબી જઈએ છીએ. એ સમસ્યાના વિચારમાં આપણને અન્ય કશું યાદ આવતું નથી. એક માત્ર એનું જ ધ્યાન રહ્યા કરે છે. કોઈ વ્યક્તિ એ વખતે આપણને અન્ય વિષયમાં દોરી જવા પ્રયત્ન કરે તો પણ એ વિષયમાં મન પરોવાને બદલે આપણું સમગ્ર ચિત્તતંત્ર એ મુશ્કેલી—સમસ્યા પર જ કેન્દ્રિત થયેલું રહે છે.

જ્યારે માનવીનું મગજ કોઈ કઠિન સમસ્યામાં ડૂબી જાય છે અને તેમાંથી મુક્ત થવાનો કોઈ જ રસ્તો દેખાતો નથી ત્યારે સ્વસ્થમાં સ્વસ્થ વ્યક્તિ પણ આ માનસિક રોગનો શિકાર બની જાય છે, એટલે ડાહ્યા માણસોએ કહ્યું છે કે, 'ચિંતા ચિંતા સમાન.'

માનવીની માનસિક સ્થિતિનો આભાસ તેની શારીરિક ક્રિયાઓ મારફતે મળે છે. સાથોસાથ આપણી જાતને થાકેલી અને શું કરવું અને શું ન કરવું તેની વચ્ચે અટવાયેલી જોઈએ છીએ.

શારીરિક રોગના ઈલાજ માટે દરદી ડૉક્ટરને ત્યાં જાય છે ત્યારે ડૉક્ટર તેને હવાફેર કરવાનું પણ સૂચવે છે. તમે પણ માનસિક રોગથી પીડાતા હો, તો તમારી મનોદશામાં પરિવર્તન લાવવાનો પ્રયોગ કરજો.

તમને કોઈ વાતની ચિંતા સતાવે તો પ્રથમ તો તમે એ અંગેનું વિચારવાનું જ બંધ કરી દેજો. એ વિષય પરથી તમારું ધ્યાન હઠાવીને બીજે રોકજો. તમે એટલું ધ્યાન રાખજો કે જે બીજા વિષય પર તમારું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો તે તમારા ચિંતાના વિષય કરતાં વિરુદ્ધ પ્રકારનો અને મનોરંજક હોવો જોઈએ.

ઉદાહરણ તરીકે તમે કોઈ ધંધાકીય ગૂંચવણમાં યા આર્થિક સમસ્યામાં ઘેરાઈ ગયા હો, તો તમે એ ભૂલીને કોઈ પ્રવાસે જવાના આયોજનમાં તમારું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરશો તો તમને પ્રવાસની કલ્પનાથી આનંદ આવશે અને પેલી ધંધાકીય સમસ્યા એટલી વાર ભૂલી જવાશે.

અથવા તો તમે એકદમ તમારી જગ્યાએથી તમારું કામ પડતું મૂકીને ઘરની બહાર નીકળી જજો અને તમને મનગમતી રમતમાં ગૂંથાઈ જજો. જો તમે વિધિપૂર્વક એ રમત રમશો તો તમે તમારી જાતને એ રમતમાં એવી રીતે ડુબાડી દઈ શકશો કે તમને ચિંતા કરવાનો વખત જ નહિ મળે.

શરીરની પેઠે મગજ પણ થાકી જાય છે. થાકેલા મગજને માટે શુદ્ધ હવા, ખુલ્લો તડકો, વિનોદી મિત્રોની સોબત તથા કોઈ અન્ય મહત્વની બાબતમાં મન પરોવવું એ લાભદાયક નીવડે છે.

આ રીતે પરિવર્તન લાવવાથી તમે ખૂબ જ માનસિક શક્તિ મેળવી શકશો. નવી-નવી વાતો તમને જાણવા મળશે અને તમે તમારી જાતને ચિંતામાંથી મુક્ત થયેલી અને હળવીફૂલ અનુભવશો.

‘ક્ષમા વીરસ્ય ભૂષણમ્’ એ ઉક્તિ કાંઈ આપોઆપ પ્રચલિત બની નથી. અનુભવના નિયોડ પછી અને એમાં રહેલાં તથ્યો જોઈને આ ઉક્તિ પ્રચલિત બની છે.

જીવનમાં સુખ, શાંતિ, સફળતા વગેરે સમૃદ્ધિ મેળવવા માટે કેળવવા જેવા ગુણોમાં ક્ષમા—માફી આપવાનો ગુણ આગલી હરોળમાં આવે છે.

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

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

આપણાં શાસ્ત્રોમાં તેમજ 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 કટુભાષાથી તથા અન્યાયપૂર્ણ વાતોના 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 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. 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 ભભૂકતો 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 અઘરો નથી. એ જ્યાં જાય છે ત્યાં કહેતો ફરે છે કે અમુક વ્યક્તિએ મારું અપમાન કર્યું છે કે અમુક વ્યક્તિએ મને ખોટા 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 ઈસુ ખ્રિસ્તે કહ્યું છે કે ‘સાંજે જ્યારે તમે ઈશ્વર-પ્રાર્થના—ભજન માટે હાથ—મોં ધોઈને પવિત્ર થઈને તૈયાર થાઓ ત્યારે યાદ કરજો કે કોઈ વ્યક્તિ તમારાથી નાખુશ તો નથી ને ? કોઈ ભાઈબહેન એવાં નથી ને કે જે તમારાથી અસંતુષ્ટ હોય ? જો તમને યાદ આવે કે આવી વ્યક્તિઓ છે તો તમે સૌપ્રથમ ઈશ્વરભજન છોડીને પણ પેલી તમારાથી અસંતુષ્ટ વ્યક્તિ પાસે પહોંચી જજો અને સાચા હૃદયથી તેની 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 હંમેશા એમ કેમ માનો છો કે વાંક સામા પક્ષનો જ છે ? તમારા અંતરને ઢંઢોળજો. તમારો પણ વાંક હશે. તમે એમ વિચારજો કે તમારા કોઈ વર્તનથી તે વ્યક્તિ દુઃખાઈ પણ હોય અને તમારી સાથે

દુશ્મનાવટ કરી બેઠી હોય. સૌથી સારી વાત તો એ છે કે ઝઘડો થવા જ ન દેવો. અને જાણ્યે-અજાણ્યે થઈ જ જાય, તો બિલકુલ નાનપ અનુભવ્યા વિના તેની ક્ષમા માગી લેજો. તેના પ્રત્યે પ્રેમભર્યો વર્તાવ રાખજો. આમ કરવાથી તેમના મનમાં તમારા પ્રત્યે રહેલી કટુતા જોતજોતામાં ઓસરી જશે. દુશ્મનાવટનું સ્થાન મૈત્રી લેશે. જગતનો એ શાશ્વત નિયમ છે કે જે પ્રેમ આપે છે તેને પ્રેમ મળે છે જ. એ જ રીતે જે ક્ષમા આપે છે તેને ક્ષમા મળે છે.

તમે જો ક્ષમાવાન બનો નહિ અને સામા પક્ષ 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 મહત્વની કલા છે. કોઈ નારાજ બને તો તમારે તો નારાજ બનવું ન જ જોઈએ. તમે પણ નારાજ બની ઝઘડો વહોરી લેશો તો તમારી પ્રગતિ અટકી જશે. 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 વધી 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. તમારો નોકર હોય કે મિત્ર હોય. સૌની ક્ષમા માગવાની ટેવ પાડો.

યાદ રાખો કે જે વ્યક્તિ ક્ષમા આપી શકે છે ને માગી શકે છે તે ક્યારેય દુઃખી થતી નથી. તે નિરાંતની નિદ્રા ભોગવી શકે છે. નિરાંતની નિદ્રાને ભોગવી શકે તેના જેવો સુખી બીજો કોણ છે ? આથી જ જગતના ધર્મગ્રંથો, ધર્માચાર્યોએ પોકારી-પોકારીને કહ્યું છે કે ક્ષમાવાન બનો. ક્ષમાથી ચડિયાતો કોઈ સદ્ગુણ આ જગતમાં નથી.

સામાન્ય રીતે આપણને યાદશક્તિ કેળવવા અંગેનું કહેવામાં આવે છે. યાદશક્તિ કેમ સતેજ બને એ માટે ઔષધીઓ પણ બતાવાય છે. શાળાઓમાં બાળકોને યાદ રાખવાનું કહેવામાં આવે છે પણ હું તો તમને યાદ રાખવાનું કહેતો નથી. પણ ભૂલતાં શીખવાનું કહું છું.

આપણા જીવનમાં એવી ઘણી વસ્તુઓ છે જે ખરેખર ભૂલી જવી યોગ્ય છે. શું ભૂલવું જોઈએ તે આપણે જોઈએ :

જે વસ્તુથી તમારા મુખ પરનો આનંદ અદૃશ્ય થઈ જતો હોય તેને ભૂલી જજો. જે વસ્તુઓથી તમારા માનસપ્રદેશ પર ચિંતાનાં વાદળો છવાઈ જતાં હોય તેને ભૂલી જજો. તમારાં કાર્યો પર કે તમારાં સર્જન પર યા તમારી જાત પર કોઈએ કડવી ટીકા કરી હોય, તો તેને ભૂલી જજો. ભૂતકાળમાં તમારાથી કોઈ ભૂલો થઈ ગઈ હોય, તો તેને ભૂલી જજો. તમારા મગજમાં સ્વાર્થી વિચાર આવે તો તેને ભૂલી જજો. જે-જે પ્રસંગોની યાદથી તમને દુઃખ થતું હોય, ગુસ્સો આવતો હોય એ બધું ભૂલી જજો.

જાણીતા લેખક સ્વેટ માર્ડને તેના પુસ્તક 'ઓપ્ટીમીસ્ટીક લાઈફ'માં એક સ્થળે લખ્યું છે કે સંભવ છે કે તમારા પાછલા જીવનમાં કોઈ એવો અનુભવ થયો હોય જેથી તમે પસ્તાતા હો, પસ્તાવાનું ચાલુ રાખવું એ યોગ્ય નથી. આવી સ્મૃતિઓને તો વિસારે પાડવી જ યોગ્ય છે. તમે કોઈ વાતચીતમાં, ભાષણમાં કે કોઈ લેખ યા પુસ્તકમાં કોઈ ભૂલ કરી નાખી હોય અથવા તો તમારાથી કોઈ એવું કામ થઈ ગયું હોય, જેથી તમે મૂંઝવણભરી પરિસ્થિતિમાં મુકાઈ ગયા હો અથવા તો કોઈ ખોટું પગલું તમારાથી ભરાઈ ગયું હોય કે કોઈએ તમારું અપમાન કર્યું હોય કે કોઈએ તમને અપશબ્દો કહ્યા હોય, તો આ બધી વાતોને યાદ કરીને પરેશાન થવામાં કશો જ ફાયદો નથી. આ બધી સ્મૃતિઓનું એક

પણ પાસું એવું નથી હોતું, જેથી કાંઈ પ્રાપ્ત થઈ શકે. આ સ્મૃતિઓનાં ભૂત તો તમારી ખુશીને છીનવી લેવા માટે જ આવે છે. આ સ્મૃતિમાં કશું જ રહ્યું નથી હોતું. તમે એને ખંખેરી નાખજો. એ સ્લેટમાં નવી જ રીતે નવું લખાણ લખજો.’

ગઈ તિથિ તો જોશી પણ નથી વાંચતો. જે બની ગયું તે ન બન્યું થવાનું નથી એટલે તમે એ બધું ભૂલી જાઓ એમાં જ તમારું હિત છે.

કેટલીક વ્યક્તિઓ બીમાર પડે છે ત્યારે તેઓ જ્યાં જાય છે ત્યાં પોતાની માંદગીની જ વાતો કરતા ફરે છે. તેમને કોઈ નાનોમોટો રોગ હોય, તો તેને વધારીને લોકોને કહેતા ફરે છે. પણ તમે એ નોંધી રાખજો કે આ પ્રકારની વાતો તમને કદીયે સ્વસ્થ નહિ રાખે. તમે માંદા પડ્યા હતા. કોઈ ભૂલને કારણે માંદગી આવી પણ હોય અને પછી તે જતી પણ રહી હોય, તો તેને વારંવાર યાદ કરવાથી શો ફાયદો છે ? એ વાત પૂરી થઈ એમ જ સમજજો. એને યાદ કરવાથી તમને કશો જ ફાયદો થવાનો નથી, બલકે એને યાદ કરવાથી માનસિક રીતે તમે અસ્વસ્થ રહ્યા કરશો. માટે એને ભૂલી જ જજો.

વીતેલી વાતો ધરના કચરા સમાન છે. એ કચરો ફેંકી દેવો જ ઘટે.

તમારે ખુશ રહેવું જોઈએ. પણ ખુશી કાંઈ આપોઆપ સામે ચાલીને તમારી પાસે આવતી નથી. એને તો શોધવી પડે છે. જીવનની હર કોઈ પ્રવૃત્તિમાંથી આનંદ શોધવાની તમે ટેવ પાડો. તમે પાછલી દુઃખદ વાતોને ભૂલી જવાનું શીખશો ત્યારે જ તમે આનંદ પ્રાપ્ત કરવાની ટેવ પાડી શકશો.

જીવનને સારી રીતે માણવા માટે આ બધી સ્મૃતિઓને દિલ અને દિમાગમાંથી હાંકી કાઢી હળવા ફૂલ થઈ જવું જોઈએ. આમ કરવાથી તમારે માટે પ્રગતિનાં દ્વાર આપોઆપ ખૂલી જશે.



આપણામાંના ઘણા માણસોને હંમેશ કોઈ ને કોઈ ફરિયાદ કર્યા કરવાની ટેવ પડી ગઈ હોય છે. આપણને પ્રત્યેક ચીજમાં કોઈ ને કોઈ ખામી જ દેખાયા કરે છે. જીવનમાં આનંદ, રસ કે મજા રહેલાં છે, જીવન આનંદનો ખજાનો છે એ વાત આપણે કેમેય કરી સ્વીકારવા તૈયાર જ નથી હોતા ! કેટલાકને તો મોસમ અંગે કાયમની ફરિયાદ હોય છે. સુંદર દિવસ ઊગ્યો હોય છતાં એનો આનંદ લેવો તો દૂર રહ્યો પણ તેઓ બોલી ઊઠશે : ‘ઓહ ! આજે ઋતુ કેટલી બધી ખરાબ છે ! ભલભલાને માંદા પાડી દે તેવી મોસમ છે.’ ઠંડીના દિવસોમાં તેઓ ઠંડીની ફરિયાદ કરે છે, ગરમીના દિવસોમાં ગરમીની અને વર્ષાઋતુમાં વરસાદની !

કાયમ ફરિયાદ કર્યા કરવાની ટેવ સારી નથી. એથી તો જીવનમાં રહ્યોસહ્યો આનંદ ગુમાવી બેસાય છે અને જીવન શુષ્ક થઈ પડે છે. આવી વ્યક્તિઓને પોતાની ચારે બાજુ દુઃખો ને દુઃખો જ નજરે પડે છે. તેમને હંમેશ પોતાના કરતાં પડોશીઓ વધુ સુખી હોવાનું લાગ્યા કરે છે. તેમને પોતાનાં સંતાનો, પોતાની પત્ની કરતાં પાડોશીઓનાં સંતાનો અને પાડોશીની પત્ની વધુ હોશિયાર જણાય છે. તેઓ નોકરી કરતા હોય, તો અન્યની નોકરી તેમનાથી વધુ સારી લાગે છે, વ્યાપાર કરતા હોય, તો પોતાના કરતાં અન્યનો ધંધો વધુ સારો ચાલતો લાગે છે. બીજાને તો ધી-કેળાં છે અને પોતાનું તો માંડ-માંડ પેટિયું નીકળે છે એમ તેઓ અવારનવાર કહેતા હોય છે.

આ જગતમાં એવા પણ માનવીઓ તમને મળી આવશે, કે જેઓ વાસ્તવમાં હોય નહિ એવી મુશ્કેલીઓની કલ્પના કર્યા કરશે અને મનોમન દુઃખી થયા કરશે. એટલું જ નહિ પણ આજે તેઓ સુખી હોવા છતાં ભૂતકાળમાં દુઃખી હતા એ વાતનું સ્મરણ કર્યા કરીને દુઃખી થયા

કરે છે અને વર્તમાનનો આનંદ તેઓ ગુમાવી દે છે. આવા માનવીઓ એમ જ માનતા હશે કે દુઃખ સહેવા માટે ઈશ્વરે તેમને જન્મ આપ્યો છે.

આવી મનોવૃત્તિ તમે જો ધરાવતા હો, તો તમે તેમાંથી તુરત બહાર નીકળી આવજો.

એક વિદ્વાનનું કહેવું છે કે ‘અધીર તથા અસંતોષી લોકો પોતાનાં દુઃખો અથવા કષ્ટોનું જાતે જ સિંચન કરે છે અને તેમનાં સુખનાં મૂળિયાંને જાતે જ ખોદી નાખે છે.’

નિરાશાવાદી અને આશાવાદી વ્યક્તિની દૃષ્ટિમાં આભ-જમીનનો ફેર હોય છે. નિરાશાવાદી હંમેશાં પ્રત્યેક વસ્તુમાં આશાજનક અને ઊજળી બાજુ જ જોશે.

જર્મન તત્ત્વવેત્તા શોપન હોવરનું કહેવું છે કે ‘જ્યાં એક વ્યક્તિની નજરમાં જગત એટલું વ્યર્થ, નિરાશાપૂર્ણ, ઉદાસીનતાભર્યું અને છીછરું જણાય છે ત્યાં એ જગત બીજી વ્યક્તિની નજરે સુખસગવડ અને આનંદથી ભરેલું રોચક તથા સારયુક્ત જણાય છે. સંગીતપ્રેમી વ્યક્તિને પ્રકૃતિનો પ્રત્યેક પદાર્થ ગાતો અને નાચતો લાગશે. એક જ માબાપનાં બે સંતાનોના દૃષ્ટિકોણ વિરોધી જણાય તો તેમાં આશ્ચર્ય નથી, એકને જગત જીવવા જેવું લાગતું નથી, જ્યારે બીજાને જગતમાં ઠેરઠેર આનંદ અને ઉલ્લાસ જણાય છે ને જીવવા જેવું લાગે છે. આમ, એક જ વસ્તુમાં ભિન્ન-ભિન્ન સ્વભાવવાળા ભિન્ન-ભિન્ન પાસાં જુએ છે. નકારાત્મક વલણ અપનાવવાને બદલે સકારાત્મક મનોવૃત્તિ કેળવજો, એથી તમને જીવન જીવવા જેવું લાગશે.



દિન-પ્રતિ-દિન 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 વ્યક્તિમાં નીચે મુજબનાં લક્ષણો જોવામાં આવે, તો સમજવું કે તે વ્યક્તિ માનસિક ખેંચ-તાણ—ટેન્શનથી પીડાય છે :

(૧) એને નાની-નાની સમસ્યાઓ અને નજીવી નિરાશાઓ પણ ગભરાવી નાખે છે. (૨) લોકો સાથે એ હળીમળી શકતી 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 કરતી નથી. (૫) અગાઉ જેમની તે પરવા કરતી નહોતી 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 તમારી શારીરિક અને માનસિક સ્વસ્થતા પર એની અસર થઈ શકે તેમ છે. આ

પરિસ્થિતિમાંથી છુટકારો મેળવવા માટે ડૉ. ઓ. પી. જગ્ગી 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 કંઈ હોય.

તમારી વિશ્વાસપાત્ર વ્યક્તિઓ સાથે આ અંગે મુક્તમને ચર્ચા કરો. આમાં તમારી પત્ની, મિત્ર, હિતેચ્છુ, ડૉક્ટર, વકીલ કે કોઈ પણ હોઈ શકે. થોડી વાર માટે પણ 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 તે સૂઈને ઊઠે છે ત્યારે તેમને ઉકેલ જડી આવે છે અથવા તો તાજા મગજથી તે ઊભી થયેલી સમસ્યા પર વિચાર કરી શકે છે.

કોઈ મૂંઝવણ તમને ઘણા સમયથી મૂંઝવતી હોય, તો થોડા સમય માટે તમારા નિવાસથી દૂર જવાથી સારું પરિણામ આવી શકે છે. કોઈ પર્વતીય પ્રદેશ, કોઈ તીર્થસ્થાન, 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 કે ઉત્તેજિત થયા વિના વિચાર કરવાથી કોઈ રસ્તો સૂઝી આવે કે 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 પર એક પછી એક લખવા માંડજો, પછી એના મહત્ત્વ 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, પછી ત્રીજી એમ હાથ પર લેજો.

એકસાથે ઘણી મુશ્કેલીઓ પર 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 या 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 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 થતાં 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 માગું છું.

ભય કરતાં ભયની કલ્પના જ વધુ ભયંકર હોય છે એ વાત તમે ક્યારેય ભૂલશો નહિ. વાતવાતમાં ભય પામી જાય એવા ઘણા માનવીઓ જોવામાં આવે છે. નાનપણથી બાળકોને વાતવાતમાં બિવડાવવામાં આવે, તો તેમના માનસમાં ભયની ગ્રંથિ બંધાઈ જાય છે અને તે પછી તે એવી મજબૂત બની જાય છે કે મોટપણે એને દૂર કરતાં ઘણો સમય લાગે છે.

કુમળું ઝાડ વાળીએ તેમ વળે એ મુજબ બાળપણથી જ બાળકને નિર્ભયતા અંગેના પાઠ શીખવવામાં આવે, તો તેના જીવનઘડતરમાં તે મહત્વનો ભાગ ભજવશે.

ભય કેટલો કાલ્પનિક હોય છે તેના સમર્થનમાં મારા મિત્રના જીવનમાં બનેલાં દૃષ્ટાંતો અહીં ટાંકું છું.

મારો એક મિત્ર એક સાહિત્યિક સામાયિક ચલાવતો હતો. પરદેશથી અમે ન્યૂઝપ્રિન્ટ કાગળ મંગાવ્યા હતા. મુંબઈ બંદરે સ્ટિમર આવી તે વેળા ત્યાં ધોધમાર વરસાદ પડતો હતો. વર્તમાનપત્રમાં મારા એ મિત્રે સમાચાર વાંચ્યા કે પરદેશથી આવેલ ન્યૂઝપ્રિન્ટનો જથ્થો મુંબઈ બંદરે ગાંદીમાં પડ્યો હતો તે બધો જ ભીંજાઈ ગયો છે. એ વાંચતાં જ મારા એ મિત્રના મનમાં ભય અને ચિંતા પ્રવેશ્યાં : ‘મારા જે કાગળ આવવાના હતા તે જરૂર પલળી ગયા હશે, મને જબરું નુકસાન થશે. કાગળ વગર હું મારું સામાયિક કેવી રીતે પ્રગટ કરીશ?’ આ અને આવા પ્રકારની ચિંતા અને ભયની લાગણીથી એની ઊંઘ હરામ થઈ ગઈ. પૂરું જમે પણ નહિ. એક મિત્રની સલાહથી તેના ક્લિયરિંગ એજન્ટને મુંબઈ કોલ કર્યો તો તેમણે જણાવ્યું કે તમારા કાગળનો જથ્થો તો સહીસલામત છે. એને ઊણી આંચ પણ આવી નથી. જે કાગળો પલળી ગયા છે તે તો બીજી સ્ટિમરના છે. તમારાવાળી સ્ટિમરના કાગળ તો અમારા

ગોડાઉનમાં સલામત છે. આ સાંભળ્યું ત્યારે તેનો જીવ હેઠો બેઠો.

બીજા એક મિત્રને ચાર સંતાનો હતાં. પોતે બબ્બે નોકરી કરી માંડ ગુજરાન ચલાવતા. તેમના મનમાં હંમેશાં ડર રહેતો કે મારાં સંતાનોને કેળવણી કેવી રીતે આપી શકીશ ? તેમનાં લગ્ન કેવી રીતે કરી શકીશ ? મોંઘવારી તો કૂદકે ને ભૂસકે વધતી જાય છે ! આવા ભવિષ્યના ભયને લઈ તેઓ આજનો આનંદ ગુમાવી દેતા હતા. કાયમ ચિંતામાં જ રહ્યા કરતા.

પણ તેમનાં સંતાનો પાર્ટટાઈમ સર્વિસ કરતાં ગ્રેજ્યુએટ પણ થઈ ગયાં. પછી સારી નોકરીએ પણ જોડાયાં. બચત પણ કરતા થયાં અને એક પછી એક એમ ત્રણ સંતાનોનાં લગ્ન પણ પતી ગયાં. ચોથો દીકરો ગ્રેજ્યુએટ થઈ નોકરી કરે છે અને લગ્ન માટે બચત પણ કરે છે. આમ, મારા એ મિત્રનો ભય કાલ્પનિક જ હતો. એ કાલ્પનિક ભયને કારણે - ચિંતાને કારણે - યુવાનીના આનંદ કરવાના દિવસો તેમણે ભયના ઓછાયામાં વિતાવ્યા.

તમે મન સાથે ગાંઠ વાળો અને ખોટા ભયના પડછાયાથી દૂર રહો. બનવાકાળ બનશે જ. તમારી જાત પર શ્રદ્ધા રાખો. ઈશ્વર પર આસ્થા રાખો. પરિશ્રમ કરવામાં પાછું વાળીને જોશો નહિ. આપત્તિ આવે એવું કશું જ થવાનું નથી. અને ધારો કે આપત્તિ આવી પણ પડે તોપણ ભય રાખવાનું લેશમાત્ર કારણ નથી. આપત્તિ-મુશ્કેલી-કાયમ રહેતી નથી જ. કુદરતનો આ શાશ્વત નિયમ છે. ભાવિના કાલ્પનિક ભયને છોડો, વર્તમાનનો આનંદ મણાય એટલો માણો. પેલી ઉક્તિમાં કહ્યું છે કે આજનો લહાવો લીજિયે રે કાલ કોણે દીઠી છે !

- આમ કરશો તો તમારા જીવનની ફૂલવાડી કોઈ અનેરી સુવાસથી મહેકી ઊઠશે અને સમૃદ્ધિ મેળવવાનો માર્ગ મોકળો થશે.

તમને કોઈ કહે કે આ જગતમાં એક એવી વસ્તુ છે, જે વડે તમે ધારો તે કરી શકો છો, તો તમને એ કહેનાર પોતે ભાનમાં છે કે કેમ એની શંકા થશે. તમને લાગશે કે એવી તે કોઈ વસ્તુ હોય ખરી, જે વડે પોતાને મનગમતી વસ્તુ મળી શકે ?

એનો જવાબ છે હા. તમને કદાચ એમ હશે કે હું કલ્પતરુ કે કામધેનુની વાત કરી રહ્યો હોઈશ. પણ ના, તમે ધારો છો એવું કશું જ નથી. તમે ઈચ્છા કરો તે વસ્તુ મેળવવાનું સાધન છે નિષ્ઠા.

તમે તમારા મનની સ્લેટમાં લખી રાખજો કે નિષ્ઠાપૂર્વક કરેલું કોઈ પણ કામ એજે જતું નથી. પછી તે કામ નાનું હોય કે મોટું. તમને તુરત ફળ ન પણ મળે, પણ એવી શંકા સેવશો નહિ. વહેલું કે મોડું તે ફળે છે જ.

હર કોઈ વ્યક્તિની એ એક વણલખી ફરજ છે કે તે નોકરી કરતો હોય કે ધંધો, વિદ્યાભ્યાસ કરતો હોય કે ખેલકૂદમાં ભાગ લેતો હોય, પણ તેમાં નિષ્ઠા (એટલે કે શ્રદ્ધા, વફાદારી, એકાગ્રતા, ભક્તિ) હોવી જરૂરી છે.

જગતમાં જેટલાં મહાન કાર્યો થયાં છે તે પર દૃષ્ટિપાત કરીશું તો જણાઈ આવ્યા વિના નહિ રહે કે એ કાર્યો કરનાર વ્યક્તિઓમાં નિષ્ઠા ભરપૂર હતી. તેઓ જે કામ હાથમાં લેતા તેમાં મગ્ન થઈ જતા. તેમની આસપાસનું ભાન ગુમાવી બેસતા. ખાવાપીવામાં, પહેરવા-ઓઢવામાં તેઓ ઝાઝું લક્ષ આપતા નહિ - કેવળ તેમની દૃષ્ટિ સમક્ષ તેમણે કરવા ધારેલું કામ જ રહેતું. જગત તેમને 'પાગલ'ની ઉપમા આપતું તોપણ તેની પરવા તેઓ કરતા નહિ.

જગત પોતાના માટે શું કહે છે તે તરફ તેઓ આંખ આડા કાન કરતા.

આવી વ્યક્તિઓ તેમના કામમાં સફળ નીવડે તેની શી નવાઈ છે ! હલકાં કામમાં પણ નિષ્ઠા રાખો તો તે પણ થાય છે, પણ આવું કામ સુખ આપતું નથી. તે કામ પવિત્ર નથી. ક્ષણિક લાભ તમને કદાચ આપે પણ જેને આત્માનું સુખ, આત્માનો આનંદ કે સ્વર્ગીય સુખ કહે છે તે તો પુનિત કાર્ય જ આપે છે. માટે સદ્કાર્યોમાં જ તમારી શક્તિ ખર્ચજો.

નિષ્ઠાવાન બનવાથી જીવનને ઊર્ધ્વગામી બનાવે એવા બીજા અનેક સદ્ગુણો તમારામાં આવે છે અને એ સદ્ગુણોને લઈને તમે જીવનનાં કોઈ પણ ક્ષેત્રમાં ઝંપલાવશો, તો તે ક્ષેત્રમાં તમે સફળ થઈને જ રહેશો.

આનાકાની વિના સીધા તમારી નેમ બર લાવવાની કોશિશ કરજો અને આમ કરવાથી વખત જતાં તમારી નેમ પાર પાડવાના સંજોગો આપોઆપ ઊભા થશે. તમે જેવા શક્તિવાન, ઉપયોગી અને કર્તવ્યપરાયણ થવા માગતા હો તેનો જ વિચાર કરવાથી તમારામાં તે જ જાતનું પરિવર્તન થવા માંડશે. વિચાર સર્વોપરી બળ છે. તમારા મનને હિંમતવાન, સરલ, પ્રામાણિક અને આનંદી રાખજો. નેક વિચાર એટલે જ સર્જન ! ઈચ્છાથી સર્વ કંઈ આવી મળે છે અને ખરા જિગરની બધી બંદગી સફળ થાય છે. આપણા મનમાં જેવા વિચાર કરીએ તેવા આપણે પોતે બનીએ છીએ. હંમેશાં ઉન્નત મસ્તકે ફરજો. આપણે ખુદાની પ્રતિષ્ઠાયા - ખુદાની છબી છીએ.

- ઈલબર્ટ હુબર્ડ

આ જગતમાં પૈસો પ્રાપ્ત કરવા ન ઈચ્છતી હોય એવી વ્યક્તિ તમને ભાગ્યે જ મળી આવશે. ધનવાન બનવાની તમારી ઈચ્છા છે ખરી ? જો આપનો જવાબ 'હા' હોય તો હું તમને કહું છું કે તમારી આ ઈચ્છા જરૂર પરિપૂર્ણ થઈ શકે છે જ. ધનવાન બનવું કાંઈ અશક્ય નથી. મારા આ વિધાન પર તમને મનોમન કદાચ હસવું પણ આવતું હશે, પણ હું મારી વાતને પુનઃ બેવડાવું છું કે ધનવાન બનવું અશક્ય નથી જ.

આપણામાંના મોટા ભાગના માનવીઓને પોતાની જાત પર કે શક્તિ પર સહેજ પણ વિશ્વાસ નથી હોતો. આપણને પ્રત્યક્ષ દેખાડવામાં આવે તો પણ જીવનમાં સફળતા મેળવવી શક્ય છે એ પર આપણે વિશ્વાસ કરતા નથી.

તમારી આજુબાજુનું વાતાવરણ જો નિરાશાવાદી વ્યક્તિઓથી ઘેરાયેલું હોય તો સૌપ્રથમ તમે એ વાતાવરણથી મુક્ત બની જજો; કેમકે તમે પોતે ગમે તેટલા મહત્વાકાંક્ષી હશો પણ મહત્વાકાંક્ષા વગરની નિરાશાવાદી વ્યક્તિઓથી તમે જો ઘેરાયેલા હશો તો તમે થોડા જ સમયમાં તમારો બધો જ ઉમંગ અને ઉત્સાહ ખોઈ બેસશો અને તમે પણ તમારા મનમાં નિરાશાવાદી વિચારોને સ્થાન આપવા લાગશો. માનવીના ઘડતરમાં તેની આસપાસનું વાતાવરણ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.

નિરાશાપૂર્ણ વાતાવરણનો ત્યાગ કર્યા પછી તમે તમારા મનમાં એક વાત ખીલો ઠોકીને ઠસાવી દેજો કે પ્રત્યેક જાતે જ પોતાના ભાગ્યનું નિર્માણ કરનાર હોય છે. આ વાત મનમાં ઠસાવ્યા પછી તમે તમારા માટે પૂરતો વિચાર કર્યા પછી એક કાર્યક્ષેત્ર નક્કી કરી લેજો. પણ એ ક્ષેત્ર એવું પસંદ કરજો કે એ કાર્યમાં તમને અંતરથી રસ હોય અને તમને

તે ગમતું હોય.

તમને રિપોર્ટિંગના કાર્યમાં રસ ન હોય તો જાતજાતની ખબરો મેળવવા માટે કરવી પડતી રખડપટ્ટી તમને કંટાળો અને થાક આપશે. પણ રિપોર્ટિંગમાં તમને જો રસ હશે તો તમે ગમે તેટલું ફરશો તોપણ તમને થાક કે કંટાળો નહિ આવે, કેમકે એ કાર્ય તમને ગમે છે.

એક વાર તમે જે કાર્યક્ષેત્ર પસંદ કરો તેને પછી આજીવન વળગી રહેજો. યુવાનીમાં તમારામાં જે જોમ, ઉમંગ અને ઉત્સાહ હોય છે તે વ્યવસાય જમાવવામાં જ ખર્ચાઈ જશે. પછી તમે જો વ્યવસાય બદલો તો એ જોમ, એ ઉમંગ, એ તરવરાટ પાછો ક્યાંથી લાવશો ? માટે એક વાર પૂરતો વિચાર કર્યા પછી પસંદ કરેલા કાર્યક્ષેત્રને વળગી રહેજો. એ બદલવાનો સ્વપ્ને પણ વિચાર કરશો નહિ, પણ એક વાતની સ્પષ્ટતા કરવી જરૂરી છે. તમારી પાસે ઉત્તમ ચારિત્ર્યનું ભાથું હોવું જરૂરી છે. જાણીતા વિચારક શ્રી ક્ષિતિન્દ્ર મોહન મિત્ર લખે છે કે ‘જો તમે અસત્ય નહિ બોલતા હો અને પારકાની વસ્તુ પચાવી પાડવાની દાનત નહિ રાખતા હો તેમજ સ્વાર્થી અને ઈર્ષાળુ નહિ હો, તો તમે ઉત્તમ ચારિત્ર્યરૂપી પૂંજીથી જગત પર રાજ્ય ચલાવવા શક્તિમાન થશો. લોકો તમને પૂછતા આવશે અને તમારું બહુમાન કરશે. ચારિત્ર્યવાન માનવી માટે જગતમાં સર્વ સ્થળોનાં સર્વ દ્વાર ખુલ્લાં જ છે.’

તમારી પાસેની ચારિત્ર્યરૂપી મૂડીને લઈને તમારો વ્યવસાય સારો ચાલશે. તમારા કાર્યક્ષેત્રમાં તમને સફળતા મળશે જ અને આમ તમે ધનવાન પણ બની શકશો.

ધૈર્ય માનવીની સાચી વીરતા છે.

- ઍન્ટોનિયો

જીવનમાં સુખી થવા માટે અનેક વસ્તુઓ જાણી લેવી જરૂરી છે. તેમાં ભૂલનો સ્વીકાર કરવાનો પણ સમાવેશ થાય છે. એક ભૂલને છુપાવવા માટે યા અન્ય પર દોષનો ટોપલો ઓઢાડી દેવા માટે અસત્ય બોલવું પડે છે અને પછી એ અસત્યને છુપાવવા બીજું; પછી ત્રીજું એમ પાર જ આવતો નથી અને મુદ્દાની વાત તો એ છે કે, એ અસત્યની પરંપરાને અંતે એક વખત એવો આવે છે કે સત્ય છૂપું રહેતું નથી અને એ ભૂલની જાણ થઈ જાય છે.

પોતાનો ગુનો છુપાવવો એના કરતાં ખુલ્લા દિલે કબૂલ કરી લેવા જેવો માર્ગ બીજો એકેય નથી. પોતાનો ગુનો છુપાવવો બધાને ગમે છે, પણ બુદ્ધિશાળી વ્યક્તિ તો તે ન છુપાવતાં જાહેર જાહેર કરી દે છે. એ કબૂલ કરવામાં હિંમત હોવી જોઈએ. જે લોકો પોતાનો અપરાધ કબૂલી લે છે તે તેમના લાભની વાત થઈ પડે છે.

તમે જો કોઈ અપરાધ કર્યો હોય અથવા તો તમારી અંદર કોઈ ત્રુટિઓ રહી હોય અને કોઈ તમને કહી સંભળાવે ત્યારે જો તેઓ સાચા હોય, તો તમે તેનો સામનો કરવાને બદલે તેનો સ્વીકાર કરી લેશો તો તમારો ગુનો થોડો હળવો ગણાશે અને બીજો લાભ એ પણ થશે કે તમને સાચું બોલવાની તેમજ ભૂલ સ્વીકારવાની ટેવ પડી જશે. અને આ ટેવથી તમારાં માતાપિતા, વડીલો તથા કુટુંબના અન્ય સભ્યો તમારા તરફ સહાનુભૂતિપૂર્વક જોશે. તમે ક્યાંક નોકરી કરતા હશો તો તમારા એવા વર્તનથી તમારા ઉપરી અધિકારી તમારી ટેવને કારણે તમારા પ્રત્યે ખુશ રહેશે.

ભૂલો અંગે કેટલીક સાવધાની રાખવી જરૂરી છે, કેમકે સાવધાની ન રાખવામાં આવે, તો તમારાથી પણ તે થઈ જાય છે.

કેટલીક ભૂલો અજાણતાં થઈ જાય છે, તો કેટલીક બેદરકારીથી



પણ થઈ જાય છે. જાણીજોઈને કોઈ ભૂલ કરતું નથી. છતાં ‘ભૂલ’ એ ભૂલ છે. એ કરનાર દોષિત મનાય છે.

અગાઉથી ચેતવણી આપી હોય છતાં તે થાય તો તે ભૂલ ગંભીર ગણાય છે. કેટલાક લોકો પૂરું સમજ્યા તેમજ વિચાર્યા વિના કામ કરી નાંખે છે અને તેમાં ભૂલ થઈ જાય છે.

પ્રત્યેક પ્રશ્નમાં બે બાજુ મૂંઝવે 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 તેમજ તે તેને કબૂલતી નથી. જો જાણીજોઈને 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 બધાંથી થાય છે. આ જગતમાં એવી કોઈ જ વ્યક્તિ તમને શોધી નહિ મળે કે જેણે તેના જીવનમાં ભૂલ કરી ના હોય. તમને જો કોઈ કહે કે મેં ભૂલ કરી નથી, મારાથી ભૂલ થાય જ નહિ, તો તમે માનજો કે તે વ્યક્તિ દંભી છે તેમજ જૂઠું બોલે છે. કોઈથી નાની કે કોઈથી મોટી ભૂલ થાય છે જ. એથી તમે ભૂલ માટે શરમાશો નહિ પણ તેનો સ્વીકાર કરી એની એ જ ભૂલનું પુનરાવર્તન ન થાય તે તરફ કાળજી રાખજો.

તમને કોઈ કહે કે લોભ એ એક પ્રકારનો રોગ છે તો તમે તે સત્ય નહિ માનો. પણ વાસ્તવમાં ક્રોધ, ભય, ચિંતા, સંશય વગેરે માનસિક રોગની પેઠે લોભી હોવું એ પણ એક પ્રકારનો માનસિક રોગ જ છે.

એકદંડ કરવું—સંગ્રહ કરવો એ માનવીનો સ્વભાવ છે. અમુક હદ સુધી તે સ્વાભાવિક ગણાય છે, પણ જ્યારે તે મર્યાદા ઓળંગીને ‘અતિ’નું રૂપ ધારણ કરે છે, ત્યારે તે માનસિક વિકૃતિ બને છે.

ધનનો લોભ એ આજની દુનિયામાં સૌથી મોટો લાભ ગણાય છે, કેમકે જીવનનિર્વાહ માટે તેમજ ભૌતિક સુખનાં સાધનો મેળવવા તે જરૂરી છે. પૈસો એ સાધન છે, સાધ્ય નથી. સાધનને જ્યારે સાધ્ય માનીને એ મેળવવા પાછળ માનવી રાતદિન જોતો નથી ત્યારે એ ‘ગાંડપણ’ની નિશાની મનાય છે.

આપણામાંના ઘણા ધનની પ્રાપ્તિ માટે જીવીએ છીએ, જીવન-ભર એની ચિંતા કરીએ છીએ. આ આપણે એટલા માટે કરીએ છીએ કે આપણને સુખ અને સલામતી જોઈએ છે. પણ આ ‘સુખ’ શબ્દ ઘણો છેતરામણો છે. આપણે ક્ષણિક સુખને ધનથી ખરીદી શકીએ છીએ પણ શાશ્વત સુખ એ જુદી વસ્તુ છે, એ મનની વસ્તુ છે. એ પૈસા ખરચ્યા વિના મળે છે.

આજે તો જગતમાં જે માનવી પાસે વધુ ધન હોય તેને સફળ અને સુખી માનવામાં આવે છે પણ સુખી જીવનનો માપદંડ ધનથી ખરીદાતા ભૌતિક પદાર્થોમાં નથી પણ જે વિના મૂલ્યે પ્રાપ્ત થાય છે એની પ્રાપ્તિમાં છે. આનંદ એ હૃદયની વસ્તુ છે. તે પૈસાથી ખરીદાતો નથી.

ધનની રક્ષા અંગે આપણે જે વિચારીએ છીએ તે કેટલું ખોટું છે એ અંગે જાણીતા વિચારક શ્રી સત્યકામ વિદ્યાલંકારનું કહેવું છે કે, ‘દુર્ભાગ્ય એ છે કે ધનની રક્ષા માટે આપણે હૃદયનાં દ્વાર બંધ કરી દઈએ

છીએ અને આપણો સુખરૂપી અતિથિ બારણું બંધ જોઈ બહારથી જ પાછો ફરી જાય છે. ધનનું મૂલ્ય દષ્ટિભેદથી બદલાય છે. કાં તો તે એકદમ વધુ થઈ જાય છે કે બહુ જ ઓછું. સમાજમાં બન્ને છેડાની વ્યક્તિ જોવામાં આવે છે.’

એક વખત એક નદીમાંથી બે ડૂબેલી લાશને બહાર કાઢવામાં આવી. એમાંથી એક ગરીબ હતો, જેને એ દિવસે જુગારમાં પાંચ હજાર રૂપિયા મળ્યા હતા. એની ખુશીમાં એણે ખૂબ જ દારૂ પીધો અને ભાન ગુમાવી નદીમાં કૂદી પડ્યો. બીજો માનવી એક લક્ષાધિપતિ હતો, જે જુગારમાં બધું જ હારી ગયો હતો—માત્ર પાંચ હજાર રૂપિયા જ તેની પાસે બચ્યા હતા.

બન્નેની પાસે પાંચ હજાર રૂપિયા હતા. પરંતુ એકને માટે એ ખૂબ જ વધુ હતા અને બીજાને માટે અત્યંત અલ્પ. અને બન્નેને પોતાના દરજ્જા મુજબ એનું મહત્વ એટલું વિપરીત હતું કે બન્ને એ એને માટે જીવ ખોયો.

આ અત્યંત લોભના મૂળમાં આપણી આંતરિક સુરક્ષાની ભાવના રહેલી છે. ધન દ્વારા આપણે એ રીતે આપણી રક્ષા કરીએ છીએ, જે રીતે કોઈ વ્યક્તિ જળપ્રવાહથી રક્ષા કરવા માટે રેતીના ઢગલા જમા કરે છે.

ધનની સાથે અભિમાન જોડવું પણ મુર્ખાઈભર્યું છે. આ રીતે આપણે જે અભિમાનની રક્ષા કરવા ઈચ્છીએ છીએ તે જૂઠું અભિમાન છે.

એક વિચારકે સાચું જ કહ્યું છે કે ‘ધનનું મૂલ્ય વિનિમય સુધી સીમિત રાખવું જોઈએ. એને પ્રતિષ્ઠાનું કારણ બનાવવું એટલે અનાવશ્યક મહત્વ આપવું એ છે. આ લોભી પ્રકૃતિને બદલવા માટે ઉપનિષદમાં બહુ સરસ ઉપાય દર્શાવ્યો છે. બીજાના ધનનો લોભ ન કરો અને સંસારની બધી વસ્તુઓને ત્યાગભાવનાથી ભોગવો. આનો અમલ કરનાર જીવનમાં કદીયે માનસિક અસ્વસ્થતાનો ભોગ બનતો નથી.’

આપણે આપણી આસપાસ નજર કરીશું તો જણાશે કે આપણામાંની ઘણી વ્યક્તિઓ ગભરાટભરેલી અવસ્થામાં જણાશે. જોકે તેમને પૂછવામાં આવે, તો તેઓ પોતે એ અવસ્થામાં છે તેનો સ્વીકાર કરશે નહિ. પણ હકીકતમાં તેઓ ઘેરી ચિંતામાં લીન રહેતી હોય છે. તેઓને માત્ર પોતાની એકલાની જ ચિંતા સતાવતી નથી હોતી, પરંતુ તેમના ઉપરાંત તેમની આસપાસની વ્યક્તિઓની, તેમની સમસ્યાઓની, કુટુંબની અને સમાજની પણ ચિંતા સતાવતી હોય છે.

આવી વ્યક્તિઓને લાગે છે કે પોતાના કુટુંબ તથા મિત્રોની બધી જ યોજનાઓની, સમસ્યાઓની જવાબદારી તેમના શિરે રહેલી છે. અરે ! કેટલાક તો તેમની ભૂલોને પોતાની ભૂલો માની લે છે. તેઓ માત્ર પોતાની સન્મુખ રહેલી સમસ્યાઓથી જ નહિ, પણ અન્ય સંભવિત ચિંતાઓમાં પોતાના મોટા ભાગનો સમય વિતાવે છે.

આનું કારણ એ નથી કે તેઓ એક પ્રકારના અસાધ્ય નિરાશાવાદી છે, પણ જગતની પ્રત્યેક પરિસ્થિતિ એમને અનિવાર્ય રીતે ખરાબ ને ખરાબ જ લાગ્યા કરે છે. આ ઉપરાંત, તેઓ બધી ચિંતાઓનો ભાર પણ પોતાના ઉપર જ લઈ લે છે. બીજાની ચિંતાઓ ભલે વાસ્તવિક હોય પણ પોતાની જાત સિવાયના લોકો માટે તો પૂર્ણપણે કાલ્પનિક હોય છે. અન્ય માટે વાસ્તવિક અને પોતાને માટે કાલ્પનિક એવી ચિંતાઓનો ભાર શા માટે વેઠવો ?

આપણી મોટા ભાગની ચિંતાઓ કાલ્પનિક જ હોય છે. માનવીના મનના અભ્યાસ પછી મનોવૈજ્ઞાનિક રીતે એવું તારણ કાઢવામાં આવ્યું છે કે માનવી જે-જે ચિંતાઓ કરે છે તેમાં માત્ર આઠ ટકા જ સાચી ચિંતાઓ હોય છે, જ્યારે ૯૨ ટકા એવી ચિંતા હોય છે કે જેને સાચા અર્થમાં ચિંતા જ કહી શકાય નહીં.

કાલ્પનિક ચિંતાઓનો ભાર લઈને ફરતા માનવીમાં માનસિક

નિયંત્રણનો અભાવ હોય છે એવું નથી પણ એમની વિચારસરણી ભૂલભરેલી હોય છે, એ કારણ મુખ્ય છે. આમ જોવા જઈએ તો આ માનસિક શિથિલતાનો જ એક પ્રકાર છે.

આપણી સમક્ષ ઉપસ્થિત થયેલ પરિસ્થિતિનું વાસ્તવિક મૂલ્યાંકન આપણે કરતા નથી, એથી ચિંતાઓ—ખોટી ચિંતાઓ ઉપસ્થિત થાય છે. વસ્તુસ્થિતિનું યોગ્ય અને સાચું મૂલ્યાંકન કરવાથી આ પરિસ્થિતિને હલ કરી શકાય.

આવી વ્યર્થ ચિંતાઓ કરનારના મગજમાં ગૂંચવાડો જન્મે છે, અને ક્રમે-ક્રમે તેના સ્વભાવમાં પરિવર્તન આવે છે. તેનો સ્વભાવ બગડી જાય છે. તેને આનંદપ્રમોદમાં ભાગ લેવાનું ગમતું નથી. બીજા આનંદ કરે તે પણ તેને ગમતું નથી. તેનો સ્વભાવ ચીડિયો થઈ જાય છે. વાતવાતમાં ગુસ્સો પણ કરી બેસે છે. બાળકનો વાંક ન હોય છતાં તેને મારી બેસે છે યા તો ધમકાવી નાખે છે.

તેઓ ભૂલી જાય કે જિંદગીની મજલ લાંબી છે. જીવન એક ખુશનુમા ચીજ છે. એવી માવજત આવી રીતે ન કરતાં પ્રત્યેક પરિસ્થિતિમાંથી આનંદ મેળવતાં શીખવું જોઈએ.

પાછલી ભૂલો તથા ભવિષ્યની ચિંતાઓમાં માનસિક શક્તિનો વ્યય કરવો જોઈએ નહિ.

એક વિચારકે સાચું કહ્યું છે કે પ્રત્યેક વિષય પર ઠીક-ઠીક રીતે વિચાર કેવળ એક જ પ્રકારે કરી શકાય છે અને તે એ કે આ કાર્યથી મારી ઉપર તેની શી અસર થશે. જો તેઓ યોગ્ય રીતે વિચાર ન કરતા હોય તો તેમાં આશ્ચર્યની વાત નથી. તમારા ચિત્તતંત્રમાં વિચારોને આવવા અને જવા દો. એને તમારી પાસે રાખી મૂકશો નહિ. વસ્તુસ્થિતિને એના વાસ્તવિક રૂપમાં જોતાં શીખો. નાની વસ્તુને મોટું રૂપ આપવાની આદત છોડી દેજો.



એ તો સિદ્ધ થયેલી હકીકત છે કે, શાંત વાતાવરણમાં એકાગ્રતાપૂર્વક કામ થઈ શકે છે, અને એમાં સફળતા પણ મળે છે, જ્યારે વધુ પડતા અવાજથી કામ તો બગડે છે જ પણ આપણા જ્ઞાનતંતુઓને પણ તે હાનિ પહોંચાડે છે. વિજ્ઞાનીઓએ પ્રયોગો કરીને સાબિત કર્યું છે કે વધુ પડતો ઘોંઘાટ માનવીના સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિકારક છે, માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે પણ તે ઈચ્છનીય નથી.

વિજ્ઞાને જ્યારે આટલી બધી પ્રગતિ નહોતી કરી ત્યારે આપણને પૂરી શાંતિ પ્રાપ્ત થઈ શકતી. પુરાણકાળમાં માનસિક એકાગ્રતા અને તપ કરવા માટે માનવી વનમાં જતો હતો, કારણ કે ત્યાં એને શાંતિ પ્રાપ્ત થતી હતી. માનવ-કોલાહલથી દૂર કુદરતના સાંનિધ્યમાં વહેતી નદી કે ઝરણાનો મધુર રવ કે પક્ષીઓના કલરવના સંગીતમય અવાજમાં એ એકાગ્રતા અને મનના ચિંતન માટે જરૂરી શાંતિ મેળવી શકતો હતો.

હવે તો દૂરનાં પહાડી પ્રદેશો કે જંગલોમાં પણ રેડિયો-ટ્રાન્ઝિસ્ટર અને ટી.વી. ચેનલો પર દર્શાવાતી ફિલ્મો પહોંચી ગયાં છે અને ત્યાં પણ જોઈતી શાંતિ મળતી નથી. આપણા શહેરી સમાજમાં તો વાહનોનો અવાજ, રેડિયો, ટ્રાન્ઝિસ્ટર-લાઉડસ્પીકરો વગેરેના સતત અવાજ અને માનવીઓના કોલાહલને લઈને શાંતિ દુર્લભ બનતી જાય છે.

સ્વાસ્થ્ય પર ઘોંઘાટની ખરાબ અસર થાય છે. ૧૫૦ ડેસીબલ (અવાજનું માપ)નો કાન ફાડી નાખે એવો અવાજ ગરદનની નીચે, આંગળીઓ અને જાંઘોની વચ્ચે ચકામા કરી શકે છે. અવાજથી કાનના પડદા ફાટી જઈ શકે છે. એનાથી ચક્કર આવી શકે છે અને જીવ ગભરામણ અનુભવે છે.

થોડા કલાકો સુધી ૧૦૦ ડેસીબલથી વધુ અવાજ કાર્યક્ષમતા ઉપર અસર કરે છે અને અકસ્માતોની સંભાવના ઉદ્ભવે છે. આવી સ્થિતિમાં માનવી હિંસક અને તકરારી પણ બની શકે છે. યંત્રો દ્વારા સાબિત થયું છે કે માનવીની ઊંઘને ભયંકર અવાજ સાથે સંપર્કમાં લાવવાથી મગજનાં તરંગો-મોજાંઓમાં ગરબડ પેદા થાય છે.

લાંબા સમય સુધી તીવ્ર અવાજ—ઘોંઘાટ વચ્ચે રહેવાથી કેવાં માઠાં પરિણામો આવે છે તે પર સંશોધન થયા બાદ તારણ નીકળ્યું છે કે એનાથી નાડી અનિયમિત અને ઝડપી ચાલે છે, હૃદય પહોળું બની જાય છે. એથી માનસિક થાક, ગભરામણ, માનસિક ખેંચ-ટેન્શન તથા ઉન્માદ પેદા થાય છે. સૌથી દુષ્પરિણામ તો એ જણાયું કે માતાના ગર્ભમાં આકાર લઈ રહેલા બાળકના હૃદયની ગતિ ઝડપી બની જાય છે. એથી જન્મતા પહેલાં જ બાળકને ભરપાઈ ન થઈ શકે તેવી ક્ષતિ પહોંચે છે. શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે અવાજ ઓછો કરવામાં આવે એ મહત્વનું છે. આપણામાંના ઘણાને અવાજના-ઘોંઘાટનાં દુષ્પરિણામોની માહિતી નથી હોતી. એ માહિતી પ્રત્યેકને મળે અને પરિણામે ઓછામાં ઓછો અવાજ થાય એવું આપણે સૌએ કરવું જોઈએ.

બને તેટલો ઓછો ઘોંઘાટ કરવો એ આપણા સૌની ફરજ છે. એથી સ્વાસ્થ્ય જળવાઈ રહેશે.

ઘોંઘાટ એ એક અવરોધક અને અનિષ્ટ બળ છે,  
જ્યારે શાંતિ એ એક સર્જક અને ઈષ્ટ બળ છે.

- ચાંપશી ઉદ્દેશી

માનસિક રીતે ટેન્શન જન્માવતી અનેક વસ્તુઓમાં દેવું કરવાનો પણ સમાવેશ થાય છે. દેવાદાર માનવી હંમેશાં 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 એક વાર મોટું કરજ થઈ જાય છે પછી એમાંથી છુટકારો મેળવવો મુશ્કેલ બની જાય છે.

નાનું કરજ ફેડી શકાય છે એ વાત સાચી પણ કરજે લેવાની ટેવ પડી જાય તો પછી તે સહેલાઈથી છૂટતી નથી અને કેટલીક વાર તો દેખાદેખીથી કે પાડોશીએ અમુક વસ્તુ વસાવી છે એટલે આપણે પણ વસાવીશું તો આપણો પણ ‘વટ’ પડશે એવી ભાવનાથી યા 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 દેવામાંથી 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. આપેલાં 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, 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 પાડોશીઓ ને મિત્રો પાસેથી ઉછીની માગવાની ટેવ હોય છે. આ ટેવ 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 બગાડ્યા વિના, કચવાટ વગર તે વસ્તુ આપશે.

બને ત્યાં સુધી કરિયાણા-મોદી કે અન્યની દુકાનેથી ઉધાર માલ લેવાનું રાખશો નહિ, કેમકે ઉધાર લેવાથી વસ્તુઓ મોંઘી 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 રહેનારાંઓમાં 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 કે જાણીજોઈને 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 તે સોંઘી મળે છે એ તો તમે સારી રીતે જાણો છો જ.



જીવનની જરૂરિયાતો વધારવાથી કરજ કરવાનો વખત આવે છે.

- અજ્ઞાત

માનવમાત્રની એ સ્વાભાવિક ઈચ્છા હોય છે કે સારીયે જિંદગી તે સુખચેનથી વિતાવે, પણ સુખ ને શાંતિ પ્રાપ્ત કરવા માટે શું કરવું જોઈએ તેની જાણ આપણને નથી હોતી.

આ જગતમાં બધા કાંઈ ભણેલગણેલ અને વિદ્વાન નથી હોતા, પણ સુખ અને શાંતિ પ્રાપ્ત કરવા માટે મોટા વિદ્વાન હોવું જરૂરી નથી. કેટલીક સામાન્ય લાગતી વાતોને સુપેરે સમજી લેવામાં આવે અને તેનો અમલ કરવામાં આવે, તો સુખ અને શાંતિ મળે છે જ. અશાંતિનું મૂળ સ્વાર્થમાં છુપાયેલું હોય છે.

જે માનવી કેવળ પોતાના માટે જ જીવે છે, રાતદિવસ કેવળ પોતાનાં જ સુખ ને આનંદ માટે જે વિચાર્યા કરે છે અને ચિંતા સેવે છે તે કદીય સુખ પ્રાપ્ત કરી શકતો નથી. સુખ અને શાંતિ તેનાથી દૂર રહે છે.

જે માનવી બીજા માટે જીવે છે તેને જે-જે વસ્તુની અપેક્ષા હોય છે તે સર્વ તેને મળી આવ્યા વિના રહેતી નથી. બીજાઓનો સહકાર, શુભ ચિંતા નિઃસ્વાર્થ વ્યક્તિ જ મેળવી શકે છે. સ્વાર્થી વ્યક્તિને આ લાભના વિષયમાં કશી જ જાણકારી હોતી નથી.

એક વિદ્વાનનું કહેવું છે કે “સ્વાર્થી વ્યક્તિ ક્યારેય સુખ અને સંતોષ પ્રાપ્ત કરી શકતી નથી. જે વ્યક્તિની ચિંતા, વ્યવહાર અને કર્મ બીજાની સેવાને માટે હોય છે તે વાસ્તવમાં અત્યંત ચતુર અને બુદ્ધિમાન છે. સ્વાર્થત્યાગની કલામાં જે પાવરધો છે, તે દુનિયાને જીતી લે છે. જે પ્રગતિ અને સુખની કલ્પના પણ એણે નથી કરી હોતી તે અનાયાસે એને મળી જાય છે. તમે સ્વાર્થી બનીને મૂર્ખ ન બનશો. તમે થોડા દિવસ માટે તમારા સ્વાર્થનો ત્યાગ કરીને જુઓ કે એથી તમને કેટલો બધો ફાયદો થાય છે. પણ સારું તો એ છે કે તમે ત્યાગના ફાયદા માટે કશું જ

વિચારશો નહિ. પછી જોજો કે તમે અનાયાસે અને અકસ્માત બધા પ્રકારનાં સુખનો અનુભવ કરી શકો છો કે નહિ.” ભણ્યા વિના બુદ્ધિનો વિકાસ થતો નથી. બુદ્ધિશાળી વ્યક્તિ પોતાના દૃષ્ટિકોણ મુજબ બીજાને નહિ જુએ પણ બધા પ્રત્યે એકસરખો પ્રેમાળ વ્યવહાર રાખશે, એથી ક્યારેય ગેરસમજ નહિ થાય. ગેરસમજથી અનેક દુઃખદ સ્થિતિનું નિર્માણ થાય છે, માટે શિક્ષણ મેળવવું જરૂરી છે.

અન્યના મનોભાવ સમજી ન શકવાને કારણે કજિયાકંકાસ થાય છે. બુદ્ધિશાળી વ્યક્તિ આ અંગે સદાયે સાવચેત રહે છે. અને ભૂલચૂકે કોઈથી અઘટિત કાર્ય થઈ જાય તો તે સામા પર ગુસ્સે થતી નથી. ગુસ્સાનું કારણ સમજી જઈને તેને માફ કરી દે છે. પણ મૂર્ખ અને અજ્ઞાની વ્યક્તિ એ વાતને મનમાં સંઘરી રાખી મહિનાઓ સુધી મનમાં ને મનમાં દુઃખી થાય છે.

યાદ રાખો કે ક્ષમાથી ચઢિયાતો એક પણ સદ્ગુણ નથી. અને મહાવરાથી ક્ષમા આપવાનો ગુણ કેળવી શકાય છે. સુખી થવાનો આ પણ એક રસ્તો છે.



દરેકે દરેક માણસને સાથે લેવાનો છે. માત્ર પોતાના સ્વાર્થનો જ વિચાર કરવો, એ કુદરતના નિયમથીયે વિરુદ્ધ છે. વૃક્ષની માત્ર કોઈ એક શાખા આખા વૃક્ષનો રસ પોતે ચૂસી લે, એવું બને નહીં. વૃક્ષ જીવે, તો આખું જીવે. વૃક્ષ ફૂલે, તો પોતાની બધી જ શાખા-પ્રશાખા અને પોતાના બધા જ પર્ણ-સમૂહ સાથે આખું ફૂલે-ફાલે. આવી જ રીતે, આપણે બધાંયે સાથે જ આગળ વધવાનું છે.

- પિઅર ટિલહાર્ડ

કેટલીક વાર એવી પરિસ્થિતિ ઊભી થાય છે કે ક્યાંય ચેન પડતું નથી. કોઈ કામમાં મન પરોવાતું નથી અને બધું જ અણગમો ઉપજાવનારું લાગે છે. મનમાં ઘેરી ઉદાસીનતા છવાઈ જાય છે, તેથી જીવન ભારરૂપ લાગવા માંડે છે. જીવનનો આનંદ ગુમાવી બેસીએ છીએ અને નાસી જવાનું મન થાય છે.

આવી પરિસ્થિતિના જો તમે શિકાર બની જાવ ત્યારે ભાગી દૂટવાનો વિચાર ન કરશો. થાક-કંટાળો-ઉદાસીનતા દૂર કરવાનો એક સહેલો અને સટ ઉપાય છે અને તે એકવિધતા ટાળવાનો. રોજ તમે જે કાર્ય કરતા હો તેમાં એક દિવસ પરિવર્તન લાવો.

છ દિવસ પછી ઓફિસના કે વ્યાપારના એકધારા કામને બદલે અઠવાડિયે એક દિવસ મળેલી રજાનો પૂરેપૂરો લાભ ઉઠાવો.

તમારા મિત્રમંડળમાંથી વિનોદપ્રિય અને જેની પ્રત્યેક વાતમાંથી હાસ્ય રેલાતું હોય એવા મિત્રને ત્યાં જઈ ચડો. ત્યાંના ખુશનુમા વાતાવરણથી તમારી ઉદાસીનતા ક્યાંયે ભાગી જશે. રજાના એકાદ દિવસે કુટુંબ સાથે તમારા શહેર કે ગામમાં કે નજીકના વિસ્તારમાં આવેલા કોઈ રમણીય સ્થળે જવાનું આયોજન કરવાથી પણ મન પ્રફુલ્લિત બને છે.

આર્થિક રીતે પોસાઈ શકે એમ હોય, તો તમારા ગામ કે શહેરમાં ચાલતું કોઈ હળવું ચલચિત્ર કે નાટક જોવા જજો, એથી પણ તમારા મનમાં વ્યાપેલી ઘેરી ઉદાસીનતાનું સ્થાન આનંદ લેશે.

ઘરમાં કોઈ નાનું બાળક હોય, તો બાળક સાથે 'બાળક' જેવા બની તમે અડધોએક કલાક તેની સાથે 'રમશો' તો તન અને મન

તાજગીથી ભરાઈ ગયા વિના રહેશે નહિ.

તમે વાંચનનો શોખ કેળવ્યો ન હોય તો તે કેળવજો. તમને રસ પડે એવાં પુસ્તકો ખરીદીને અને ખરીદવા આર્થિક રીતે પોસાય તેમ ન હોય તો લાઈબ્રેરીમાંથી યા કોઈ મિત્ર પાસેથી લાવીને વાંચશો તોપણ તમે એકલતાથી અને એકવિધતાથી ઊપજેલા કંટાળામાંથી મુક્ત બની શકશો.

ક્રિકેટ, ફૂટબોલ, હોકી, ટેનિસ જેવી રમત રમાતી હોય એવે સ્થળે જવાથી પણ કંટાળો દૂર થાય છે.

તમે કોઈ રમૂજી ટુચકો વાંચશો, સાંભળશો યા કોઈને કહેશો તો પણ એથી આસપાસનું વાતાવરણ હળવું બનશે અને તમને ગમવા માંડશે.

આ બધું પણ શક્ય ન હોય, તો તમારા જીવનમાં બનેલ કોઈ સુખદ પ્રસંગને યાદ કરજો. તમે ભૂતકાળમાં વિતાવેલા આનંદમય દિવસોનું સ્મરણ કરજો. ભાવિનાં સુખદ કલ્પનાચિત્રો દૃષ્ટિ સમક્ષ લાવજો. આમ કરવાથી પણ તમે ઉદાસીનતામાંથી મુક્તિ મેળવી શકશો.



તન અને મન બન્ને સતત સદ્પ્રવૃત્તિમાં પરોવાયેલાં  
રાખવાં જોઈએ.

- ગાંધીજી

કેટલીક વસ્તુઓ પ્રથમ નજરે આપણને એકદમ સામાન્ય લાગે છે. અરે ! કેટલીક વખત તો એ એટલી બધી નજીવી અને મહત્ત્વ વિનાની લાગે છે કે એના તરફ આપણે બિલકુલ ધ્યાન આપતા નથી. પણ આ વૃત્તિ ઉચિત નથી.

નાની લાગતી વસ્તુઓ પ્રત્યે દુર્લક્ષ સેવવામાં આવે તો આગળ જતાં એ જ 'નાની' વસ્તુઓ મોટું રૂપ ધારણ કરે છે અને પછી એની અસર ભૂંસી નાખવી અત્યંત કઠિન થઈ પડે છે.

બાળપણમાં બાળકને નાની-નાની વસ્તુઓની ચોરી કરવાની ટેવ પડી હોય અને એ પ્રત્યે જો દુર્લક્ષ સેવવામાં આવે અને બાળકને વારવામાં ન આવે તો આગળ ઉપર એ બાળક મોટો થાય ત્યારે મોટી-મોટી ચોરીઓ કરવા માંડે છે અને પછી તો એ માર્ગથી એને પાછો વાળવા માટે ઘણું મોડું થઈ ગયું હોય છે.

બાળપણમાં જૂઠું બોલવાની ટેવ પડી હોય અને તે સુધારવામાં ન આવે, તો મોટપણે વાતવાતમાં જૂઠું બોલવાનો સ્વભાવ થઈ જાય છે.

વહાણ કે સ્ટીમરમાં નાનું એવું કાણું પડ્યું હોય અને તેમાંથી થોડું-થોડું પાણી પ્રવેશતું હોય અને તે પ્રત્યે ધ્યાન આપવામાં ન આવે, તો સમય જતાં એ કાણું મોટું થતું જાય અને પાણી વધુ ભરાય, તો વહાણને ડૂબવાનો સમય પણ આવી જાય તો નવાઈ નહિ.

શરીરમાં કોઈ નાનકડી ફોલ્લી થઈ હોય અને એ તો મટી જશે એમ માની એના પ્રત્યે દુર્લક્ષ આપવામાં આવે, તો એ ફોલ્લી પાકીને ગૂમડું થઈ ઘણી વેદના ઉત્પન્ન કરે છે. ઉઘાડો રહેલો જખમ ઘણી વાર વિપરીત પરિણામ લાવી શકે છે. જૂની કાટ ખાધેલી ખીલી વાગવાથી

થયેલ જખમ પ્રત્યેનું દુર્લક્ષ ધનુરમાં પણ પલટાઈ શકે છે. શરૂઆતમાં નજીવી લાગતી બીમારી પ્રત્યેની બેદરકારી સમય જતાં અસાધ્ય પણ બની શકે છે.

નાની દેખાતી ટાંકણી કેટલા બધા ઉપયોગમાં આવે છે ? નજીવી લાગતી સોયથી કેટલું બધું કાર્ય થઈ શકે છે ?

સમુદ્ર જેમ નાનાં-નાનાં અસંખ્ય ટીપાંઓનો બનેલો છે, તેમ જીવન પણ નાનાં-નાનાં કાર્યોનું બનેલું છે.

ઑફિસે લઈ જવાની વસ્તુ ગમે ત્યાં મૂકી દેવામાં આવે અને સમયસર તે ન જડે તો કેટલી મૂંઝવણ થાય છે ? રોજ લઈ જવાનો હાથરૂમાલ સંભાળીને ખિસ્સામાં મૂકવો ભૂલી જવાથી કેવી મૂંઝવણ અનુભવાય છે ? રોજિંદી ઉપયોગની વસ્તુઓ નિયમિત સ્થળે ન રાખવામાં આવે, તો તેને શોધવા માટે કેટલો સમય બરબાદ કરાય છે ?

આમ, પ્રથમ નજરે નાની લાગતી વસ્તુઓનું મહત્ત્વ ઓછું આંકશો નહિ. યાદ રાખજો કે કોઈ પણ વસ્તુ નાની નથી. બધી જ વસ્તુઓ મહત્ત્વની છે અને તે આપણે સૌએ સારી રીતે કરવી જોઈએ. જીવનમાં સમૃદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવા માટે નાની વસ્તુઓ પ્રત્યે પણ ધ્યાન આપતાં શીખજો.

માણસને જીવનનો અનુભવ શીખવનાર વિપત્તિ સિવાય બીજું કોઈ વિદ્યાલય આજ સુધી નથી ઊઘડ્યું. જેણે આ વિદ્યાલયની પદવી મેળવી તેના હાથમાં નિશ્ચિંતપણે જીવનની લગામ સોંપી શકાય છે.

- પ્રેમચંદ



## ૪૮. તમારા ભાગ્યના ઘડવૈયા તમે પોતે જ છો

સાધારણ રીતે આપણામાંના ઘણા એમ માનતા હોઈએ છીએ કે માનવીનું જેવું ભાગ્ય હોય છે એ મુજબ તેની ચડતી યા પડતી થાય છે. પણ આ માન્યતા સદંતર ભૂલભરેલી છે. માનવી જ પોતાનું ભાગ્ય ઘડે છે. માનવી રચનાત્મક વિચાર અને કાર્યથી પ્રતિકૂળ સંજોગોને અનુકૂળ સંજોગોમાં પરિવર્તિત કરી શકે છે.

આના સમર્થનમાં શ્રી રેસ્મસ અલ્સેકરનું એક વિધાન આપણે જોઈએ. તેઓ લખે છે : ‘પ્રત્યેક માનવી બે પ્રકારના જગતમાં રહે છે. એક તો એનું બાહ્ય જગત, જેમાં અન્ય માનવીઓ પણ એની સાથે રહેતા હોય છે. બીજું એનું આંતરિક જગત, જેમાં એ એકલો પોતે જ રહેતો હોય છે. એ આંતરિક જગતનું જે પ્રકારે તે નિર્માણ કરે એ પ્રકારનું જ એનું જીવન ઘડાય છે. ધારે તો એ એને સારહીન અને એ ધારે તો મહાન કાર્યોનું જન્મધામ અને સફળતા પ્રતિ દોરી જનારું પણ બનાવી શકે.’

જીવનનો ઘાટ ભાગ્યને આધારે ઘડાતો નથી પણ માનવીની પોતાની ઈચ્છાશક્તિને બળે ઘડાય છે. અલબત્ત, એમાં દૃઢ સંકલ્પ અને પુરુષાર્થ ભળે ત્યારે જ ધારેલું ફળ પ્રાપ્ત થાય છે.

માનવી પોતાના જીવનનું ધ્યેય નક્કી કરી લે અને તે પાર પાડવા માટે પ્રયંડ પુરુષાર્થ કરે, તો તે ધ્યેય હાંસલ થાય છે જ. કેટલીક વાર એ ધ્યેય હાંસલ થતું નથી એનું કારણ એ નથી કે માનવીનું નસીબ ખરાબ છે, પણ એનું ખરું કારણ એ ધ્યેય હાંસલ કરતાં આવી પડનારી મુશ્કેલીઓનો કાલ્પનિક ભય છે. એક વાર દૃઢ નિશ્ચય કરી મનના કોઈ પણ ખૂણ-ખાંચરે ભરાઈ બેઠેલા ભયને જો હાંકી કાઢવામાં આવે તો પછી આગળનો રસ્તો રુકાવટ વિનાનો સરળ થઈ જાય છે.

આ જગતમાં માનવીનો સૌથી મોટો કોઈ શત્રુ હોય તો તે ભય છે. ભય માનવીને સાહસ કરતા અટકાવે છે. માટે તમે મનમાંથી ભયને

હાંકી જ કાઢજો. ભયને હાંકી કાઢવા માટે જો કોઈ શક્તિશાળી બળ હોય તો તે આત્મશ્રદ્ધા છે. જ્યાં આત્મશ્રદ્ધા હોય છે ત્યાં ભય ટકતો જ નથી.

પ્રત્યેક માનવીએ પોતાની શક્તિમાં વિશ્વાસ રાખવો જરૂરી છે. તમે તમારા મનમાં વારંવાર એ વાતનું રટણ કર્યા કરજો કે 'મેં જે ધ્યેય રાખ્યું છે તેને હાંસલ કરવા માટે હું પૂરેપૂરો શક્તિમાન છું જ. દુનિયાની કોઈ પણ તાકાત તારા માર્ગમાંથી મને ચલિત કરી શકે તેમ નથી.'

નસીબ તમને ઘડતું નથી પણ તમે નસીબને ઘડો છો, એ વિધાન નજર સમક્ષ રાખશો તો તમે સુખી અને સફળ થશો.



તમારું ભાગ્ય તમારા હાથમાં છે. તમે જે શક્તિ અને સહાય ચાહો છો તે બધી જ તમારા હૃદયમાં મોજૂદ છે. આથી વ્યક્તિએ પોતે જ પોતાનું ભાગ્ય ઘડવું જોઈએ.

- વિનોબા ભાવે

પ્રગતિ કરવાની ઈચ્છા કર્યે જ કાંઈ પ્રગતિ થઈ શકતી નથી. એ માટે તમારે સક્રિય પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. તમે કોઈ પણ ધંધો કરતા હો તો તેને વળગી રહો. બજારનું વાતાવરણ જોઈ એ ધંધામાં શું કરવામાં આવે, તો સફળ થવાય તેનો અભ્યાસ કરો અને પછી તેનો અમલ કરો.

‘ધંધામાં તો બધું જ ચાલે’ એ માન્યતાને તિલાંજલિ આપી દો. ધંધામાં પ્રામાણિકતા હોવી જરૂરી છે. પ્રામાણિકપણે શુદ્ધ વસ્તુઓ આપવાનો તમે આગ્રહ રાખજો. ઓછા નફે બહોળો વેપાર કરવાનું સૂત્ર તમે અપનાવજો. ધીરે-ધીરે તમારી શાખ જામતી જશે. ધંધાનો તમે વિકાસ કરી શકશો અને તમે પોતે એથી સમૃદ્ધ બની શકશો.

આંધળિયું સાહસ કરતા નહિ, પણ જે કાંઈ કરો તે ગણતરીપૂર્વક કરો - આયોજન કરીને કરો.

તમે નોકરી કરતા હો તોપણ તમે મન દઈને તમને સોંપવામાં આવેલું કામ પતાવજો. દિલમાં કામચોરી રાખશો નહિ. તમને સોંપેલા કાર્યમાં તમે રસ લેવા માંડજો. અઘરું કાર્ય તમને સોંપવામાં આવે તોપણ તેથી મૂંઝવણ અનુભવશો નહિ. ‘કામ કામને શીખવે’ એ સૂત્રમાં કશી જ અતિશયોક્તિ નથી. તમે લગનીપૂર્વક કામ કરવા માંડશો તો અઘરું લાગતું કામ તમને પછીથી સહેલું લાગવા માંડશે.

કામનો ભરાવો થવા દેશો નહિ. ભલે કામના કલાકો કરતાં તમારે થોડું વહેલું આવવું પડતું હોય અને મોડું જવું પડતું હોય.

કોઈક વાર ‘રિસેસ’માં પણ કામ કરવું પડે તો તમે અકળાશો નહિ. તમારું કામ દીપી ઊઠશે. તમારા ઉપરી અધિકારીની નજરમાં તમે એક મહેનતુ અને નિષ્ઠાપૂર્વક કામ કરનાર વ્યક્તિ છો એવી છાપ સાથે

વસી જશો અને એથી તમને અન્ય કર્મચારીઓ કરતાં બઢતી વહેલી મળે તો એથી આશ્ચર્ય પામશો નહિ.

તમે કોઈ પણ કામને હલકું માનતા નહિ કે કામને ધિક્કારશો નહિ.

તમે અપનાવેલ ધંધો યા નોકરીમાં તમે તમારી જાતને ખુંપાવી દેજો. તમારી સમસ્ત શક્તિ તેમાં રેડી દેજો અને પછી તમે જોઈ શકશો કે તમારું નાનું સરખું કામ પણ કેટલું ભવ્ય બને છે !

તમે કદીયે મનમાં એમ ન વિચારશો કે આ ધંધામાં મને ખોટ જશે યા નોકરીમાંથી મને પાણીયું મળશે. હંમેશાં પ્રગતિ તરફ જ મીટ માંડજો. પ્રગતિ, સફળતા અને વિજયની જ આકાંક્ષા રાખજો. સફળતાના વિચારો જ કરજો. એવા વિચારો તમને સફળતા અને પ્રગતિ તરફ દોરી જશે એ ચોક્કસ છે.



માણસ જેવું વિચારે છે તેવો જ તે બની જાય છે.  
આથી આપણે સદા તે અનંતનું ચિંતવન કરવું  
જોઈએ.

- એની બેસન્ટ

ઘણા માનવી પોતાના કાર્યમાં નિષ્ફળ જાય છે ત્યારે તે પ્રારબ્ધને દોષ દે છે. 'શું થાય નસીબ જ વાંકું છે એટલે ગમે તેટલા પ્રયાસ કરીએ, પણ પાસા અવળા જ પડે છે.' આવું બોલતાં ઘણાને તમે ઘણી વાર સાંભળ્યા હશે.

આપણા પૈકીનો મોટો વર્ગ જે-તે કામમાં 'નસીબ'ને જ આગળ લાવે છે. હા, માનવીને હંમેશા સફળતા મળે જ એવું કાંઈ થોડું જ હોય છે ? નિષ્ફળતા-પરાજય પણ મળે જ. પરાજય વિના વિજયનો આનંદ કેમ જણાય ? પરાજયમાં વિજય છુપાયેલો છે.

પણ બધી જ નિષ્ફળતાનો ટોપલો નસીબને માથે ઓઢાડી દેવો યોગ્ય નથી. નિષ્ફળ નીવડેલા કાર્ય પર ઝીણવટથી જો નજર નાખીશું, તો એ કાર્ય કરવાની રીતમાં રહેલી ખામીઓ નજરમાં આવ્યા વિના રહશે નહીં. ક્યાંક ને ક્યાંક આપણે ભૂલ કરી હશે જ. કાર્ય શરૂ કરતાં પહેલાં તેનું આયોજન કર્યું નહિ હોય, ઉતાવળ થઈ હશે, આત્મશ્રદ્ધાનો અભાવ હશે અથવા ઠેઠ સુધી ધીરજ નહિ રાખી શક્યા હોઈએ. આ અને આવાં ઘણાં કારણો નિષ્ફળતા માટે જવાબદાર હોઈ શકે છે, નસીબ નહિ.

નસીબને પલટાવવાની શક્તિ પુરુષાર્થમાં રહેલી છે, એ વાત ભૂલવા જેવી નથી.

જગતમાં એવી કોઈ જ વસ્તુ નથી, જે પુરુષાર્થથી સિદ્ધ ન થઈ શકે.

પુરુષાર્થ વડે પોતાના ભાગ્યને પલટાવનાર મારા એકમિત્રની વાત અત્રે યાદ આવે છે. એમનું નામ પ્રાણલાલ.

સૌરાષ્ટ્રમાં એક નાનું શહેર એમનું માદરે વતન હતું.  
સુખ, શાંતિ અને સમૃદ્ધિના પંથે...

કિશોરાવસ્થામાં માતાપિતા ગુજરી જતાં ઉપર આભ ને નીચે ધરતી એવી એમની હાલત હતી. અડધેથી વિદ્યાભ્યાસ પણ છોડી દેવો પડ્યો. ‘એનું તો નસીબ જ ખરાબ છે એટલે દુઃખી થયો’, એમ અનેક આપ્તજનો માનતાં હતાં. ચારે તરફથી એમના ભાગ્યને બધા દોષ દેતા હતા. પણ જન્મજાત સંસ્કારથી કે બાળપણમાંના માતાપિતાના સંસ્કારના બળે એ હિંમત હાર્યા નહીં. પોતાની બહેનને ત્યાં એ અમદાવાદ આવ્યા. બનેવીની ઓળખાણથી એક છાપખાનામાં કામ શીખવા રહ્યા. છાપખાનામાં ઝાડુ મારવામાં કે પાણી ભરવામાં પણ એમણે નાનપ ગણી નહિ. ખંત અને ઉત્સાહથી એ કામ શીખતા ગયા.

શરૂઆતમાં ગેલીમેન તરીકે એમને કામ મળ્યું. પણ નવરાશને સમયે એ ટાઈપોનાં ખાનાં શીખવા લાગ્યા. સ્ટીક કેમ પકડવી, ટાઈપ કેમ ગોઠવવા વગેરે એ શીખી ગયા.

ઉત્સાહથી એ થનગનતા હતા. નવું શીખવાની એમને ધગશ હતી. કંપોઝ શીખી એ ગેલીમેનમાંથી કંપોઝિટર થયા, પછી ‘કરેક્શન’ કરતાં અને પેજ પાડતાં શીખી ગયા. એમની હોશિયારી અને કામ કરવાની ધગશથી એ ફોરમેન થયા, પછી કામનો કોન્ટ્રેક્ટ રાખતા થયા અને પછી તો તેમણે એક નાનું પ્રેસ પણ ખરીદ્યું.

ધંધાની ફાવટ, નીતિ અને પુરુષાર્થને લઈને આજે પ્રાણલાલભાઈની માલિકીનાં ત્રણ-ત્રણ પ્રેસ છે. પ્રેસની દુનિયામાં એમનું નામ આજે માનપૂર્વક બોલાય છે. પ્રારબ્ધ પર પુરુષાર્થના વિજયનું આ ઉદાહરણ ભૂલવા જેવું નથી.

ભાગ્ય તો પુરુષાર્થની પાછળ ચાલે છે.

- ચાણક્ય

આ જીવન આપણે માનીએ છીએ એટલું સરળ નથી. આ સંસારમાં અનેક પ્રકારની સમસ્યાઓનો આપણે સામનો કરવાનો હોય છે. એટલે જ કુદરતે માનવીને સુદૃઢ બનાવ્યો છે. ‘જગતની કઠિનાઈઓનો હું સામનો કેવી રીતે કરી શકીશ ?’ એમ મનોમન વિચાર્યા કરીને તમે મનમાં ગભરાટ ભરીને તમારી દિનચર્યા પતાવશો તેમજ નોકરી કે ધંધાના સમયે પણ એ જ પ્રકારનું વિચાર્યા કરશો તો તમારે કરવાનાં કાર્યો તમે સુપેરે કરી શકશો નહિ.

પ્રથમ તો તમારા મનમાં તમે વારંવાર ઉચ્ચારો કે હું નિર્બળ નથી જ, જગતની પ્રત્યેક મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવાની હિંમત તેમજ તાકાત મારામાં ભરી પડી છે જ.

તમે આમ માનસિક રીતે સજ્જ બની જશો તો પછી તમારા આશ્ચર્ય વચ્ચે જોઈ શકશો કે તમારામાં સમસ્યાઓને હલ કરવા માટેનો આત્મવિશ્વાસ આવતો જશે જ.

જીવન જો તમારી ક્ષમતા કરતાં તમને વધુ કષ્ટદાયી લાગે તો તમારા અંતરને તમે પ્રશ્ન કરજો કે મુશ્કેલી ક્યાં છે ? મુશ્કેલીભરી પરિસ્થિતિ સર્જાય ત્યારે સામાન્યતઃ આપણે અન્ય પર દોષારોપણ કરીએ છીએ અથવા તો એવી શક્તિ પર દોષ ઢોળીએ છીએ, જેનું નિયંત્રણ આપણા વશમાં ન હોય. પણ સાચી વાત તો એ છે કે કોઈ પણ પરિસ્થિતિ તમારા કાબૂ બહાર હોતી નથી. ભગવાન બુદ્ધે કહ્યું છે કે ‘જે કાંઈ છે તે બધું મન જ છે. જેવું વિચારશો તેવા તમે બનશો.’

જો તમે શક્તિહીન અને પરાજિત છો એમ તમને લાગતું હોય તો તેનું કારણ એ છે કે તમે પરાજયના જ વિચારો વારંવાર કર્યા હશે.

‘આ કામમાં હું નિષ્ફળ જઈશ તો ?’ ‘આ તો ઘણું અઘરું કામ છે. મારાથી એ પૂરું થઈ શકે તેમ નથી.’ આ પ્રમાણે તમે વારંવાર વિચાર્યું હશે તો જ તમને પરાજય મળ્યો હશે. તમારા મનના ઊંડાણમાં તમે ડોકિયું કરશો તો આ વાતને સમર્થન મળ્યા વિના નહિ રહે. તમારા અચેતન મનમાં તમારા કાર્યના ફળ અંગે અવિશ્વાસ ઉત્પન્ન થયો હશે જ. આમ થયું ન હોય તો આવું પરિણામ આવે જ નહિ.

હવે આ સમસ્યાનો ઉકેલ તમે જાણવા માગતા હશો. આવી પરિસ્થિતિનો ઉકેલ જાણીતા વિચારક નોર્મન વિન્સેલ્ટ પીલ આ પ્રમાણે આપે છે : ‘તમે તમારા મનમાં તમારી સ્થિતિ કરતાં વિપરીત ભાવનાઓને ધારણ કરો, આ બહુ સરળ કામ નથી. મનની નકારાત્મક આદતો જાગ્રત મનમાં ઊડે સુધી વ્યાપેલી હોય છે. જ્યારે તમે હકારાત્મકતા તરફ વળશો ત્યારે તમારું મન બળવો પોકારશે. પણ તમે એ નિશ્ચિતરૂપે માનીને આગળ વધજો કે તમારું મન તમારી ક્ષમતા સંબંધી-તમારી શક્તિ અંગે-તમને છેતરી રહ્યું છે. એ એમ જાણીબૂઝીને કરે છે અને તમે મનની આ છેતરામણની જરા સરખી પણ દરકાર ન કરીને આગળ વધજો. તમે તમારા મનને અનુરૂપ શક્તિથી પરિસ્થિતિનો સામનો કરજો અને મનની નકારાત્મક પ્રવૃત્તિ પર કાબૂ મેળવી લેજો. ઈશ્વરની કૃપાથી તમે મનની એ નકારાત્મક પ્રવૃત્તિઓ પર વિજય મેળવવામાં કામિયાબ બનશો જ.



માનવી પોતાના મનમાં પોતાના વિશે જેવું વિચારે છે, એવો જ એ બની જાય છે.

- સ્વેટ માર્સન



## પર.કામની લગન ન હોય તો ધાર્યું પરિણામ ન આવે

કામની લગન—લગની એક એવી શક્તિ છે, જેને યોગ્યતા કરતાં પણ વધુ મહત્ત્વપૂર્ણ કહી શકાય. લગન વિના માનવીમાં ગમે તેટલી યોગ્યતા હોવા છતાં તેનાથી ખાસ પરિણામ આવતું નથી. માનવીમાં ગમે તેટલી આવડત હોય, શક્તિ હોય તોપણ તેમાં લગનનો અભાવ હશે, તો તે નિષ્ફળ નીવડતો જણાશે.

આ જગતમાં રહેલી શક્તિઓમાં લગન—લગનીની શક્તિને સૌથી વધુ શ્રેષ્ઠ શક્તિઓમાંની એક ગણી શકાય. પોતાની ફર્મમાં યા ઓફિસમાં ખાલી પડેલી જગ્યા પૂરતી વેળા તેનો માલિક એ જગ્યા માટે ઉમેદવારોમાં કામ કરવાની કેટલી લગન છે એ જુએ છે અને પછી જ નોકરીમાં રાખે છે, કેમકે તે સારી પેઠે જાણે છે કે કામની લગનીવાળો કર્મચારી જ કામને દીપાવવા તેમજ સુપેરે કરવા માટે શક્તિશાળી નીવડે છે. લગનથી કામ કરનાર વ્યક્તિની તલાશ બધા કરતા હોય છે. જે વ્યક્તિમાં લગન ના હોય તે શા કામની ?

આ જગતમાં એવી ઘણી વ્યક્તિઓ જોવામાં આવશે જેમણે યુનિવર્સિટીની ડિગ્રીઓ મેળવી નહીં હોય પણ તેમનામાં રહેલી લગનીને લઈને ઊંચાં સ્થાનો મેળવ્યાં હશે, દીપાવ્યાં હશે અને સફળ નીવડી હશે.

લગનવાળા આદમીના માર્ગમાં અનેક રુકાવટો આવ્યા છતાં તે પોતાના કામમાંથી લેશમાત્ર ડગતો નથી. એ બધી જ રુકાવટોને પાર કરવાની શક્તિ ધરાવે છે. લગનવાળી વ્યક્તિ પોતાની સમગ્ર શક્તિઓને પોતાના કામમાં લગાવી દે છે, પછી એ નથી જોતી રાત કે નથી જોતી દિવસ.

પણ એ યાદ રાખવું જરૂરી છે કે લગન માત્ર ઊંચાં, હેતુલક્ષી અને સુખ, શાંતિ અને સમૃદ્ધિના પંથે...

મંગલ કાર્યોમાં જ ફળ આપે છે. નીચ, અનૈતિક અને પાપી કાર્યોમાં નહિ.

આપણે આપણી દિનચર્યા પર નજર કરીશું તો આપણે આપણી શક્તિનો કેટલો બધો દુર્વ્યય કરીએ છીએ તેનો ખ્યાલ આવશે.

સવારે પથારીમાંથી ઊઠતી વેળા ગરમ ચા કે કોફીનો ખ્યાલો આપણને ન મળે તો અથવા એનો સ્વાદ બરોબર ન હોય તો આપણો 'મૂડ' બગડી જાય છે અને ગૃહિણી પર ગુસ્સે થઈ જઈએ છીએ.

સવારનું છાપું વાંચતી વેળા ઘરમાં નાનાં બાળકો રડતાં-ઝઘડતાં હોય તેમને સમજાવી શાંત રાખવાને બદલે તેમની પર ગુસ્સે થઈ તેમને વઢીએ છીએ. જમીને ઓફિસ જતી વેળા હાથરૂમાલ, ઓફિસની ચાવી કે પેન મળતી નથી તોપણ મિજાજ ગુમાવી બેસીએ છીએ.

યાદ રાખો, ચિડાવું અને ગુસ્સે થવું એ જુદી વસ્તુઓ નથી. એકસરખી જ છે. અને સવારની આ ચીડ સારાય દિવસનું કામ સરખી રીતે કરવા દેતી નથી. આ ગુસ્સો તમને મનોરંજન પણ લેવા દેશે નહીં. સારી રીતે ભૂખ પણ લગાડશે નહિ અને મીઠી ઊંઘ પણ લેવા દેશે નહીં.

નોંધ રાખજો કે તમારા સ્નાયુઓમાં તણાવ ઉત્પન્ન કરનાર કોઈ પણ વિચાર કે ભાવ તમારી શક્તિનો દુર્વ્યય કરે છે અને છેવટે તમારી સફળતા અને પ્રસન્નતાનો દુશ્મન બને છે.

સાચી લગનને અવરોધતી અને શક્તિનો વ્યય કરતી ભાવનાઓથી તમે દૂર રહેશો તો તમારા સફળ થવામાં લેશમાત્ર શંકાને સ્થાન નથી.



### ૫૩. માનસિક એકાગ્રતા કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરશો ?

એકાગ્રતા એ જીવનસાફલ્ય માટે આવશ્યક જ નહિ પણ અનિવાર્ય છે એ તો સૌ કોઈ સ્વીકારે છે પણ તે કેમ પ્રાપ્ત કરવી એ આપણામાંના ઘણાને ખબર નથી હોતી.

એ જાણવું અત્યંત જરૂરી છે કે માનસિક એકાગ્રતાનો અર્થ પ્રવૃત્તિશૂન્ય તો નથી જ. પણ એનો અર્થ તો એ છે કે એક સમયે એક જ કાર્ય કરવું. તમે ઘડીમાં એક કામ હાથ પર લો અને થોડા સમય પછી બીજું અને પછી ત્રીજું કામ કરવા માંડો તો એક પણ કામમાં ભલીવાર આવતો નથી.

એ જાણવું પણ લાભદાયી છે કે રુચિકર કાર્યમાં જ એકાગ્રતા સાધી શકાય છે. માની લો કે સુરેશ એક સારો વાર્તાકાર છે. એને કોઈ વાર્તા લખવી છે. વાર્તાલેખનમાં એને રસ છે એટલે એ જ્યારે વાર્તા લખવા બેસશે ત્યારે તેણે લખવા ધારેલી વાર્તાનું વસ્તુ (પ્લોટ), વાર્તાનાં પાત્રો, તેના સંવાદો, તેનો અંત કેમ લાવવો તેમાં એ એટલો બધો એકાગ્ર થઈ જશે કે આજુબાજુ શું ચાલી રહ્યું છે એનું પણ એને ભાન નહિ રહે. અરે ! ભૂખ-તરસને પણ એ વીસરી જશે.

આમ, એકાગ્રતા પાછળ મનગમતો વિષય રહેલો છે અને મનગમતા કાર્યમાં એકાગ્રતા સાધી કરેલું કાર્ય સફળ નીવડે છે જ.

માનસિક એકાગ્રતાનો અર્થ એક જ સમયે એક કાર્યને વ્યવસ્થિત રૂપે કરવાનો છે, એકથી વધુ કાર્યો કરવાનો નથી. આ માટે તમારે કાર્યનું વિભાજન કરવું પડશે. દાખલા તરીકે તમારે એક પુસ્તક લખવું હોય, તો એ પુસ્તકના વિષયને પ્રકરણમાં વહેંચી નાખવો જોઈએ, અને પછી એ પ્રકરણોના જુદાજુદા વિષયો હોવાથી, જુદાંજુદાં પેટા શીર્ષકો પાડી

દેવાં જોઈએ અને પછી એમાં આપેલ વિષયો પર મન કેન્દ્રિત કરી તમારા વિચારોને અક્ષરદેહ આપવો શરૂ કરવો જોઈએ. એથી પુસ્તક લખવાનું કામ સફળતાપૂર્વક પૂરું થશે. પણ અગાઉ કહ્યું તેમ લખવા ધારેલા વિષયમાં તમારી રુચિ હોવી જોઈએ. રુચિ વગરના કામમાં મન એકાગ્ર કરવું એટલે ગાંડા હાથીને ખાલી હાથે વશ કરવા જેવું મુશ્કેલ કામ છે.

બીજી એક વાત. તમે જોયું હશે કે કેટલાક ઘોડાઓની આંખે ડાબલા ચડાવી દેવામાં આવે છે, જેથી તેઓ દોડતી વેળા ચારે બાજુની વસ્તુઓ જોઈ શકે નહિ. અને એમની દૃષ્ટિ અમુક પરિઘમાં જ જોઈ શકે, જેથી તેઓ એકાગ્રતાથી દોડી શકે. એ જ રીતે તમે કોઈ કામ કરવા બેસો ત્યારે ચારે બાજુ મન દોડી ન જાય તે માટે ચારે તરફ જોશો નહિ. જે કામ હાથમાં લીધું હોય તેને જ જુઓ. ઘડિયાળ રિપેરિંગ કરતી વેળા માત્ર તેનાં યંત્રો સામે જ જોવાથી ખામી શોધી તે દુરસ્ત થઈ શકે છે, આજુબાજુ જોવાથી નહિ. એકાગ્ર થવાની આ પણ એક કલા છે. આ કલાને હસ્તગત કરવા માટે મોટાં ધ્યાન કે તપ કે સમાધિની જરૂર નથી. માત્ર ધ્યાન-દૃષ્ટિ એક જ વસ્તુ પર કેન્દ્રિત કરવાની જરૂર છે. થોડી પણ કુશળતાથી અને મહાવરાથી આ સિદ્ધ થઈ શકે એવી વાત છે.

એકાગ્ર થવાનો અર્થ કોઈ કાર્યમાં પ્રવૃત્ત રહેવાનો છે. પ્રવૃત્તિશૂન્ય થતાં જ આપણું મન આમ-તેમ ભટકવા માંડશે. તે સ્થિર રહી શકશે નહિ. માટે પ્રવૃત્તિશીલ તો રહેવું જ એ એકાગ્રતા સાધવા માટે જરૂરી છે.



જગતમાં જેટલાં મહાન કાર્યો થયાં છે તેની પાછળ  
એકાગ્રતા રહેલી છે.

- અજ્ઞાત

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

જો વચનનું પાલન કરવામાં કોઈ મુશ્કેલી નડતી હોય, તો બહેતર છે કે એ વાતનું વચન આપવામાં જ ન આવે. જૂઠાં 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 આ પ્રકારની બધી વાતોની નોંધ કરવી જોઈએ, જેથી વાતનું વિસ્મરણ થાય નહિ.

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 આપનારને કદીયે નુકસાન થતું નથી.

તમે કોઈને સાંજે છ વાગ્યે મળવાનું કહ્યું હોય, તો બરોબર 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. ખોટો સમય વેડફી દેવા કરતાં તમારી ફરજનું પાલન કરવા પ્રત્યે ધ્યાન આપજો.

જગતના અન્ય વિકસિત દેશોના લોકોમાં સમયનું તેમજ 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 જગતનાં મોટાં-મોટાં કાર્યો ચાલી રહ્યાં છે. એક દેશ બીજા દેશના વચન પર કરોડો રૂપિયાના વ્યાપારની આપ-લે કરે છે. એના ભરોસે જ એક દેશ બીજા દેશ સાથે મોટી સમજૂતીઓ કરે છે. જો તેઓ વાયદો-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 તમારી રાહ જોવામાં તે વ્યક્તિનો સમય બરબાદ થાય નહિ.

તમે સમયનો હંમેશાં સદુપયોગ કરજો. જો તમે સમયને બરબાદ કરશો તો સમય તમને બરબાદ કરશે.



આપણામાં એક કહેવત છે કે ‘પારકી આશ સદા નિરાશ’ એ અત્યંત તથ્યપૂર્ણ છે. સ્વાશ્રયી બનવાની પ્રેરણા આપતી આ કહેવત જીવનમાં વિકાસ સાધનાર વ્યક્તિએ નજર સમક્ષ રાખવી અત્યંત જરૂરી છે.

બીજી વ્યક્તિ આપણું કામ કરી દેશે એ ભરોસે રહેવાની વૃત્તિ સેવનાર જીવનમાં અનેક રીતે પાછો પડે છે.

બાળપણમાં શાળાજીવન દરમિયાન વર્ગશિક્ષકે આપેલું ઘરકામ મિત્ર પાસે કે ઘરના વડીલો પાસે કરાવનાર વિદ્યાર્થી કદી તેજસ્વી વિદ્યાર્થી બની શકતો નથી. મોટપણે પોતાની જરૂરિયાતની વસ્તુ જાતે જઈ ખરીદવાને બદલે અન્ય પાસે જ મંગાવવાની ટેવ રાખનાર વ્યક્તિ સારી ચીજો મેળવી શકતી નથી. જાતે ખરીદતી વખતે માલ તેમજ કિંમત ચકાસીને લેવાથી ફાયદો થાય છે.

નોકરી કે ધંધામાં વ્યસ્ત રહેતી વ્યક્તિ પોતાનાં ઈલેક્ટ્રિક કે ટેલિફોનનાં બિલો કે મ્યુનિસિપલ વેરા ભરવા માટે અન્યને આપવાથી સામી વ્યક્તિ જો તે ભૂલી જાય તો સમય વીતી જવાથી સહન કરવાનો વખત આવે છે. અરે ! ઘણી વખત તો આપણે પૈસા ભરવા જે વ્યક્તિને આપ્યા હોય તે નાણાંની અત્યંત ભીંસમાં હોય, તો સગવડ કરી ભરી દઈશું એમ વિચારી પોતાના ઉપયોગમાં લઈ લે છે અને પછી સગવડ થતી નથી અને એ પૈસા ભરાતા નથી. પરિણામે ન-છૂટકે આપણે બીજી વાર એ પૈસા ભરવા પડે છે.

નાની-નાની વાતોમાં પણ બીજા પર આધાર રાખવાને બદલે પોતાનું કામ જાતે જ કરી લેવાની ટેવ પાડવી જોઈએ.

નાનપણથી જ આ ટેવ પાડવામાં આવે તો એ બાળક મોટપણે સ્વાવલંબી બનશે. પરાવલંબી બનવાનું એને ગમશે જ નહિ.

સ્વાશ્રય એ માનવીનો સૌથી મોટો મિત્ર છે. માનવી ગમે તેટલા મોટા સંકટમાં ઘેરાયો હશે કે આફતનું આસમાન તેના મસ્તક પર તૂટી પડ્યું હશે, પણ જો તે સ્વાશ્રયી હશે તો જગતની એવી કોઈ તાકાત નથી કે તેને નિરાશ કે હતોત્સાહ કરી મૂકે. સ્વાશ્રયી માનવી પોતાની જાતે જ કામયાબી હાંસલ કરી શકશે અને તે મુશ્કેલીઓ પાર કરી શકશે એમાં શંકાને સ્થાન નથી.

સ્વાશ્રયી વ્યક્તિમાં આપોઆપ ધીરજ, હિંમત, આત્મશ્રદ્ધા, પરિશ્રમવૃત્તિ વગેરે સદ્ગુણો એક પછી એક આવવા માંડે છે, અને આ સદ્ગુણોને લઈને સંસારસાગરમાં અનેક ઝંઝાવાતો વચ્ચે પણ તેની જીવનનાંવ હેમખેમ તરતી રહે છે. જીવનઘડતરમાં સ્વાશ્રયનું સ્થાન મોખરાનું છે. સ્વાશ્રયી વ્યક્તિ અશક્યને શક્ય બનાવી શકે છે એ સૂત્ર તમે નજર સમક્ષ રાખશો અને સ્વાશ્રયી બનશો તો તમારું જીવન સફળ બનશે જ.



પ્રાતઃકાળે વહેલો ઊઠનાર, નિયમિત પરિશ્રમ કરનાર, પ્રામાણિકતાથી રહેનાર, એવો કોઈ માનવી મેં નથી જોયો કે જે દુર્ભાગ્યની ફરિયાદ કરતો હોય.

- ઍડિસન



જ્યારે તમે કોઈ મુશ્કેલીમાં ફસાઈ જાઓ છો અને પ્રત્યેક વાત તમારી ધારણાથી વિપરીત બનતી તમને લાગે છે ત્યારે એવા સંજોગોમાં પણ જો તમે તમારા લક્ષ્યને અડગપણે વળગી રહો, તો અવશ્ય સફળતા પ્રાપ્ત કરશો જ. જે સાહસિક માનવી પ્રત્યેક આપત્તિનો સામનો કરવા તત્પર રહે છે, એના માર્ગમાંથી આપત્તિઓ દૂર થઈ જાય છે અને લાચાર બનીને તે સાહસિક માનવીને માર્ગ મોકળો કરી આપે છે.

મિસર પર આક્રમણ કરતી વખતે નેપોલિયનના લશ્કરના સેનાપતિઓએ તેને મારી નાખવા માટે ષડયંત્ર ગોઠવ્યું હતું. નેપોલિયનને આની જાણ થતાં જ તે તેમની પાસે ગયો અને કહ્યું, ‘સેનાપતિઓ, તમે દેશના ઉત્તમ વીર પુરુષો છો. મને મારવા માટે જેટલા વીર પુરુષોની જરૂર છે એથી વધુ સંખ્યામાં તમે છો જ. પણ મને ભયભીત કરવા માટે તો આપની સંખ્યા હજુ પણ ઓછી છે.’

બળવાખોર સેનાપતિઓનો નેતા નેપોલિયનના આ શબ્દોથી દબાઈ ગયો અને પાછા જતાં-જતાં તેના સાથીદારોને કહેતો ગયો : ‘આ કેટલો બધો બહાદુર છે !’

મેક્સિકોની લડાઈ વખતે ત્યાં સાન્તા અન્ના નામના સેનાપતિની પાસે ૨૦ હજારનું સૈન્ય હતું. એના મુકાબલા માટે જનરલ ટેલરની પાસે માત્ર ૪ હજાર સૈનિક હતા. સાન્તા અન્નાએ પોતાની તાકાતના અભિમાનથી જનરલ ટેલરને સંદેશો મોકલ્યો કે ‘હવે ઊગરવાનો કોઈ જ આરો જ નથી. અમારા શરણે આવી જાઓ.’ સામેથી જનરલ ટેલરે પ્રત્યુત્તરમાં જણાવ્યું કે, ‘જનરલ ટેલર શરણે જવાનું જાણતો જ નથી.’ પરિણામે યુદ્ધ થયું. લાંબો સમય યુદ્ધ ચાલતું રહ્યું પણ અંતમાં તો મેક્સિકોવાળાઓએ જ પીછેહઠ કરવી પડી; અને પછી એમનામાં

જનરલ ટેલરની સામે આવવાની હિંમત રહી નહોતી.

દઢતા અને નિર્ભયતાનાં આ બે ઉદાહરણો છે.

એક નવયુવાન વકીલાત માટે કાયદાનો અભ્યાસ કરવા વિચારતો હતો, પણ એને ભય લાગી રહ્યો હતો કે આ ધંધામાં તો અનેક લોકો અગાઉથી પડેલા છે એટલે એમાં સફળતા પ્રાપ્ત થવાની આશા ઓછી છે. એના પિતા સમક્ષ એણે આ શંકા વ્યક્ત કરી ત્યારે એના પિતાએ સમજાવ્યું કે હજુ પણ આ ધંધામાં ઊંચું સ્થાન મેળવવા ઈચ્છનારાઓ માટે પૂરતી તકો છે. પ્રત્યેક ક્ષેત્રમાં ઉન્નતિ પ્રાપ્ત કરવા માટે આ શિખામણ યોગ્ય છે. જો આપને વિજય પ્રાપ્ત કરવો જ હોય તો તમારી યોગ્યતા અને શક્તિ પર વિશ્વાસ રાખી દઢતાપૂર્વક લક્ષ્ય પર મંડ્યા રહો. જે લોકો સાચા દિલથી વિજય માટે આગળ વધે છે એમને માટે વિજયનાં દ્વાર અહર્નિશ ખુલ્લાં જ રહે છે.

આકસ્મિક રીતે સફળતા મેળવી લેવાનો વિચાર મૂર્ખાઓ જ કરે છે. બેન્જામિન ફ્રેંકલીને સાચું જ કહ્યું છે કે સારું ભાગ્ય પરિશ્રમથી જ બને છે.



જે આરામ કરે છે એનું ભાગ્ય પણ આરામ કરે છે.  
જે ઉદ્યત્ થાય છે તેનું ભાગ્ય પણ ઉદ્યત્ થાય છે. જે  
સૂતો છે તેનું ભાગ્ય પણ સૂતેલું રહે છે. જે આગળ  
વધે છે તેનું ભાગ્ય પણ આગળ વધે છે.

- વિમલ મિત્ર

જીવન માટે જે પ્રગતિકારક તત્ત્વો રહેલાં છે તેમાં ઉદમનો પણ સમાવેશ થાય છે. જીવનની પ્રગતિ માટે ઉદમ એટલે કે પ્રયત્ન-મહેનત-પુરુષાર્થને આગલી હરોળમાં મૂકી શકાય તેમ છે.

સંસ્કૃતમાં એક સુભાષિત છે, જેનો અર્થ આ મુજબનો થાય છે : ઉદમ કરવાથી જ કાર્ય સધાય છે, નહિ કે માત્ર ઈચ્છા કરીને બેસી રહેવાથી. સૂતેલા સિંહના મુખમાં કાંઈ આપોઆપ મૃગ આવી પડતું નથી. એને માટે તો એણે શિકાર પર તરાપ મારવી પડે છે.

આ સુભાષિત ટૂંકમાં ઘણું-ઘણું કહી જાય છે. તમે તમારા મનમાં અનેક પ્રકારની યોજનાઓ ઘડ્યા કરો, કલ્પનાના ઘોડા દોડાવ્યા કરો પણ એ યોજનાને સાકાર કરવામાં, એ કલ્પનાને મૂર્ત રૂપ આપવા માટે તો તમારે પ્રયત્ન પુરુષાર્થ કરવો જ રહ્યો.

તમને કોઈ જ્યોતિષ-ભવિષ્યવેત્તા એમ કહે કે ‘તમારા ભાગ્યમાં ધન છે, તમારું નસીબ ઊજળું છે,’ તો તમે એ ભવિષ્યવેત્તાના કથન પર વિશ્વાસ રાખીને બેસી રહો અને કશો જ ઉદમ કરો નહિ તો એ ધન મેળવવાને તમે કેવી રીતે ભાગ્યશાળી થઈ શકો તે સમજાતું નથી.

યાદ રાખો કે પ્રારબ્ધ પુરુષાર્થને ઘડતું નથી, પણ પુરુષાર્થ વડે જ પ્રારબ્ધ ઘડાય છે. તમે પોતે જ તમારા ભાગ્યના ઘડવૈયા છો.

ઉદમ—પ્રયત્ન કરવાથી જ તમે ઈચ્છિત વસ્તુ પ્રાપ્ત કરી શકો છો. ઉદમ કરવાથી પરિણામ પ્રાપ્ત થતું નથી ત્યારે આપણે એમ માનીએ છીએ કે આપણું પ્રારબ્ધ ખરાબ છે. પણ આ માન્યતા તથ્યહીન છે. સાચું કારણ તો ઈચ્છિત વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવા માટે કદાચ સંકટ—મુશ્કેલી આવી પડશે તો ? એવો કલ્પિત ભય છે. મનના ખૂણામાં ભરાઈ

પડેલી એ બીકને જો આપણે હાંકી કાઢીએ અને આયોજનપૂર્વકનો ઉદમ કરીએ તો આપણું ધારેલું કામ સિદ્ધ થઈ શકે છે જ એમાં મીનમેખ નથી.

આપણે ઉદમ કર્યા વિના બેસી રહીએ અને આપણી હાલત વિશે નસીબનો વાંક કાઢતા ફરીએ તો તે ભૂલ છે. સ્વામી વિવેકાનંદે સાચું જ કહ્યું છે કે “આપણે જે છીએ તેને માટે આપણે પોતે જ જવાબદાર છીએ. જે થવાની આપણને ઈચ્છા હોય તે થવાની શક્તિ આપણા પોતાનામાં જ પડેલી છે. આજે આપણે જે છીએ તે આપણાં પૂર્વકર્મોનું પરિણામ છે. આજનાં આપણાં કાર્યો આપણું ભાવિ નક્કી કરશે એમાં કશી શંકા નથી. તેથી આપણે કેવી રીતે કાર્ય કરવું તે જાણવું અત્યંત જરૂરી છે.”

ઉદમશીલ બનો અને સફળતાની સીડીનાં એક પછી એક સોપાનો તમે ચડતા જશો એ દીવા જેવી સ્પષ્ટ વાત છે. તમારી નજર સમક્ષ આ સૂત્ર રાખજો કે ‘ઉદમેન હી સિદ્ધન્તિ કાર્યાણી, ન મનોરથૈઃ!’



અનાયાસે પ્રાપ્ત થયેલી લક્ષ્મી, પરિશ્રમ વિનાનું જીવન અને સાચી ભૂખ વિનાનું જીવન - આ ત્રણેય કદાચ થોડો સમય આનંદ આપે પણ સરવાળે તે હાનિકર્તા છે.

- કોન્ફ્યુશિયસ

તમે જેવા છો એવું તમારું જગત છે. તમારા વિચાર, તમારી આકાંક્ષાઓ—ઈચ્છાઓ જ તમારા જગતનું નિર્માણ કરે છે. એ માટે સૌંદર્ય, આનંદ અને ઉલ્લાસ-ઉમંગ કે દુઃખ, વિષાદ કે પીડા કે કાંઈ આ જગતમાં જોવામાં આવે છે એ બધું આપની અંદર જ છે. એક વિચારકે સાચું જ કહ્યું છે કે તમે પોતે જ તમારા વિચારોથી તમારી સૃષ્ટિ-દુનિયાને સુંદર-સ્વર્ગ સમી બનાવી શકો છો. વિચારશક્તિ વડે તમારી અંદર-તમારા આંતરમનમાં જેવું નિર્માણ કરો છો, તેના આધારે જ બાહ્યજીવન અને પરિસ્થિતિ આકાર લે છે. આત્મા જેટલો અપવિત્ર હશે એ મુજબ પરિસ્થિતિ-દુઃખ આકાર લે છે. આત્મા જો અપવિત્ર હશે પરિસ્થિતિ દુઃખ અને વિપત્તિ તરફ ધકેલાશે. આનાથી ઊલટું આત્મા જેટલો પવિત્ર હશે તેટલી પરિસ્થિતિ સુખ અને સમૃદ્ધિ તરફ વળશે.

આ વિધાન મુજબ જેવા તમારા વિચારો હશે એવું તમારું વાસ્તવિક અસ્તિત્વ અત્યારે છે. જો તમારા વિચારો આનંદી હશે તો તમે પ્રસન્ન દેખાશો અને જો તમારા વિચારો નિરાશામય અને ઉદાસીનતાભર્યા હશે તો તમે નિરાશ અને ઉદાસ દેખાશો. તમે જેવા બનવા ઈચ્છશો તેવા તમે બની શકશો. આ માટે તમારે જેવા બનવું હોય તેવા વિચારો કરવા માંડજો. અત્રે એક વાત યાદ આવે છે.

ભૂપેન્દ્ર અને રસિક દિલોજાન મિત્રો હતા. બન્નેએ પોતાની જિંદગીભરની સઘળી કમાણી એક વધુ વ્યાજ આપતી બેનીફીટ કંપનીમાં રોકી હતી. કમનસીબે એ કંપની ફડયામાં ગઈ. થાપણ મૂકનારાઓનાં નાણાં ડૂબ્યાં. ભૂપેન્દ્ર તો આ સમાચાર સાંભળી હોશકોશ ગુમાવી બેઠો. પણ રસિકે આ સમાચાર જાણ્યા ત્યારે તેણે વિચાર્યું : 'રૂપિયા ભલે ગયા, ને નથી ગયા એમ થોડું જ બનવાનું છે ! હવે

અફસોસ કરવો નકામો છે. હું એ કમાયો હતો. ભાગ્યવશાત્ તે જતા રહ્યા છે. હું પુનઃ એ કમાઈશ ! એણે બેવડા ઉત્સાહથી પુરુષાર્થ કર્યો અને તમે માનશો ? થોડાં જ વર્ષમાં એ અગાઉના કરતાં વધુ કમાયો, જ્યારે ભૂપેન્દ્ર તો નિરાશ થઈને બેસી રહ્યો. તેના નસીબનો જ વાંક કાઢવા લાગ્યો. નિરાશાપૂર્ણ વિચારો કરતો રહ્યો અને આજે માંડ-માંડ એ ગુજારો કરે છે.

એક જ પરિસ્થિતિમાં ભૂપેન્દ્ર અને રસિક મુકાયા હતા છતાં પોતાના વિચારના બળે રસિક પોતાની તરફેણમાં પરિસ્થિતિ વાળી શક્યો, જ્યારે ભૂપેન્દ્ર તો નિરાશ બની બેસી રહ્યો. તે તેના નસીબનો જ વાંક કાઢવા લાગ્યો અને જીવનમાં પુનઃ ઊંચે આવી શક્યો નહિ.

આ બન્ને મિત્રોનું દષ્ટાંત સાબિત કરે છે કે સારું કે નરસું પરિસ્થિતિમાં નથી, પણ માનવીના મનમાં રહેલું છે. આમ ન હોત તો એક જ પરિસ્થિતિમાં મુકાયેલા ભૂપેન્દ્ર અને રસિકની હાલત સરખી જ હોત.

તમે તમારા મનને ઢંઢોળજો. એનો ખૂણેખૂણો તપાસી વળજો. ખૂણે-ખાંચરે પણ જીવનમાં વિઘાતક વિચારોનો અંશ પણ જોવામાં આવે તો તેને વાળીઝૂડીને ફેંકી દેજો અને એને સ્થાને જીવનને ઊર્ધ્વગામી બનાવે તેવા વિચારોનો સંચય કરજો. આ વિચારો તમારા જીવનને સુખ, શાંતિ, સફળતા અને સમૃદ્ધિ તરફ અવશ્ય દોરશે.

માણસ જેવું વિચારે છે તેવો જ તે બની જાય છે.  
આથી આપણે સદા તે અનંતનું ચિંતવન કરવું  
જોઈએ.

- એની બેસન્ટ

આપણે અનેક વાર વાંચીએ છીએ કે સફળતા મેળવવા માટે ઈચ્છાશક્તિ મજબૂત બનાવો. પણ ‘ઈચ્છાશક્તિ’ એટલે શું, ‘ઈચ્છાશક્તિ’ કોને કહેવાય એ અંગે આપણે જાણી લેવાની જરૂર છે. કેટલાક લોકોની માન્યતા એવી છે કે કોઈ વસ્તુ પર હઠપૂર્વક જબરજસ્તીથી વળગી રહેવું એને દૃઢ ઈચ્છાશક્તિ કહે છે. પણ આ માન્યતા ખોટી છે. આ જગતમાં ઘણાં માનવીઓ પશુઓ જેવું વર્તન કરે છે. તેઓ વાસ્તવમાં મનુષ્યદેહધારી હોય છે પણ વર્તણૂક પશુ જેવી હોય છે અને નવાઈની વાત એ છે કે તેઓ તેમના વર્તન માટે અભિમાન પણ ધરાવતા હોય છે.

આપણે ઘણીવાર સાંભળીએ છીએ કે અમુક માણસ તો ‘જડ જેવો છે, પશુ જેવો છે. એ તો જક્કી ઘેટા જેવો છે કે હઠીલા ઢોર જેવો છે.’ હઠીલા સ્વભાવવાળી વ્યક્તિને દૃઢ ઈચ્છાશક્તિવાળી વ્યક્તિ ન જ કહી શકાય. હઠીલી વ્યક્તિ ચોક્કસપણે દુર્બળ વ્યક્તિ હોય છે. એટલે કે આવી પ્રકૃતિવાળી વ્યક્તિને પોતાની ઈચ્છાઓ—ભાવનાઓ અને વિચારો પર નિયંત્રણ નથી હોતું. તેઓ હઠીલા સ્વભાવની હોય છે.

જેમ હઠીલી વ્યક્તિઓના સંબંધમાં ભ્રામક ખ્યાલ પ્રવર્તે છે તેમ શાંત લાગતી વ્યક્તિઓના સંબંધમાં પણ ખોટી માન્યતાઓ પ્રચલિત છે. શાંત લાગતી વ્યક્તિઓ ઘણીવાર એટલા માટે શાંત રહેતી હોય છે કે તેમને અન્યાય થયો હોય છતાં તેની સામે કશું બોલવાની તેમનામાં હિંમત નથી હોતી.

વળી, હંમેશાં શાંત લાગતી વ્યક્તિઓમાંથી ઘણી વ્યક્તિઓમાં કાંઈ કહેવાની ‘શક્તિ’ નથી હોતી.

શક્તિનું જો યોગ્ય રીતે નિયંત્રણ કરવામાં આવે અને તેને સંપૂર્ણ

રીતે કાર્યરત રહેવા દેવાય તો કોઈ વ્યક્તિ શાંત અને મૌન રહી શકતી નથી. નિશ્ચિત વિચારોવાળી વ્યક્તિ ચોક્કસ વચનો બોલે છે અને નિશ્ચિત કાર્ય પણ કરે છે એવું ઈ. આર. ટોમસને તેમના એક લેખમાં નોંધ્યું છે. તેઓ જણાવે છે કે નિર્બળ ઈચ્છાશક્તિની એક ચોક્કસ નિશાની એ છે કે એ વ્યક્તિ કોઈ પ્રકારનો નિર્ણય કરવામાં અયોગ્ય નીવડે છે, અથવા તો કરેલા નિર્ણયને કાર્યમાં—અમલમાં મૂકવા માટે તે અસમર્થ નીવડે છે.’

તમારે તો તમારી સ્થિતિનો પ્રામાણિકતાપૂર્વક અભ્યાસ કરવો જોઈએ. તમારા આત્મનિરીક્ષણ દરમિયાન જો તમને એમ લાગે કે તમારી અંદર પણ નિર્બળ ઈચ્છાશક્તિ ધરાવતી વ્યક્તિની અંદર હોય છે એવાં લક્ષણો છે, તો તમે સાવધાનીથી એવાં લક્ષણો ક્રમે-ક્રમે દૂર કરતા જજો, કેમકે નિર્બળ ઈચ્છાશક્તિવાળો માનવી જીવનમાં કોઈ સિદ્ધિ મેળવી શકતો નથી, સફળતાનાં સોપાન એનાથી ચડી શકાતાં નથી.

તમારી ઈચ્છાશક્તિના વિકાસના કાર્યમાં તમે લાગી જજો.

તમે નબળી ઈચ્છાશક્તિ ધરાવતા હો, તો એનું સબળ ઈચ્છાશક્તિમાં પરિવર્તન કરવા માટે હૃદયથી પ્રયત્ન કરજો. યાદ રાખજો કે દૃઢ ઈચ્છાશક્તિ ધરાવનારો માનવી જીવનમાં ક્યારેય પણ પાછો પડતો નથી.



ઈચ્છા પર વિચારનું શાસન હોવું જોઈએ.

- સિસરો



ઘણી વાર એવું જોવામાં આવે છે કે માનવીને માથે એકાએક જવાબદારી આવી પડે ત્યારે તે મૂંઝાઈ જાય છે. તેના મનમાં ભય ઊપજે છે કે આ પ્રકારનું કામ કરવાનો મને અનુભવ નથી, એટલે મારાથી તે સારી રીતે થઈ શકશે નહિ. આ નવી જવાબદારી હું કેવી રીતે ઉપાડી શકીશ ? આ પ્રકારના વિચારોથી તે મૂંઝાઈ જાય છે. તમારે માથે એકાએક જવાબદારી આવી પડે તો મૂંઝાશો નહિ; કારણ કે જવાબદારી શક્તિ પેદા કરે છે.

ઈતિહાસપ્રસિદ્ધ વ્યક્તિઓનાં જીવનમાં ડોકિયું કરવાથી જણાશે કે તેમના પર મુસીબતોનો પહાડ જ્યારે તૂટી પડ્યો હતો અને તેમણે તેમનાં ચારિત્ર્ય અને આત્મવિશ્વાસ સિવાય બધું જ ગુમાવ્યું હતું અને પોતાની મુશ્કેલીમાંથી નવો રસ્તો શોધવા માટે તેઓ મજબૂર બન્યા હતાં ત્યારે જ તેમની શક્તિઓ ખીલી ઊઠી હતી. તેમનામાં રહેલી શક્તિઓ બહાર આવી હતી અને એ મુશ્કેલીઓ પર તેમણે વિજય મેળવ્યો હતો.

જનરલ ગ્રાન્ટને માથે ગૃહયુદ્ધનું સંકટ આવ્યું ન હોત તો તેનું નામ આટલું જાણીતું થાત નહિ. અબ્રાહમ લિંકનને માથે રાષ્ટ્રની જવાબદારી આવી પડી અને તેની છૂપી શક્તિ બહાર આવી ગઈ હતી.

કેટલાયે ઉદ્યોગપતિઓને માથે જ્યાં સુધી આર્થિક સંકટ તોળાયું ન હતું ત્યાં સુધી તેમની અંદર રહેલી છૂપી શક્તિઓની તેમને પોતાને ખબર નહોતી. જ્યારે માનવી ચારે તરફથી ઘેરાઈ જાય છે અને બચાવનો કશો જ આરો દેખાતો નથી ત્યારે તેની અંદર સુષુપ્તાવસ્થામાં રહેલી શક્તિ પ્રગટે છે અને આવી પડેલી મુશ્કેલીમાંથી રસ્તો કાઢવાનું તેને સૂઝી આવે છે.

અત્યારે આપણા સમાજમાં સેંકડોની નહિ પણ હજારોની સંખ્યામાં નવજુવાનો મળી આવશે, જેઓ તેમની શક્તિ દેખાડવા માટે યોગ્ય અવસરની રાહ જોતા હોય છે. આવા નવજુવાનોને માથે સુખ, શાંતિ અને સમૃદ્ધિના પંથે...

જવાબદારી આવી પડે છે ત્યારે તેઓ તેને સફળતાપૂર્વક પાર પાડે છે. અગાઉ તેમની શક્તિ માટે આશંકા સેવાતી હોય છે પણ જ્યારે તેઓ તેમને માથે આવી પડેલી જવાબદારી સુપેરે અદા કરે છે ત્યારે જ તેમની શક્તિની પ્રતીતિ સમાજને થાય છે.

એક મોટી વ્યાપારી પેઢી હોય, તેના જનરલ મેનેજરનું એકાએક અવસાન થાય ત્યારે પેઢીના મેનેજિંગ ડિરેક્ટરને સ્વાભાવિક એમ લાગે કે આવા બાહોશ માણસનું અવસાન થતાં હવે પેઢી તૂટી પડશે. પણ તેના આશ્ચર્ય વચ્ચે તે થોડા વખત પછી જોઈ શકે છે કે જનરલ મેનેજરની જવાબદારી આસિસ્ટન્ટ મેનેજરને માથે આવી પડતાં જ તે તેની પૂરી તાકાતથી તે જવાબદારી અદા કરવા માંડે છે અને તેમાં સફળ પણ નીવડે છે.

એક પ્રસિદ્ધ સામયિકના તંત્રીનું અવસાન થયું ત્યારે બધાંને લાગતું હતું કે એ પત્ર હવે બંધ પડી જશે. પણ બધાંના આશ્ચર્ય વચ્ચે સૌએ જોયું કે જે સહતંત્રીના હાથમાં એ પત્રનું સુકાન ગયું હતું તેણે ઊભી થયેલી પરિસ્થિતિથી ન ગભરાતાં આત્મશ્રદ્ધાપૂર્વક તેને માથે આવી પડેલી જવાબદારીનો પડકાર ઝીલી લીધો અને તેની શક્તિ કામે લગાડી પત્રને ચાલુ રાખ્યું; એટલું જ નહિ પણ તેને અગાઉ કરતાં વધુ સમૃદ્ધ પણ કર્યું.

માનવીની અંદર રહેલી છૂપી શક્તિઓને બહાર લાવવી હોય, તો તેને માથે જવાબદારીઓ નાખો. શક્તિનો વિકાસ કરવાનો એકમાત્ર રસ્તો એ છે કે જીવનના પ્રારંભિક તબક્કામાં દૃઢ સંકલ્પ કરવો જોઈએ કે અમે અમારી શક્તિના વિકાસની તક હાથમાંથી સરી પડવા નહિ દઈએ.

તમારી જાતમાં શ્રદ્ધા રાખો. તમારી કાબેલિયતમાં શ્રદ્ધા રાખો. નવા રસ્તાઓ શોધો. તમારી અંદર કોઈ સુષુપ્ત શક્તિ હશે, તો તમારી આત્મશ્રદ્ધા તેને બહાર ખેંચી લાવ્યા વિના રહેશે નહિ.

આપણામાં કહેવત છે કે સાહસ વિના સિદ્ધિ નથી, એમાં ભારોભાર તથ્ય સમાયેલું છે. અનુભવના નિયોડ પછી જ એ કહેવત સર્જઈ છે.

માનવીમાં સુષુપ્તાવસ્થામાં સાહસની વૃત્તિ રહેલી હોય છે. યોગ્ય સમયે એને ઢંઢોળી જગાડવાની જરૂર છે. અહીં એક વાત સમજી લેવી જરૂરી છે કે સાહસ એટલે આંધળું સાહસ નહિ પણ ગણતરીપૂર્વકનું-યોજનાબદ્ધ, વિચારપૂર્વક કરેલું સાહસ. હા, આંધળું સાહસ પણ કેટલીક વાર કામિયાબ નીવડે છે ખરું; પણ એ કોઈક જ વાર, હંમેશ માટે નહિ.

સાહસ કરનાર વ્યક્તિમાં આત્મશ્રદ્ધા, ધૈર્ય-હિંમત અને પ્રામાણિકતા હોવાં જરૂરી છે.

મારા એક મિત્રની વાત અહીં યાદ આવે છે. સેલ્સટેક્ષ-ઈન્કમેટેક્ષની વકીલની પેઢીમાં એ કામ કરતો હતો. સાતેક વર્ષ એ પેઢીમાં અનુભવ લીધા પછી એક દિવસ એના મનમાં વિચાર આવ્યો : હું પણ સ્વતંત્ર રીતે પ્રેક્ટિસ કરું અને આવી ફર્મ શરૂ કરું તો ! એ જેમ-જેમ વિચારતો ગયો તેમ-તેમ તેની અંદર સુષુપ્તાવસ્થામાં રહેલી સાહસિક વૃત્તિ સળવળવા માંડી. એણે ગણતરી કરી લીધી. પોતાના ‘સર્કલ’નો એણે અંદાજ લગાવી દીધો અને પોતાના વિચારને અમલમાં મૂકવાનો દૃઢ નિર્ણય કરી લીધો. એણે એની પત્નીને આ વાત કરી, એના પિતાજીને આ વાત કરી. થોડા મિત્રોને પણ જણાવ્યું. પણ એ બધાં તરફથી એને પ્રોત્સાહન મળવું તો દૂર રહ્યું પણ ભય, આશંકા અને હતોત્સાહ જન્માવે એવું સાંભળવા મળ્યું : આ નોકરી શું ખોટી છે ? મહિનો થયો એટલે અમુક આવક ચોક્કસ તો ખરી ! અને તારી પ્રેક્ટિસ નહિ ચાલે તો ? આવું નિરાશાજનક ઘણું-ઘણું તેને સાંભળવા મળ્યું,

પણ એ એના મનમાં મક્કમ હતો અને એના હિતેચ્છુઓ તરફથી મળેલી સલાહને અવગણીને એણે સાહસ કરી નાખ્યું. નોકરી છોડીને એણે સ્વતંત્ર પ્રેક્ટિસ શરૂ કરી.

શરૂઆતમાં એને થોડીક મુશ્કેલી નડી ખરી પણ એથી એ હિંમત હાર્યો નહિ. એનામાં આત્મશ્રદ્ધા પ્રબળ હતી. એ લેશમાત્ર નિરાશ થયો નહિ. જીવનની જરૂરિયાતો ઘટાડી નાખી, કરકસર અને સાદાઈથી રહેવા લાગ્યો.

એનો મળતાવડો અને હસમુખો સ્વભાવ, અસીલની વાત શાંતિથી સાંભળવાની રીત, કેસમાં પૂરેપૂરો રસ લઈ એમાં ઊંડા ઊતરવાની ચીવટને લઈને એનું નામ ધીરે-ધીરે જાણીતું થતું ગયું. એની સુવાસ પ્રસરવા માંડી અને ક્રમશઃ એની પ્રેક્ટિસ જામવા માંડી. પછી તો કામને પહોંચી વળવા એને આસિસ્ટન્ટ રાખવા માંડ્યા. એની જગ્યા નાની પડવા માંડી અને એણે વિશાળ ઓફિસ લીધી.

આજે એની ગણના એક બાહોશ વકીલ તરીકે થાય છે. સાહસને પગલે-પગલે સિદ્ધિ આવે છે જ એ વાતમાં તમે લેશમાત્ર શંકા સેવશો નહિ. ‘કિસ્મતમાં લખ્યું હશે તે થશે’ એવું માનીને બેસી રહેનારનું નસીબ ક્યારેય ચમકતું નથી. નસીબ માનવીને સાહસિક બનવા પ્રેરતું નથી પણ સાહસ જ નસીબને ચમકાવે છે. સાહસિક વ્યક્તિને સમાજમાં પ્રતિષ્ઠાભર્યું સ્થાન પ્રાપ્ત થાય છે. સાહસથી પેદા થયેલી સંપત્તિથી સમાજોપયોગી કાર્યો થઈ શકે છે. સમાજ અને દેશને ઉપયોગી થવાથી માનવજન્મ પણ સાર્થક થાય છે. વીર નર્મદનું વાક્ય સાચું જ છે કે ‘યા હોમ કરીને પડો ફતેહ છે આગે.’



એક વાર પૂરતી વિચારણાને અંતે તમે જે નિર્ણય કરો તેને વળગી રહેજો.

આ જગતની આટલી બધી પ્રગતિ થઈ છે, તેના મૂળમાં દૃઢનિશ્ચયી વ્યક્તિઓ જ રહેલી છે.

દૃઢ નિર્ણયથી થયેલ ફાયદા અંગે એક વાત યાદ આવે છે. વરસો પહેલાં ઈટાલીનું એક વ્યાપારી જહાજ સેન્ટપિયર નામના બંદરે લાંગર્યું હતું, ત્યારે તેના કેપ્ટનની નજર અચાનક દૂરથી જવાળામુખીના મુખમાંથી નીકળતા લાવા પર પડી. એણે ઝડપી નિર્ણય કરી નાખ્યો કે આ બંદરે માલ વેચ્યા વિના લંગર ઉપાડી, જતા રહેવું. તેણે તુરત જ ખલાસીઓને તે મુજબ હુકમ કર્યો. બધા લોકો તેના આ નિર્ણયનો વિરોધ કરતા હતા પણ તેણે કોઈને પણ ગણકાર્યા વિના એ બંદરેથી લંગર ઉપાડી આગેકૂચ કરી. એ જહાજે બંદર છોડ્યા પછી બરોબર ચોવીસ કલાકમાં જ સેન્ટપિયરમાં ભૂકંપ થયો અને આખું બંદર નાશ પામ્યું. પણ પેલું જહાજ તો ત્યારે કેટલુંય દૂર નીકળી ચૂક્યું હતું.

આજના યુગમાં તો પોતાના નિર્ણય પર અટલ રહેનારી વ્યક્તિની માંગ વધી ગઈ છે. દૃઢ મનોબળવાળી વ્યક્તિ જ દૃઢ નિશ્ચયી બની શકે છે. આથી સૌપ્રથમ તો તમારે દૃઢ મનોબળ કેળવવું જોઈએ.

જો તમે ઢચુપચુ મનોવૃત્તિ ધરાવતા હો અને કોઈ પણ નિર્ણય પર આવતા પહેલાં તમને થયા કરતું હોય કે આમ કરવાથી તેમ થશે તો સમજી લેજો કે તમારી અંદર માર્ગદર્શક થવાનો ગુણ નથી. નેતૃત્વ કરનાર વ્યક્તિ અનિશ્ચિત મનોસ્થિતિમાં કદી રહેતી નથી.

જે વ્યક્તિ તુરત કોઈ નિર્ણય બાંધી લે અને તે ક્યારેક ભૂલ પણ કરી બેસે તોપણ તેના પરિણામમાં ફેર પડતો નથી, કેમકે ભૂલોને કારણે

પણ તે તેના લક્ષ્યસ્થાને તો પહોંચી શકે છે. પણ ઢ્યુપયુ મનવાળી વ્યક્તિ તો ક્યારેય પણ પોતાનું લક્ષ્ય હાંસલ કરી શકતી નથી.

અનિર્ણયાત્મક વૃત્તિવાળી વ્યક્તિનો વિકાસ જલદી થતો નથી. તેનામાં આત્મવિશ્વાસ ઘટતો જાય છે અને પછી તે માનસિક રોગનો ભોગ થઈ પડે છે.

તમે જો ઢ્યુપયુ મન ધરાવતા હો, તો પ્રયત્નપૂર્વક એ વૃત્તિને ત્યાગજો. તમે બાંધેલા નિર્ણયને વળગી રહેજો. લોકોની ટીકાથી એ નિર્ણય બદલશો નહિ. આવા નિર્ણયથી તમે તમારું વ્યક્તિત્વ ખીલવી શકશો એમાં સંદેહ નથી.

તમારી અંદર અનેક પ્રકારની શક્તિઓ ભરી પડી હશે પણ યોગ્ય નિર્ણયશક્તિ નહિ હોય, તો તમે જિંદગીની દોડમાં પાછળ રહી જશો.

તમારા નિર્ણયનો અમલ કરવા જતાં તમારા માર્ગમાં અનેક મુશ્કેલીઓ આવે તોપણ પાછળ પડશો નહિ. હિંમતપૂર્વક અને ધીરજથી સામનો કરજો. તમે તમારા લક્ષ્યસ્થાને પહોંચી શકશો જ.



જ્યારે તમે બાહ્ય વસ્તુઓને પોતાની કરવા ઈચ્છો છો ત્યારે તે તમારા હાથથી ચાલી જાય છે. પણ જ્યારે તમે તે તરફ ઉપેક્ષા સેવશો અને આત્મા તરફ મોં ફેરવશો તે જ ક્ષણથી પરમ કલ્યાણકારક અવસ્થા તમારી શોધ કરશે. એ જ દૈવી વિધાન છે.

- સ્વામી રામતીર્થ

જીવનમાં સુખી થવા માટે આત્મસંયમી બનવું જરૂરી છે. આત્મસંયમ એટલે પોતાની જાત પર કાબૂ રાખવો તે. એક ચિકિત્સકનું કહેવું છે કે અનેક વ્યસનો માનવીને જેટલું નુકસાન કરતાં નથી એનાથી વધુ નુકસાન માનવીની અસંયમી ભાવના કરે છે.

તમે જ્યારે આવેશમાં આવી જાવ ત્યારે તમારું મુખ બંધ રાખજો, જગતનો મહાન તત્ત્વવેત્તા સોક્રેટિસ જ્યારે કોષે ભરાતો ત્યારે તેનું ભાન થતાં જ તે બોલવાનું ઓછું કરી નાંખતો અને તે કોષને વશ થવામાંથી બચી જતો.

જ્યોર્જ હર્બટનું કહેવું છે કે ‘વાદવિવાદ કરતી વખતે શાંત રહેજો, કારણ કે ઉગ્રતાને લઈને એક સામાન્ય ભૂલ અપરાધમાં પરિણમી શકે છે.’

મિત્રો યા આપ્તજનો વચ્ચે કોઈ કારણસર વાદવિવાદ થાય અને ઝઘડો થઈ બેસે તો તેનાથી બચવા માટે તમે જે કારણે એમ બન્યું હોય તેનો ઉકેલ સામી વ્યક્તિ પર છોડી દેજો. તેનો ગુસ્સો આપોઆપ શાંત થઈ જશે.

પોતાની જાત પર કાબૂ રાખવાનો એક એ પણ ઉપાય છે કે સામી વ્યક્તિની વાત તમે ક્યારેય કાપી નાખશો નહિ. તેના કટુ શબ્દો ભૂલી જજો.

જાણીતા વિચારક સ્વેટ માર્ડનનું કહેવું છે કે ‘બાળકોને નાનપણથી જ શિખવાડવું જોઈએ કે ધૈર્ય, એકાગ્રતા અને સાચા સંતોષથી જે શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે, તેનાથી જ શરીરને રોગોથી દૂર રાખી શકાય છે. શુદ્ધ જીવન, સદાચાર અને પ્રસન્નતા એ એક એવી અકસીર દવા છે, જે કોઈ વૈદ્ય કે ડોક્ટર પાસેથી મળતી નથી. અનૈતિકતા, કુવિચાર, બિભત્સ સુખ, શાંતિ અને સમૃદ્ધિના પંથે...

કલ્પનાઓ વ્યક્તિના આચારવિચારમાં વિષમતાઓ લાવી દે છે - એના શરીરમાં વિષમતા ભરી દે છે, જે શરીરની રોગની પ્રતિકારશક્તિનો નાશ કરે છે.'

ઉત્તેજનાની ક્ષણોમાં જે વ્યક્તિ શાંત રહે છે, એ સઘળી બાજી જીતી જાય છે. વાતવાતમાં તમે ચિડાઈ જતા હો, તો પ્રયત્નપૂર્વક તેવો સ્વભાવ સુધારજો. આ એક મોટી નબળાઈ છે.

તમારા માર્ગમાં અનેક પ્રલોભનો આવશે પણ એને વશ ન થવામાં તમે તમારા મનને કેળવ્યું હશે તો જગતની કોઈ પણ લાલચ તમારું પતન કરી શકશે નહિ.



સંયમ અને પરિશ્રમ એ વ્યક્તિના બે સર્વોત્તમ ચિકિત્સક છે. પરિશ્રમ ભૂખ જગાડે છે, તો સંયમ અતિ ભોગમાંથી બચાવે છે.

- ઓ બ્રગોન



તમારે જો બહોળો મિત્રસમુદાય બનાવવો હોય, લોકો તમને ચાહવા લાગે અને તમારી હાજરી પસંદ કરે એવું તમે ઈચ્છતા હો, તો તમારે સૌપ્રથમ મન સાથે નક્કી કરવું પડશે કે તમારી વાત સામી વ્યક્તિ સાંભળ્યા કરે એમ કરવા કરતાં સામી વ્યક્તિને શાંતિથી સાંભળવાની તમારે ટેવ પાડવી પડશે.

તમે માત્ર તમારું જ હાંક્યે રાખશો તો તમારા મિત્રો તમારા તરફ ઓછું ધ્યાન આપવા માંડશે અને તમારી હાજરીથી દૂર રહેવા લાગશે. એટલા માટે સામી વ્યક્તિની વાત ધ્યાન દઈને સાંભળજો. વચ્ચે-વચ્ચે ટૂંકા પ્રશ્નો પૂછી તેને ઉત્સાહિત કરજો ! તેની વાતમાં દલીલો કરવાથી દૂર રહેજો, તેમજ તમે સામી વ્યક્તિ કરતાં વધુ હોશિયાર છો, જ્ઞાની છો એવો દેખાવ કરશો નહિ.

ભણેલગણેલ વ્યક્તિઓના સમૂહમાં જવાનો પ્રસંગ ઉપસ્થિત થાય ત્યારે તેમની વાતો ધ્યાનપૂર્વક સાંભળજો. મનને અહીંતહીં ભટકવા દેશો નહિ, પણ સામાની વાત તમે ધ્યાનપૂર્વક સાંભળો છો એની પ્રતીતિ તેમને થવા દેજો. તમે આમ કરશો તો તમે તેમની પ્રીતિ સંપાદન કરી શકશો.

લોકોમાં હળવુંભળવું અને તેમના પ્રિય પાત્ર બનવું એ મુશ્કેલ વસ્તુ છે. અનુભવી અને બુદ્ધિમાન વ્યક્તિ જ આમાં સફળતા મેળવી શકે છે. વિદ્વાનોના સમૂહમાં જવા માટે વિદ્વાન હોવું જરૂરી નથી.

તમે મહાવિદ્વાન વ્યક્તિનો પણ પ્રેમ સંપાદન કરી શકો છો પણ એને માટે તમારે એક કલા શીખી લેવી પડશે અને તે વાતચીત કરવાની. જગતની બધી વસ્તુઓ અંગે તમે થોડું જ્ઞાન ધરાવતા હો એ સંભવ છે

પણ વિદ્વાનો સમક્ષ તમે મોં ખોલશો નહિ - જ્ઞાન પ્રકટ કરવાની હોંશમાં મૂર્ખ બનશો નહિ. સૌથી વિદ્વાન વ્યક્તિ પણ પોતાની વાત કહેવા ઈચ્છતી હોય છે અને સામી વ્યક્તિ પ્રેમ અને ધીરજથી પોતાની વાત સાંભળે એ પણ એમને ગમે છે. બધા જ પોતાના જ્ઞાનનું પ્રદર્શન કરવા ઈચ્છતા હોય છે અને રસપૂર્વક કોઈ પોતાની વાત સાંભળે તેવી તેમની ઈચ્છા હોય છે. તમે જો રસપૂર્વક ધ્યાનથી તેમની વાત સાંભળશો તો તમે તેમની પ્રિય વ્યક્તિ બની જશો. ‘મોં બંધ રાખવું અને સામાને સાંભળવું’ આ સૂત્ર યાદ રાખજો.

એક બીજી વાત. શિક્ષિત સમાજમાં તમે હળવામળવાનું પસંદ કરતા હો, તો તમે દિવસના ત્રણેક કલાક એવા કાઢજો કે જે દરમિયાન તમે વિવિધ વિષયનાં પુસ્તકો વાંચી શકો. વર્તમાનપત્રો નિયમિત વાંચવાની ટેવ રાખવી હિતાવહ છે. જ્ઞાન અને માહિતી વગર શિક્ષિત સમાજમાં હળવામળવાથી ક્યારેક પસ્તાવું પડે છે. શિક્ષિત સમાજમાં ચાલતી ગોષ્ઠિ દરમિયાન તમે ભૂલથી વચ્ચે કૂદી પડો અને ચર્ચાના વિષયમાં તમે અજ્ઞાની છો, એવું તમારા બોલવાથી પ્રતીત થાય તો તમને એ સમાજ બેવકૂફ માનશે અને તેમની નજરમાં તમે નીચા પડશો. એટલા માટે જ્ઞાનની ક્ષિતિજો વધારવા માટે તમારે વાચન વધારવું પડશે. વાચનથી તમે માત્ર પ્રગતિ જ નહિ કરી શકો, જીવનને સફળ બનાવવા માટેની ચાવી પણ તમે એમાંથી પ્રાપ્ત કરી શકશો અને અન્યોનો પ્રેમ પણ જીતી શકશો.

કોઈ પણ પરિસ્થિતિમાં ગમે ત્યાં હો પરંતુ મનમાં  
કમજોરી આવવા ન દો. જ્યાં રહો ત્યાં મસ્ત રહો.

- બ્રહ્માનંદ સરસ્વતી

જીવનમાં સુખ, શાંતિ, સફળતા અને સંતોષ વ્યાપી રહે એવું આપણે ઈચ્છીએ છીએ પણ એ માટે જે-જે કરવું જોઈએ તે આપણે કરતા નથી.

જીવન એક કલા છે. એ કલા સુપેરે શીખી લેવી જરૂરી છે. એ કલા હસ્તગત કરવા માટે અન્ય બાબતોની સાથે ગૃહજીવન કેમ સુખી રહે એ પણ જાણી લેવું જોઈએ.

ગૃહજીવનને રથની ઉપમા આપીએ, તો પતિ અને પત્ની એ રથનાં બે પૈડાં છે. પૈડાં સારી રીતે ચાલે તો રથ બરાબર ચાલી શકે.

આજના અર્થપ્રધાન જમાનામાં અર્થપ્રાપ્તિ માટે પુરુષ આંધળી દોટ મૂકે છે. જીવનની જરૂરિયાતો વધતી જાય છે અને તે જરૂરિયાતોને પહોંચી વળવા માટે પણ એ ભાગભાગી કરે છે. એ દોડાદોડમાં એ પોતાના ગૃહજીવન પ્રત્યે ઉદાસીન અને બેદરકાર રહે છે. પત્ની તથા બાળકો પ્રત્યે રસ ધરાવતો નથી. તેમની મુશ્કેલીઓ અંગે વિચારતો નથી. અરે ! નિરાંતે બેસીને તેમની સાથે વાત પણ કરતો નથી. પરિણામે પત્નીને લાગે છે કે પતિ પોતાની ઉપેક્ષા કરે છે, પોતા પ્રત્યે ધ્યાન આપતો નથી. અને એક વખત આ માન્યતા મનમાં ઘર કરી જાય છે તો પછી નાની-નાની વાતોમાં પણ મન ઊંચાં થઈ જાય છે. વાતવાતમાં બોલાચાલી થયા કરે છે. પરિણામે 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 એ માટે પતિએ પોતાના વ્યવસાયમાંથી સમય કાઢીને પણ પત્ની અને બાળકો સાથે અમુક સમય ગાળવો જોઈએ. તેમનામાં રસ લેવો જોઈએ. તેમની મુશ્કેલી હોય, તો સાથે બેસી તેનો તોડ લાવવો જોઈએ.

ગૃહજીવનની શાંતિ માટે જેમ પતિની ફરજ છે તેમ પત્નીની ફરજ પણ એટલી જ છે. આર્થિક સ્થિતિ સારી ન હોય, તો અમુક વસ્તુ જોઈએ છે અને તમુક વસ્તુ જોઈએ છે એની જિદ કરી તે લાવવા માટે પતિને તંગ કરવો જોઈએ નહિ. અનિવાર્ય હોય તેવી વસ્તુઓ માટે તેની જરૂરિયાત શાંતિપૂર્વક સમજાવવી જોઈએ.

નોકરી કે ધંધામાંથી કંટાળીને પતિ ઘેર આવે ત્યારે સ્મિત વેરીને તેને આવકારી પાણીનો પ્યાલો આપવાને બદલે બાળકો કે પડોશીઓ કે કુટુંબની અન્ય વ્યક્તિઓ અંગે ફરિયાદ કરવા બેસી જવું એ ઠીક નથી.

પોતાનો પતિ પોતાનામાં રસ લે એમ ઈચ્છતી પત્નીએ પણ પતિના જીવનમાં રસ લેવો જોઈએ. તેની મુશ્કેલીઓ પણ સમજવી જોઈએ અને તેની રોજિંદી જરૂરિયાતો પ્રત્યે ધ્યાન આપવું જોઈએ.

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

કુટુંબમાં પ્રત્યેક વ્યક્તિ પોતાના કામની પ્રશંસા થાય એમ ઈચ્છે છે એટલે અવારનવાર તમે પ્રશંસા કરવી ચૂકશો નહિ. તમને ખબર છે ખરી કે પ્રશંસાથી ગૃહિણીનો થાક ઊતરી જાય છે ? બાળકો હોંશે-હોંશે કામ કરે છે ? પ્રશંસાથી સામી વ્યક્તિ પ્રસન્ન રહે છે અને પૂરી લગનથી પોતાની ફરજો બજાવે છે.

સ્ત્રીને પોતાનું પિયર વધુ વહાલું હોય છે. એટલે અનુકૂળતા હોય ત્યારે તેને પિયર જવાની અનુકૂળતા કરી આપવી જોઈએ. વળી, પોતાનાં સગાંવહાલાંની નિંદા યા અપમાન તે સહન કરી શકતી નથી

એટલે એવો પ્રસંગ ન આવે તેમ કરવું. પત્નીએ પણ પતિનાં સગાંવહાલાં અને મિત્રોને માન આપવું જોઈએ.

કેટલાક કિસ્સામાં પત્નીની પણ સલાહ લેવી. એથી એને પોતાનું પણ પતિના જીવનમાં સ્થાન છે એની પ્રતીતિ થશે અને તે તમને સાથ આપશે.

તમે એ ભૂલશો નહિ કે તમે જીવનમાં ગમે તેટલા પૈસા પેદા કર્યા હશે, ઊંચી પદવી મેળવી હશે પણ જો તમારા ગૃહજીવનમાં શાંતિ નહીં હોય, તો તમારા જીવનમાં પ્રસન્નતા વ્યાપશે નહિ, માટે ગૃહજીવન મધુર બને તેવું કરજો.



એક અતિ જૂની પણ પૂરેપૂરી યથોચિત કહેવત છે કે 'પુરુષ અને સ્ત્રી એ સંસારરથનાં બે પૈડાં છે.' એક પૈડે રથ ચાલે નહિ તેમ એકલા પુરુષથી કે એકલી સ્ત્રીથી સંસાર ચાલે નહિ. 'સંસાર એટલે જ નર અને નારીની પ્રભુદત્ત સંયુક્ત શક્તિ'.

- ચાંપશી વિ. ઉદ્દેશી

આપણામાં ઘણાઓને છેક છેલ્લી ઘડીએ કામ કરવાની ટેવ હોય છે. આપણે એમ વિચારીએ છીએ કે ‘ઓહો ! આ કામ કરવાને માટે હજુ તો મહિનો કે પંદર દિવસની વાર છે ને ! શું ઉતાવળ છે ? એ તો હું છેલ્લા ચાર-પાંચ દિવસમાં જ પતાવી નાખીશ.’ આવા વિચારથી એ કામ કરવાનું આપણે ઠેલ્યે રાખીએ છીએ અને પછી જ્યારે કામ પતાવવાના દિવસ પાસે આવે છે ત્યારે હવે એ પૂરું થઈ શકશે કે કેમ તેવા વિચારથી ગભરાઈ જઈએ છીએ. પરિણામે ઉતાવળે એ કામ પતાવવા માંડીએ છીએ. ‘ઉતાવળે આંબા ન પાકે’ એ ઉક્તિ મુજબ એ કામમાં ભૂલો થવા માંડે એ સ્વાભાવિક છે અને તે કામમાં આપણે નિષ્ફળ નીવડીએ છીએ.

છેલ્લી ઘડીએ કામ કરવાની ટેવ તમને હોય, તો તે છોડી દેજો. પડી ટેવ તરત દૂર થતી નથી પણ એ દૂર કરવા માટે જો સભાનપણે ખરા હૃદયથી પ્રયત્ન કરીએ તો તે દૂર થઈ શકે છે.

‘મુલતવી રાખવાનાં માઠાં ફળ’ એ કહેવત પાછળ પણ અનુભવનો નિયોડ સમાયેલો છે.

નોકરી માટે અરજી કરવાની છેલ્લી તારીખ ચૂકી જવાય તો પસ્તાવાનો વારો આવે છે, એનો આપણા પૈકી ઘણાને અનુભવ હશે.

ટેલિફોન, વીજળી, મ્યુનિસિપાલિટી વગેરેનાં બિલો તેમજ ઈન્કમેટેક્સ-સેલ્સટેક્સ અંગેનાં પત્રકો ભરવાનું છેલ્લી ઘડી સુધી ઘણા ઠેલ્યા કરે છે. છેલ્લા દિવસોમાં અકસ્માત માંદગી આવી પડે, એકાએક બહારગામ જવાનું થાય કે અણધાર્યું કામ આવી પડે, ત્યારે છેલ્લી ઘડીએ કરવા ધારેલું કામ થઈ શકતું નથી, ત્યારે આર્થિક તેમજ માનસિક રીતે આપણને સહન કરવું પડે છે.

‘પરીક્ષાના દિવસોને તો હજી વાર છે. અત્યારથી વાંચવાની શી જરૂર છે ? છેલ્લા દિવસોમાં ઉજાગરા કરીને વાંચી નાંખીશું’. આમ

વિચાર કરી વાંચવાનું ઠેલ્યે રાખતા વિદ્યાર્થીઓ પરીક્ષાના દિવસોને તદ્દન નજીક આવી ગયેલા જોઈને હાંફળાફાંફળા બની જાય છે. શું વાંચવું ને શું નહિ તે તેઓ નક્કી કરી શકતા નથી, પરિણામે તેઓ તેમનો કોર્સ પૂરો કરી શકતા નથી અને પરીક્ષામાં નિષ્ફળ નીવડે છે. તેઓ સમયસર વાંચવાનું શરૂ ન કર્યા બદલ પસ્તાય છે, પણ એ પસ્તાવાનો કશો અર્થ નથી. વરસ તો બગડી ચૂક્યું હોય છે.

મારા એક મિત્રનું દૃષ્ટાંત અહીં યાદ આવે છે. સરકારી છાપકામ અંગેનું ટેન્ડર એમને ભરવાનું હતું. આળસમાં ને આળસમાં દિવસો પસાર થઈ ગયા. તેમને એ યાદ આવ્યું ત્યારે માત્ર બે દિવસ બાકી હતા. ટેન્ડર ભરીને હાથોહાથ નહિ પણ રજિસ્ટર્ડ પોસ્ટથી મોકલવાની શરત હતી. મારા મિત્ર ટપાલકચેરીએ ગયા ત્યારે જણાયું કે પોસ્ટ-ઓફિસમાં બે દિવસની રજા હતી એટલે તેમનું ટેન્ડર ટપાલ થઈ શક્યું નહિ.

ટેન્ડર ખોલાયું ત્યારે જે ભાઈનું ટેન્ડર પાસ થયું તેમાં તેણે જે ભાવ ભર્યા હતા તેનાથી ઓછા ભાવ મારા મિત્રે ભરેલા, પણ તેઓ સમયસર તે મોકલી શક્યા નહિ. પરિણામે તેમણે કામ તો ગુમાવ્યું પણ સારો એવો આર્થિક લાભ પણ ગુમાવ્યો.

બહારગામ જવાનું હોય છે ત્યારે ટ્રેન પકડવા માટે અમુક સમયની ગણતરી કરી ઘેરથી નીકળવાની ઘણાને ટેવ હોય છે. પણ આમ કરવા જતાં ઘણી વાર રસ્તામાં ટ્રાફિક જામ થઈ જવાથી સમયસર સ્ટેશને પહોંચાતું નથી અને ટ્રેન ચૂકી જવાય છે.

સમય અત્યંત કીમતી છે. ‘ટાઈમ ઈઝ મની’ એમ કહેવાય છે તે તદ્દન સાચું જ છે. પળેપળનું મહત્ત્વ આપણે સમજવું જોઈએ. એક પણ પળને વેડફી નાખવી જોઈએ નહિ. કામનું આયોજન કરવામાં આવે, તો પ્રત્યેક પળને ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે અને આમ કરવાથી રોજે-રોજનું કામ રોજ કરવાની પછી તો આપણને ટેવ પડી જાય છે અને આ ટેવ છેલ્લી ઘડીએ કામ કરવામાંથી આપણને બચાવે છે. પરિણામે અનેક પ્રકારનાં નુકસાનમાંથી આપણે બચી જઈએ છીએ.

પ્રત્યેક માનવીના મનમાં કોઈ ને કોઈ વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવાની ઈચ્છા હોય જ. કોઈને ધન જોઈતું હોય છે, તો કોઈને સંતાન. કોઈને તંદુરસ્તી તો કોઈને સુખસગવડનાં સાધનો. કોઈને સારી નોકરી તો કોઈને સારો વ્યાપાર.

તમને નવાઈ લાગશે પણ એ 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 આકર્ષી શકે છે, રબર કે લાકડાને નહિ; તે મુજબ માનવી જેનો સંબંધ રાખે છે તેને આકર્ષી શકે છે. જે વસ્તુ કે માનવીઓ સાથે આપણા ઉદ્દેશો અને વિચારોનો સંબંધ હોય એ પદાર્થો અને વ્યક્તિઓને આપણી તરફ આકર્ષી શકીએ છીએ.

માનસિક આકર્ષણ ઈચ્છિત વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવામાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.

જો તમારા મનમાં હમેશાં ગરીબાઈ, નિરાશા અને નિષ્ફળતાના જ વિચાર આવ્યા કરશે તો તમે તેમાં જ સબડ્યા રહેશો. તમે તમારા મનમાંથી આશા, ધન અને સફળતાને બહાર હડસેલી મૂક્યાં હોય, તો તે તમારા જીવનમાં કેવી રીતે આવી શકે ?

એ એક 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



દૃદ્યમાં જાગૃત થાય છે તે પદાર્થ ઈશ્વરે તમારા માટે સુરક્ષિત રાખ્યો છે.’ એ વાતની ચિંતા કરશો નહિ કે આપનું 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 કામિયાબ નીવડે છે જ. કોઈ કામમાં તે નિષ્ફળ જતી નથી. આ વ્યક્તિઓની સફળતા અંગે તમે જો ગંભીરતાપૂર્વક વિચારશો તો તમને લાગ્યા વિના નહિ રહે કે એમની સફળતાનું રહસ્ય દૃઢ સંકલ્પ છે. એમની શ્રદ્ધા, એમનો સંકલ્પ અને તેમનો આત્મવિશ્વાસ એમણે પૂરી શક્તિ સાથે હાથમાં લીધેલા કાર્યના પરિશ્રમમાં લગાવી દે છે અને એ સફળતાને વરે છે.

ખેતરમાં બી વાવ્યા પછી જો એને સમયસર પાણી પાવામાં તથા યોગ્ય 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 જન્મ્યા હોય છે. ઈશ્વરે એક ચોક્કસ ઉદ્દેશ માટે તેમને જન્મ આપ્યો છે. સત્યના રક્ષણની જવાબદારી માનવીની છે. એની ફરજ છે કે ઉદ્દેશહીન જીવન એ જીવે નહિ.

ઉદ્દેશ 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 અંતઃપ્રેરણાથી

પ્રેરાઈને કોઈ કામમાં મગ્ન થઈ જઈએ છીએ ત્યારે સફળ જ નીવડીએ છીએ. સફળતા અને ચારિત્ર્યઘડતર માટે આપણી ધૂપી શક્તિઓના જ્ઞાન અને મૂલ્યાંકનની તાતી જરૂર છે. એ મેળવ્યા પછી જ માનવી સારી રીતે પરિશ્રમનો આરંભ કરી શકે છે. ઈસુએ પોતાની જાતને ઈશ્વર સાથે સંલગ્ન બનાવી હતી. તેનો 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.



કોઈ પણ ઈચ્છા જ્યારે નિશ્ચયનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે ત્યારે જ તે ખાસ અસરકારક અને ફળસાધક બને છે, ઈચ્છાની સાથે ઈચ્છિત પદાર્થ પ્રાપ્ત કરવાના દૃઢ નિશ્ચયનો યોગ થવાથી જ સંશક્તિ-ઉત્પાદક-શક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે. ઈચ્છા અને પ્રયત્ન સાથે મળીને જ ઈષ્ટ પરિણામ ઉપજાવે છે.

- ઓરીસન સ્વેટ માર્ડન

‘આરામ હરામ હૈ’ એ સૂત્રને બદલે ‘આરામ કરવો જરૂરી છે’ એમ હું કહું તો તમને મારું આ કથન જરા વિચિત્ર તો લાગશે. પણ હું સભાનપણે કહું છું કે કામ કરવું જેટલું જરૂરી છે, આરામ કરવો પણ એટલો જ જરૂરી છે.

સતત કામ કરવાથી આપણા જ્ઞાનતંતુઓ થાકી જાય છે. આપણું શરીર થાકી જાય છે. પરિણામે કામની ઝડપ ઓછી થાય છે, એટલું જ નહિ પણ કામમાં ભૂલો થવાની પણ શક્યતા રહે છે.

શારીરિક તેમજ માનસિક બન્ને પ્રકારનાં કામ કરનાર વ્યક્તિને આરામની સરખી જ જરૂર છે.

સતત કામ કરે જતા માનવીને કામના કલાકોની વચ્ચે પાંચેક મિનિટનો આરામ આપવામાં આવે તે અત્યંત જરૂરી છે.

માનસશાસ્ત્રીઓએ પણ હવે તો એ વાતનો સ્વીકાર કર્યો છે કે નોકરીના અથવા તો કામના કલાકો વચ્ચે કામ અટકાવી દઈને વચમાં પાંચ-સાત મિનિટનો આરામ લેવો જોઈએ. પરદેશમાં તો કેટલીક સંસ્થાઓએ આ પદ્ધતિ અપનાવીને અમલમાં મૂકી છે અને તેની લોકપ્રિયતા દિન-પ્રતિદિન વધતી જાય છે. વિદેશોમાં કેટલીક સંસ્થાઓમાં સાંજના ચારેક વાગ્યે સંસ્થા તરફથી કામ કરનારા કારીગરોને ચા અપાય છે. આ અખતરા પરથી એવું તારણ બહાર આવ્યું છે કે, કારીગરો આટલો સમય કામમાંથી દૂર થઈ જે આરામ લે છે તેને પરિણામે તેમની કાર્યક્ષમતામાં વધારો થાય છે.

આપણે આપણા રોજિંદા કાર્યમાં જ્યારે કંટાળી કે ગૂંચવાઈ જઈએ ત્યારે જો થોડો સમય એ કાર્ય તથા એ કાર્ય અંગેની ચિંતા કે એ અંગેનો વિચાર મનમાંથી કાઢી નાખી આરામ લઈએ તો મન તુરત જ

સ્વસ્થ થઈ જશે અને એકાગ્રતાપૂર્વક કામમાં પ્રવૃત્ત થવાશે.

જો આરામમાં વિતાવેલો સમય ભરપાઈ કરવાના વિચારથી કામમાં ઝડપ કે ઉતાવળ કરવામાં આવે, તો કામમાં ગોટાળો થવાની શક્યતા છે. આ કામ પહેલાં કરી લઉં કે તે કામ કરી લઉં એની વચ્ચે મન ઝોલાં ખાવા માંડે છે અને ઘડીમાં એક કામ હાથમાં લેવા જાય છે અને તેમાં કોઈ મુશ્કેલી આવતાં તે બાજુ પર મૂકી બીજું કામ લેવામાં આવે છે તો મુશ્કેલી વધી જાય છે અને પરિણામે કામમાં ભલીવાર આવતો નથી.

આવા વખતે શું કરવું જોઈએ એ માટે સુપ્રસિદ્ધ લેખક કોર્ટની ડી. ફાર્મર તેના પુસ્તક ‘ધી સક્સેસફુલ લાઈફ એન્ડ હાઉ ટુ ઓબ્ટેઈન ઈટ’માં જણાવે છે કે : ‘આવી પરિસ્થિતિમાં પાંચેક મિનિટ શાંતિપૂર્વક આરામ લેવામાં આવે તો મગજને અત્યંત શાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે અને તે અગાઉની પેઠે સ્ફૂર્તિપૂર્વક કાર્ય કરવા માંડે છે. કામનું દબાણ વધુ હોવાથી કેટલાકને એમ લાગે કે એ રીતે બેસી રહેવું એ કામમાં મોડું કરવા જેવું છે પણ એ આપણે હંમેશાં યાદ રાખવું આવશ્યક છે કે આરામ કરવામાં વિતાવેલો એ સમય વેડફાતો નથી; બલ્કે આરામનો એ પાંચેક મિનિટ જેટલો સમય આપણો દિવસ સુધારે છે. આ આરામના સમયમાં ચાલુ કામની ચિંતા કરવાનું છોડી દો. આનંદ ઉપજાવનારા વિચારો અને અગાઉના જે-જે પ્રસંગોએ તમને પ્રસન્નતા અર્પી હોય તે યાદ કરો. આશાસ્પદ ભાવિની કલ્પના કરો. આમ કર્યા પછી તમે જ્યારે બાકી રહેલા કાર્યને હાથ પર લેશો ત્યારે તમે ખુશમિજાજમાં હશો અને કાર્ય સહેલાઈથી તથા સફળતાથી પૂરું થશે.’

ખુરશી-ટેબલ પર કામ કરતી વેળા થાકી જવાય ત્યારે વચમાં-વચમાં બે-ત્રણ મિનિટ માટે પણ તમે મનમાંથી કામના વિચારો દૂર કરી, આંખો બંધ કરી શાંત બેસી રહેશો તો પણ તમારો માનસિક થાક દૂર થશે.

વીતેલો સમય પાછો આવતો નથી એ સારી પેઠે જાણતા હોવા છતાં આપણે સૌ ઘણીવાર આજસમાં કે ટોળટપ્પામાં સમય વેડફી નાખીએ છીએ અને પછી આપણે કરવાનાં કામો યાદ આવતાં વેડફેલા સમય બદલ મનોમન પસ્તાઈએ છીએ.

પસ્તાવાનો વારો ન આવે તેની પ્રથમથી જ તકેદારી રાખતાં શીખો. બેન્જામીન ફ્રેન્કલીને સાચું જ કહ્યું છે કે ‘જો તમે જીવનને યાદતા હો, તો વખતને વેડફી દેશો નહિ, કેમકે જીવન એ વખતનું જ બનેલું છે.’

કેટલીક વાર આપણાં કાર્યો અધૂરાં રહે છે ત્યારે આપણે સમયનો દોષ કાઢીએ છીએ. ‘વખતને અભાવે આ કામ હું કરી શક્યો નહિ’ એમ કહેતી ઘણી વ્યક્તિઓને તમે સાંભળી હશે, અરે ! તમે પણ કામ પૂરું ન થતાં સમયને માથે દોષનો ટોપલો ઓઢાડી દેતા હશો.

સમય નથી મળતો એ વાતમાં તથ્ય નથી. દિવસભરના કામનું આયોજન કરવામાં આવે તો ‘સમય નથી મળતો’ એવી ફરિયાદ કરવાનો અવકાશ જ રહે નહિ.

નાનાં અને ઓછાં મહત્ત્વનાં લાગતાં કાર્યોને ‘પછી કરીશું’ એમાં તો ખાસ વાર લાગશે નહિ’ એમ વિચારી તેને બાજુ પર મૂકી રાખશો નહિ. એમ કરવાથી તેની સંખ્યામાં વધારો થઈ જાય છે અને તે પૂરાં કરતાં વધુ સમય જાય છે.

કામ ગમે તેવું નાનું હોય કે મોટું હોય પણ એ કરવાનું તો છે જ તો પછી તુરત જ કેમ ન કરવું ?

જે ક્ષણો તમને મહત્ત્વ વગરની લાગતી હોય તેનો પણ ઉપયોગ કરી શકાય છે. એક કામ પૂરું કર્યા પછી બીજું કામ કરતાં પહેલાં જે થોડો સુખ, શાંતિ અને સમૃદ્ધિના પંથે...

સમય મળે તેમાં તમારું ટેબલ તમે વ્યવસ્થિત કરી શકો છો. ચોપડીઓ અસ્તવ્યસ્ત મુકાઈ હોય તો તે સારી રીતે ગોઠવી શકો છો. આપ્તજનને કે સ્નેહી મિત્રને કાગળ લખી શકાય છે, હવે પછી કરવાનાં કાર્યોની નોંધ કરી શકાય છે.

ઘણાં કામો એકઠાં થઈ જાય ત્યારે આપણે મૂંઝાઈ જઈએ છીએ અને ક્યું કામ પહેલું કરવું તે નક્કી કરી શકતા નથી. દિવસના કામનું જો આયોજન કરવામાં આવે, તો એક પછી એક કાર્યો ઉકેલી શકાય છે અને મૂંઝાવાનો વારો આવતો નથી.

અમુક કામ બાકી છે ને તમુક કામ બાકી છે એમ જો વિચાર્યા કરીએ તો એકે કામ પતે જ નહિ. કામના વિચારમાં જેટલો સમય વીતે છે એટલા જ સમયમાં નાનાં-નાનાં એકાદ બે કાર્યો પાર પડી શકાય છે. કામનો બોજો વધી પડે તો શું કરવું જોઈએ તેના માટે જાણીતા વિચારક કોર્ટની ડી. ફાર્મર તેના પુસ્તક ‘ધી સક્સેસફુલ લાઈફ એન્ડ હાઉ ટુ ઓબ્ટેઈન ઈટ’ (સફળ જીવન અને તે કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરવું ?) માં જણાવે છે કે -

‘બેદરકારીથી અથવા બેકાળજીથી ક્યારેક કામનું ભારણ વધી જાય તો સારો રસ્તો એ છે કે આપણે કરવાનાં કામોનું એક લિસ્ટ કરીને કામોને તેના મહત્વ અનુસાર નંબર આપવા અને એક પછી એક કામ કાર્યક્રમ પ્રમાણે હાથમાં લેવું. આમ કરવાથી એક પછી એક કાર્ય ઓછું થતું જશે અને અંતિમ કાર્ય પાર પાડતાં તમે નિરાંતનો શ્વાસ લઈ શકશો. તમારાં કાર્યોનું આયોજન કરી પદ્ધતિસર યોજના કરવાની કળા જો તમે હસ્તગત કરશો તો તમે સમયને સર્જી શકશો. પહેલું જ કાર્ય ઝડપથી અને સારી પેઠે પાર પાડવાનો નિર્ણય કરો અને પછી તમે જોઈ શકશો કે તમારાં અન્ય સર્વ કાર્યો કેટલી બધી સરળતાથી પતી જાય છે !

સમૃદ્ધ થવા માગતી પ્રત્યેક વ્યક્તિએ સમયનું મહત્ત્વ સુપેરે સમજી લેવું અત્યંત જરૂરી છે. જે સમયની કિંમત સમજે છે તેણે તેના કાર્યક્ષેત્રની અરધી બાજી પ્રથમથા જ જીતી લીધી છે એમ કહીએ તો ખોટું નથી.

આ જગતમાં મહત્ત્વનાં કાર્યો કરી નામના મેળવી જનારાઓને પોતાને મળતી ફુરસદની ક્ષણોનો કેવો સદુપયોગ કર્યો હતો તે આપણે જોઈએ.

ગ્લેડસ્ટને સાચું જ કહ્યું છે કે જે વ્યક્તિ પોતાના સમયની પ્રત્યેક મિનિટનો પૂરેપૂરી રીતે યોગ્ય ઉપયોગ કરે છે, એને એની પાછલી અવસ્થામાં વ્યાજ સહિત બદલો મળી રહે છે. સમયને વેડફી નાખવાથી માનવીનું નૈતિક અને માનસિક સ્તર ઘણું જ નીચું ઊતરી જાય છે.

ગ્લેડસ્ટન પોતે જ પોતાના કથન મુજબ વર્તતા હતા અને એક મિનિટ પણ વેડફાઈ ન જાય તે માટે પોતાના ખિસ્સામાં એક નાનું પુસ્તક રાખતા હતા, જેથી સમય મળતાં જ તેનું વાચન શરૂ કરી શકાય.

સિક્કા પાડતી ટંકશાળના જે ઓરડામાં સોનાના સિક્કા પાડવામાં આવે છે તેની ફર્શ ઉપર લાકડાની એક જાળી પાથરેલી રહે છે. ચાર-છ મહિના પછી જ્યારે એ ફર્શને સાફ કરવા માટે એ જાળી ઉપાડવામાં આવે છે ત્યારે એની નીચે ઝાડુ વાળવાથી સોનાની જે કરચો મળી આવે છે એનું મૂલ્ય વર્ષભરમાં કેટલાય હજાર રૂપિયા થવા જાય છે.

જે વ્યક્તિ જીવનમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરે છે, એની પાસે પણ આવી જ લાકડાની એક જાળી હોય છે. આવા માણસો પ્રત્યેક મિનિટ, અરધો કલાક, અચાનક પ્રાપ્ત થતી રજા, મળવા માટે આવનાર

વ્યક્તિની રાહ જોવા માટે ખર્ચાતા સમયનો સદુપયોગ કરીને એટલો બધો ફાયદો ઉઠાવે છે કે સમયની કિંમત ન સમજનારા લોકો અમને જોઈને આશ્ચર્ય વ્યક્ત કર્યા વિના રહેતા નથી.

રોમના પ્રાચીન વિદ્વાન સીસરોનું કહેવું છે કે, 'અન્ય લોકો જે સમયને ગપ્પાં મારવામાં યા રમતગમતમાં વેડફી નાખે છે એ સમયમાં હું દર્શનશાસ્ત્રનો અભ્યાસ કરું છું.'

'જે સમય નિરર્થક પસાર કરાય છે એમાં માત્ર સમયની જ બરબાદી નથી થતી પણ આજસુ રહેવાથી જ્ઞાનતંતુ નિર્બળ બને છે અને સ્નાયુઓ તણાય છે.'

કાપડ બનાવનારી મિલમાં તૂટેલો એક તાર સારાયે કાપડને બગાડી નાખે છે. જે માણસે આ ભૂલ કરી હોય તેના પગારમાંથી એટલી રકમ કાપી નાખવામાં આવે છે, પણ જિંદગીનાં વણાટમાં તૂટેલા તારનું નુકસાન કોણ ભરપાઈ કરી આપે છે ?

કામ વગર ખોયેલો એક કલાક કે તૂટેલો તાર સંપૂર્ણ કાર્યને બગાડે છે અને કારીગરને પણ બદનામ કરે છે. સમય એ પૈસો છે. એનો ઉપયોગ કરવામાં આપણે કંજૂસ કે બેપરવા બનવું જોઈએ નહિ એ વાત ખાસ ધ્યાનમાં રાખજો અને ફુરસદની પળોને વેડફશો નહિ.



તમે જિંદગીને ચાહો છો ? તો સમય વેડફી નાંખતા નહિ, કારણ કે જિંદગી એની જ બનેલી છે.

- બેન્જામીન ફ્રેંકલીન



માનસશાસ્ત્રીઓનું કહેવું છે કે 'વિચાર જ કાર્યોમાં પરિણમે છે.'

મારા એક મિત્ર મણિલાલ આમ તો સાજાનરવા હતા. નખમાંયે રોગ ન હતો. આખા શરીરનું ચેકિંગ કરાવ્યું. તેમાંયે બધું જ 'નોર્મલ' આવ્યું છતાં તેમના મનમાં એક વિચાર ઘૂસી ગયો હતો કે તેમની અંદર કોઈ છૂપી બીમારી પેસી છે. ડોક્ટરે તેમને ઘણું સમજાવ્યા પણ તેમના મનમાંથી એ વિચાર કેમે કરીને નીકળ્યો જ નહિ. અને પરિણામ શું આવ્યું તે જાણો છો ? સાચેસાચ તેઓ બીમાર પડી ગયા અને કાયમ બીમાર રહેવા લાગ્યા. સાચું જ કહ્યું છે કે જે માનવી એવું ધારી બેસે છે કે પોતે બીમાર છે તે વાસ્તવમાં બીમાર ન હોવા છતાં બીમાર પડી જાય છે. માનવીના મગજનું એના શરીર પર પૂરેપૂરું નિયંત્રણ છે. મગજ જે પ્રમાણે હુકમ કરે એ પ્રમાણે તે વર્તે છે.

યોગ્ય દિશામાં ઉત્પન્ન થયેલા વિચારોથી સમયની ખોટી ગુલામીમાંથી તમે મુક્ત થઈ શકો છો. જો તમે સમયનું પાલન કરવામાં અસમર્થ છો એમ તમને લાગતું હોય, તો તો તમે એ પર સ્વસ્થ ચિત્તે શાંતિપૂર્વક વિચારજો. તમને તુરત જ માલૂમ પડી જશે કે તમારાં કાર્યો અંગે તમે ચોક્કસ નથી એટલે જ તમે સમયનું પાલન કરી શકતા નથી.

સમયપાલનના લાભ અંગે તમે જાણકાર નથી એટલે જ તમે સમયનું પાલન કરી શકતા નથી. તમે તમારે કરવાનાં કામોમાં મન પરોવી દેશો એટલે તમે અરધી બાજી તો જીતી ગયા જ સમજજો.

તમારા ઉદ્દેશને સ્પષ્ટપણે નક્કી કરી લેજો. તમે આમ કરશો કે તુરત જ તમારાં નાનાં-મોટાં બધાં કાર્યો તમારા હેતુને પાર પાડવા તરફ વળશે. તમે ઓફિસે, શાળાએ કે ધંધા-રોજગારને સ્થળે જવા માટે બસ કે ટ્રેન પકડવા માટે નિશ્ચિત સમયથી પહેલા તૈયાર થઈ જશો. દા.ત.,

ઓફિસે પહોંચવા માટે તમારે સાડા દસની બસ પકડવાની હશે તો તમે તે માટે દસ ને વીસ મિનિટે તૈયાર થઈ શકશો. તમારી દિનચર્યા જ એવી રીતે ગોઠવાઈ જશે કે દસ ને વીસ મિનિટે તમે જમી-પરવારીને કપડાં પહેરી તૈયાર થઈ ગયા હશો જ. પણ એ માટે તમારા મનને એ વિચારથી ભરી દેવું પડે કે મારે સાડા દસની બસ પકડવાની છે.

આવું જ અન્ય કાર્યો માટે સમજવું. સમયપાલન કરવા માટે તમે એ રીતે મનને કેળવશો તો પછી તમે બધાં જ કાર્યો સમયસર કરી શકશો.

સમયપાલન માટે જીવનને વ્યવસ્થિત કરવું પણ જરૂરી છે. જીવન અવ્યવસ્થિત હશે તો તમે તમારાં કોઈ પણ કાર્યો સમયસર કરી શકશો નહિ. એટલે સૌપ્રથમ તો તમે વ્યવસ્થિત જીવનપદ્ધતિ અપનાવજો. જીવન જીવવાનું આયોજન કરજો. અવ્યવસ્થિત જીવન જીવનારનું મગજ પણ અવ્યવસ્થિતપણે કામ કરે છે અને અવ્યવસ્થિત જીવન જીવનાર પ્રત્યે સમાજમાં આદર ઉત્પન્ન થતો નથી. જીવનને સમયના ગુલામ બનાવવાનું હું તમને કહેતો નથી પણ અવ્યવસ્થિત અને આયોજનપૂર્વક તમે જીવન જીવવા માંડશો, તો તમે સમયનું પાલન કરી શકશો જ.



એક દિવસ પણ ગુમાવવાનો અર્થ - જીવનના એક અંશને વ્યર્થ જવા દેવો, કારણ કે દરેક દિવસ જીવનનો ભાગ છે.

જો તમે આજને નષ્ટ કરશો તો સમય એક દિવસ તમને નષ્ટ કરી દેશે.

- શેક્સપિયર

આ જગતમાં એવો કોઈ માનવી ભાગ્યે જ મળી આવશે, જે પોતાનું ભાવિ ઉજ્જવળ બનાવવા ઈચ્છતો ન હોય.

કારકુનથી માંડીને મોટા અમલદાર તેમજ સામાન્ય ફેરિયાથી માંડીને મોટા દુકાનદાર સુધીની વ્યક્તિઓ પોતાનું ભાવિ ઉજ્જવળ બને તેમ ઈચ્છતી હોય છે. પણ આપણામાંના ઘણાને આપણું ભાવિ કેમ ઉજ્જવળ બનાવવું તેની જાણકારી હોતી નથી. આ અંગે અહીં થોડું વિચારીએ.

સૌપ્રથમ તો તમે જે ક્ષેત્રમાં હો તે ક્ષેત્ર અંગેની પૂરેપૂરી— છેલ્લામાં છેલ્લી માહિતીથી જાણકાર બની જાઓ.

દાખલા તરીકે, તમે કમિશનથી પ્રિન્ટિંગ કામ લાવતા હો, તો પ્રિન્ટિંગ પ્રેસની સાથે સંકળાયેલી વસ્તુથી તમારે સંપૂર્ણ રીતે માહિતગાર રહેવું જોઈએ. સ્મોલ, પાઈકા, સવાઈ, ગ્રેટ, ગ્રેટબ્લેક, ટુ લાઈન, થ્રી લાઈન વગેરે ટાઈપોના પ્રકાર—લેડ, રૂલ, સ્પેસ વગેરે અંગેની જાણકારીની સાથોસાથ લેસર કંપોઝ અંગે જ્ઞાન તથા પ્રૂફરીડિંગ પણ તમારે શીખી લેવું જોઈએ. તે ઉપરાંત, કાગળની સાઈઝ (જેમકે કાઉન, ડેમી, ફુલસ્કેપ વગેરે) તથા કાગળની જાત (જેવી કે ન્યૂઝ પ્રિન્ટ, પ્રિન્ટિંગ પેપર, બેક પોસ્ટ, મેપલીથો, આર્ટપેપર વગેરે) કઈ મિલનો કાગળ સારો આવે છે, કયા કાગળ ઉપર છાપકામ સારું થઈ શકે, કયા કાગળ ઉપર બ્લોક સારા છપાય, કઈ શાહી સારી આવે છે, કઈ શાહીમાં સારું છાપકામ થાય, કેવા રંગોની શાહીના મિશ્રણથી કયો રંગ બને તે અંગેની તેમજ પ્રિન્ટિંગ મશીન (જેમકે ટ્રેડલ, સિલેન્ડર, રોટરી, ઓફસેટ) અંગેનું જ્ઞાન પણ તમે ધરાવતા હો, તો તમે પસંદ કરેલા એ ક્ષેત્રમાંનું તમારું ભાવિ ઉજ્જવળ હશે એમાં શંકાને સ્થાન નથી, કેમકે તમે તમારા એ જ્ઞાનને લઈને ગ્રાહકને પૂરેપૂરો સંતોષ આપી શકશો. આવું જ અન્ય ધંધા અંગેનું સમજવું.

તમે નોકરી કરતા હો, તો તમે તમારા કામથી તેમજ વિનય-વિવેકથી તમારા ઉપરી અધિકારીનું દિલ જીતી લેજો. કામચોરી બિલકુલ કરશો નહીં. તમને અન્ય કરતાં વધુ કામ આપે તો પણ હસતે મુખે કરજો. ક્યારેક રિસેસમાં ન જવાય અથવા તો ઓફિસટાઈમ પછી પણ બેસવું પડે તો પણ મુખ પર લેશમાત્ર અણગમાનો ભાવ લાવ્યા વિના રોકાજો. કામમાં કદાચ ભૂલ થઈ જાય તો ભૂલને છુપાવવાને બદલે તેનો ખુલ્લા દિલે એકરાર કરી લેજો અને એની એ ભૂલનું પુનરાવર્તન ન થાય તેની તકેદારી રાખજો.

પૂછપરછના કાઉન્ટર પર તમે હો અથવા તો નાગરિકો સાથે સતત સંપર્કમાં આવવું પડે તેવી તમારી નોકરી હોય, તો પૂછપરછથી ન કંટાળતાં ધીરજપૂર્વક સામાને સાંભળી તેને યોગ્ય માર્ગદર્શન આપજો. આમ કરવાથી તમે જનતાનો પ્રેમ જીતી શકશો. ઉપરાંત, તમારા ઉપરી અધિકારીના હૃદયમાં તમે એક ચોક્કસ સ્થાન મેળવી શકશો. અને તક આવેથી તે તમને સારી જગ્યાએ ગોઠવી દેશે એમાં શંકા નથી.

તમે કેનવાસિંગ કરતા હો તો લઘુતાગ્રંથિને તજી દેજો. આત્મશ્રદ્ધા રાખજો. ગમે તેટલી મોટી વ્યક્તિ પાસે પણ પહોંચી જતાં સંકોચ પામશો નહિ. તમારા માલ અંગે ટૂંકમાં પણ પૂરેપૂરી અને સાચી વિગત જણાવજો. માલ હંમેશાં સારો જ આપજો. એમાં ભેળસેળ કે બનાવટ ન કરશો. તમે દસ ઘેર જાઓ અને એ દસેય ઠેકાણેથી તમને નિરાશા સાંપડે તો પણ તમે હતોત્સાહ થશો નહીં. અગિયારમે સ્થળે તમને સફળતા નહિ સાંપડે એવું વિચારશો નહીં. તમે તમારા ક્ષેત્રમાં પારંગત નીવડશો જ.

તમને સમય મળે ત્યારે તમારી જાતનું પૃથક્કરણ કરજો. એથી તમારી ત્રુટિઓ જણાઈ આવશે અને તે દૂર કરશો તો તમારું ભાવિ ઉજ્જવળ બનશે એમાં શંકાને સ્થાન નથી.

કેટલીક વખત માનવીની આસપાસ એવા સંજોગો ઉપસ્થિત થાય છે કે તેને ચારે બાજુ અંધકાર અને અંધકાર જ દેખાય છે. પ્રકાશનું, આશાનું એકેય કિરણ જણાતું નથી. આવા સંજોગો તમારી આસપાસ ક્યારેય પણ ઉપસ્થિત થાય ત્યારે એ સંજોગોથી નાસીપાસ ન થતાં તમે દૃઢતાપૂર્વક તમારા ધ્યેયને જો વળગી રહેશો તો તમારી આસપાસનો નિરાશાનો એ અંધકાર ક્રમશઃ દૂર થઈ ગયા વગર રહેશે નહિ અને તમે સફળતાને વરશો જ. સંજોગોનાં ગમે તેવાં તીક્ષ્ણ હથિયાર પણ દૃઢતા આગળ નમી પડે છે.

કઠિન સંજોગો પર વિજય પ્રાપ્ત કરવો હોય, તો તમારી યોગ્યતા અને શક્તિ પર વિશ્વાસ રાખી દૃઢતાપૂર્વક તમે હાથમાં લીધેલા કામને વળગી રહો.

સોએક વર્ષ પહેલાંની વાત છે. મારવાડમાંથી એક અત્યંત ગરીબ યુવક ગમે તેમ કરી મુંબઈ પહોંચ્યો. એની પાસે બે-ચાર કપડાં અને દોરીલોટા સિવાય કશું જ હતું નહિ. પણ એના હૃદયમાં દૃઢતા હતી. ગમે તેવા સંજોગોમાં પણ વ્યાપાર કરવો છે એવો દૃઢ નિર્ણય એના મનમાં હતો. પૈસા વગર વ્યાપાર કેવી રીતે થઈ શકે ? પણ એણે હિંમત ન હારી. ફેરિયા તરીકે નાનાં-નાનાં પુસ્તકો વેચવાનું એણે શરૂ કર્યું.

એક બુકસેલર પાસેથી થોડાંક પુસ્તક એ લઈ આવ્યો અને શહેરની ગલીઓમાં, મોટા માળાઓમાં જઈ તે લોકોને બતાવી વેચી આવતો.

એક વખત એક મોટા બુકસેલર સાથે તેને પરિચય થયો. બુકસેલરે 'મહાભારત' છપાવ્યું હતું પણ એનું વેચાણ થતું નહોતું. એની બધી મૂડી એમાં સલવાઈ ગઈ હતી. એ યુવકે એ બુકસેલરને

મહાભારતની કિંમત અને કમિશન પૂછ્યું. મહાભારતની કિંમત રૂ. વીસ હતી. વધુ પ્રતો ખરીદે, તો પચાસ ટકા કમિશન આપવાની વાત કરી. યુવકે પૂછ્યું, ‘જો હું બધી જ પ્રતો ખરીદી લઉં, તો તમે પચાસ ટકાથી વધુ કમિશન આપો ?’ પેલો બુકસેલર ખૂબ જ નાણાભીડમાં હતો. એણે થોડું વધુ કમિશન કબૂલ્યું. છ મહિનામાં બધી જ રકમ ચૂકતે કરવાની શરતે સોદો નક્કી થયો.

યુવક પાસે વધુ રકમ તો હતી નહિ પણ તેના હૃદયમાં આત્મશ્રદ્ધા, ધૈર્ય અને દૃઢ નિશ્ચય હતો. એ પુસ્તકો લઈને વહેલી સવારથી નીકળી પડતો અને શહેરના ધાર્મિક લોકોનો સંપર્ક સાધતો અને મહાભારતની પ્રતો વેચવા લાગ્યો. વેચાણથી રકમ આવતી ગઈ તેમ-તેમ તે જમા કરાવતો ગયો. વેચાણ દિનપ્રતિદિન વધતું ગયું. એ યુવકનો ઉત્સાહ પણ વધતો ગયો, અને તમે માનશો ? છ મહિનામાં એણે બધી જ નકલો વેચી દીધી અને પૈસા જમા કરાવી દીધા. પછી તો એની પાસે ઠીક-ઠીક મૂડી થઈ. ધાર્મિક ગ્રંથો છપાવવાનો અને વેચવાનો ધંધો શરૂ કર્યો. એ સફળ થતો ગયો અને મોટું પ્રેસ પણ સ્થાપ્યું. એ પ્રેસનું નામ વેંકટેશ્વર પ્રેસ.

જે વ્યક્તિમાં સાચી મહત્વાકાંક્ષા હોય છે તે વ્યક્તિને આગળ વધતાં દુનિયાની કોઈ શક્તિ રોકી શકતી નથી. તકદીર-ભાગ્યને ભરોસે બેસી રહેનાર વ્યક્તિ સફળ થઈ શકતી નથી. આકસ્મિક રીતે સફળતા મળી જશે એમ માનનાર વ્યક્તિ મૂર્ખ છે.

કોઈ પણ એક કામ પૂરી લગન અને દૃઢતાપૂર્વક હાથમાં લો. એક વાર એક જ વસ્તુને પૂરી કરવા પ્રત્યે ધ્યાન આપજો. તમે અવશ્ય સફળ થશો જ.



માનવી એકલો રહે તો તે કંટાળી જાય છે. એ કોઈ ને કોઈ મૈત્રી ગંભે છે. માનવજીવનમાં મિત્રોનું સ્થાન અગત્યનું છે. પણ મિત્રો બે પ્રકારના હોય છે : એક સ્વાર્થી અને બીજા વિશ્વાસુ.

સ્વાર્થી મિત્રોથી તમે હંમેશાં દૂર રહેજો. આવા મિત્રો તમને અનેક વચનો આપશે. તમને ન્યાલ કરી દેવાની વાતો કરશે પણ તેમનો સ્વાર્થ સરી જતાં તમારાથી તે દૂર જતા રહેશે.

મિત્રો પસંદ કરવામાં અત્યંત સાવધાની રાખજો. હંમેશાં વિશ્વાસુ અને સાચા મિત્રો જ પસંદ કરજો. આવા મિત્રો સમક્ષ તમે તમારા મનની બધી જ ચિંતા અને ખુશી નિ:સંકોચ રજૂ કરી શકો છો. આમ કરવાથી ચિંતાઓ તથા ગંભીર સમસ્યાઓના સમાધાનમાં તેઓ મદદરૂપ થઈ શકે છે. દુ:ખદ સમયમાં એમના હસમુખા ચહેરા જોઈને તમે તમારું દુ:ખ ભૂલી જઈ શકો છો.

આ જગતમાં સાચા મિત્રથી ચઢિયાતી કોઈ ચીજ નથી. સાચા અને વિશ્વાસુ મિત્રો એ કીમતી ખજાનો છે. અહીં એક વાત યાદ આવે છે.

અમેરિકાના એક પત્રકારે જાણીતા ઉદ્યોગપતિ હેન્રી ફોર્ડની તેના અંતિમ દિવસોમાં મુલાકાત લીધી હતી. પત્રકારે ફોર્ડને પૂછ્યું હતું. ‘આપને જીવનમાં પૈસો, યશ અને સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થયાં છે. આપ બધી વાતે સુખી છો છતાં આપને એમ લાગે છે ખરું કે અમુક વસ્તુ આપ મેળવી શકો તેમ છો, છતાં મેળવી શક્યા નથી ?’

ફોર્ડ આપેલો જવાબ વિચારણીય છે. તેણે જણાવ્યું હતું: ‘હા, હું સાચો મિત્ર’ મેળવી શક્યો નથી. જો મારે જીવનની પુન: શરૂઆત

કરવાની આવે તો હું મિત્રની શોધમાં રહું. મારા પૈસાએ મને જનતા સાથે હૃદયપૂર્વક મળવા દીધો નથી. આજે હું સારા મિત્રોના બદલામાં મારી સઘળી સંપત્તિ અને કીર્તિ આપી દેવા તત્પર છું. સાચા મિત્રને પ્રાપ્ત કરતાં આ અવની પર એકેય ચડિયાતું સુખ નથી. ધન આપીને મિત્રો મેળવી શકાતા નથી. મિત્રો તો મેળવી શકાય છે પોતાનું હૃદય આપીને. હું તેમ કરી શક્યો નહિ, કેમકે મારા વ્યાપારે અને મારા પૈસાએ મારી ચારે તરફ એક દીવાલ ચણી દીધી હતી. આજે જિંદગીને આરે હું ઊભો છું ત્યારે મને સમજાય છે કે મારી એ મોટી ભૂલ હતી. જો યુવાવસ્થામાં જ આ સત્ય સમજાયું હોત તો ઘડપણના મારા આ દિવસો કેટલા બધા સુખી હોત ?" હેત્રી ફોર્ડની આ વાત પાછળ કેવી માર્મિક વેદના છુપાયેલી છે ?

સ્વાર્થી, નિરાશાવાદી અને પારકાના દોષ જોનારા મિત્રોથી હંમેશાં દૂર રહેજો. આવા મિત્રોથી માનસિક શાંતિ પ્રાપ્ત કરવામાં અવરોધ ઉત્પન્ન થાય છે. યાદ રાખો કે એક વિશ્વાસુ મિત્ર માનસિક શાંતિનું સર્વોત્તમ સોપાન છે. સફળતા પ્રાપ્ત કરવામાં માનસિક શાંતિ જરૂરી છે.

સારા માણસની મૈત્રી ઉત્તમ ગ્રંથની સુંદરતા જેવી છે. જેમ તેનો ઊંડો અભ્યાસ કરીએ, તેમ તેમાંથી વધુ ને વધુ આનંદ આવે છે. તેવી રીતે સારા માણસની મૈત્રી કદી વાસી થતી નથી અને રોજ-રોજ વધુ ને વધુ આનંદ આપે છે.

- કોન્ફ્યુશિયસ



એવો કોઈ માનવી ભાગ્યે જ હશે કે જે વિજય ઈચ્છતો ન હોય. વિવિધ ક્ષેત્રની વિવિધ વ્યક્તિઓ પોતાના લક્ષ્યબિંદુને હાંસલ કરી શકી છે. તે કાંઈ એમ ને એમ વિજયી બની નથી, પણ તેમણે અગાઉના તેમના પરાજયને લક્ષમાં રાખીને, તેમની નિષ્ફળતાઓમાંથી બોધ ગ્રહણ કરીને એ સફળતા હાંસલ કરી હોય છે. પરાજય એ વિજયનું સોપાન છે. પરાજય માનવીને જે કાંઈ શીખવે છે એના વડે જ વિજય હાંસલ થાય છે.

વિજય પ્રાપ્ત કરવા માટેના રસ્તાઓ તમે વાંચ્યા હશે, તેને અંગેની તમને પૂરતી માહિતી હશે પણ એટલા પરથી તમે સફળ નીવડી શકો નહિ; પણ તમારી પાસે એ અંગેનું જે કાંઈ જ્ઞાન હોય એ જ્ઞાનનો અમલ તમે તમારાં રોજિંદાં કાર્યોમાં કઈ રીતે કરો છો એના પર સફળતા-નિષ્ફળતાનો આધાર રહેલો છે.

વિજય હાંસલ કરવા માટે શારીરિક અને માનસિક બંને રીતે સુસજ્જ રહેવું જરૂરી છે. એ માટે તમારે સૌપ્રથમ તો શક્તિ પ્રાપ્ત કરવી પડશે. તંદુરસ્ત અને બળવાન વ્યક્તિનું મન ઉત્સાહ અને સ્ફૂર્તિથી ભરેલું રહે છે. જો તમારામાં ઉત્સાહ અને શક્તિ નહિ હોય, તો તમે ખરા અર્થમાં વિજય મેળવી શકશો નહિ.

તમારી અંદર રહેલી શક્તિનો યોગ્ય ઉપયોગ ત્યારે જ થઈ શકે, જ્યારે તમારું મગજ સારી રીતે વિકાસ પામ્યું હોય. તમારું મગજ વિકાસ પામ્યું હોય પણ તમારી અંદર આત્મવિશ્વાસ, સ્ફૂર્તિ, હિંમત વગેરે નહિ હોય, તો કાર્યની શરૂઆતમાં જ તમને પરાજયના વિચારો ઘેરી વળશે. એમાંથી બચવા માટે તમે તમારી અંદર ઉપરના ગુણો ખીલવજો. આ બધામાં આત્મવિશ્વાસ એ સૌથી અગત્યની વસ્તુ છે. આત્મવિશ્વાસ કેળવવા માટે સ્વાસ્થ્યપૂર્ણ જીવન હોવું આવશ્યક છે, કેમકે જો શરીર

જ સારું રહેતું ન હોય તો પછી તમે તમારા માર્ગમાં આવતી મુશ્કેલીઓ સામે ટક્કર કેવી રીતે ઝીલી શકો ? સ્વાસ્થ્યપૂર્ણ વ્યક્તિ જ જીવનનો સાચો આનંદ માણી શકે છે. એ માટે તમે આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવાના નિયમોને અનુસરો અને માનસિક રીતે તમે હંમેશાં યુવાન જ રહેજો.

ઉંમરથી તમે પોતાને વૃદ્ધ માનતા હો પણ તમારું મન યુવાન હોય તો ઉંમર વધુ હોવા છતાં તમે વૃદ્ધ નથી, પણ યુવાન છો, અને તમારી અંદર રહેલી એ શક્તિ તમને સફળતાનો આનંદ માણવામાં મદદગાર બનશે. જીવન એ સંગ્રામ છે. એ સંગ્રામમાં વિજય મેળવવા માટે તમારી જાતને તમે તૈયાર કરો. તમને વિજય મળશે જ એમાં સંદેહ નથી.



ખોરાક, પાણી અને હવા શરીરને ટકાવી રાખનાર અને એનું આરોગ્ય જાળવી રાખનાર અમૂલ્ય વસ્તુઓ છે. પરંતુ શરીરરૂપી કિલ્લાનો રાજા તો માણસનું મન જ છે. મન પ્રસન્ન તો શરીર ચપળ, મન સોગિયું તો શરીર ઢીલું. મન ઉદ્વેગમાં તો શરીર રોગી. મન નિરાશ તો શરીર શક્તિહીન. એટલે મનને તંદુરસ્ત રાખો. શરીર દુરસ્ત રહેશે.

સારી તંદુરસ્તી માટે દરેક વ્યક્તિએ પાળવાના થોડા નિયમો જોઈએ (૧) દરરોજ લાંબા અંતર સુધી ચાલવું. (૨) કુટુંબના સભ્યો સાથે કે મિત્રો સાથે દલીલો વિનાની આનંદી વાતચીત માટે દરરોજ થોડો સમય કાઢવો. (૩) કોઈક હોબી-શોખ વિકસાવવો. (૪) કોઈક રમત માટે, બગીચાના કામકાજ માટે કે હળવા શારીરિક કામ માટે રોજ થોડો સમય કાઢવો. (૫) દરરોજ થોડું સારું, મનને આનંદ મળે એવું વાંચવું. (૬) થોડી મિનિટ દરરોજ ઊંડા શ્વાસ લેવા. (૭) મન શાંત થઈ જાય એ રીતે થોડી મિનિટ લાંબા થઈને પડ્યા રહેવું - શવાસન કરવું. (૮) દરરોજ નિયમિત રીતે થોડો સમય હસવું.

- મોહમ્મદ માંકડ (સૌરસ)

આપણે હાથમાં લીધેલું પ્રત્યેક કાર્ય હંમેશાં સફળ થાય છે એમ બનતું નથી. ઘણી વાર એ નિષ્ફળતાને પણ વરે છે. જીવનમાં એવા પણ પ્રસંગો આવે છે, જેથી આપણે જીવનમાંથી રસ ગુમાવી બેસીએ છીએ. આપ્તજનનું મૃત્યુ, ધનનું ગુમાવવું, રોગનો ભોગે બનવું, સંકટો એક પછી એક આવવાં, પરીક્ષામાં નિષ્ફળતા મળવી, આવું બધું બને છે, ત્યારે સ્વાભાવિક રીતે જીવન એક બોજારૂપ લાગે છે. જીવનનો રસ અને આનંદ ખોઈ બેઠા હોઈએ એવું લાગે છે અને જીવનથી પરાજય પામ્યા હોઈએ એવો અનુભવ કરીએ છીએ પણ આમ કરવું યોગ્ય નથી.

જિંદગીનો લાંબો પંથ હજી કાપવાનો બાકી છે. સંકટો આવે એટલે કાંઈ હાર સ્વીકારવી જોઈએ એવું કોણે કહ્યું ? એમ શા માટે માનો છો કે એવો સમય જ નહિ આવે કે તમે શારીરિક અને માનસિક મુશ્કેલીઓથી છુટકારો નહિ મેળવી શકો ? નકારાત્મક વિચારોને તિલાંજલિ આપી દો. બાળક ચાલતી વેળા અનેક વાર ગબડી પડે છે. ગબડી પડ્યા વિના તે એકદમ ચાલતાં શીખતું નથી. સાઈકલ કે ઘોડેસવારી શીખતી વેળા પણ કેટલી બધી વાર પડી જવાય છે ? પડી જવાથી કાંઈ શીખવાનું થોડું જ છોડી દેવાય ? આ જ રીતે જીવનમાં ક્યારેય હતાશા છવાઈ જાય તેવા પ્રસંગો ઉપસ્થિત થાય તોપણ તમે જીવનથી હાર સ્વીકારશો નહીં.

જીવનથી હાર ન સ્વીકારનાર એક વ્યક્તિને હું જાણું છું. અહીં તેમનું દૃષ્ટાંત ટાંકું છું.

એમનું નામ પેઈન્ટર રહીમ. તેમના જીવનનો આ પ્રસંગ છે. માનવજાત પર અને જીવન પર તેમની શ્રદ્ધા અજબ પ્રકારની છે. જીવનને તેઓ આશાપૂર્ણ નજરે જુએ છે. થોડા સમય પહેલાં થોડોક જ

પરિચય ધરાવનાર એક વ્યક્તિ તેમની પાસે આવી અને કહ્યું :  
 ‘રહીમભાઈ, તમારાં ચિત્રોની કદર અમદાવાદમાં થશે નહિ. મુંબઈમાં  
 કલાની કદર કરનારાઓની ખોટ નથી. તમારાં ચિત્રો મુંબઈમાં સારી  
 કિંમતે વેચાય તેવાં છે. તમે મને એ આપો. હું તે વેચી આપીશ. મને સારી  
 એવી ઓળખાણ છે, હું જાહેરાત પણ સારી કરીશ.’

રહીમભાઈએ તેમના ઉપર વિશ્વાસ મૂકી તેમનાં ઉત્તમ એવાં  
 વીસેક ચિત્રો આપ્યાં. એ ચિત્રો પેલી વ્યક્તિ મુંબઈ લઈ ગઈ. એ ચિત્રોનું  
 શું થયું તેની રહીમભાઈને પછી ખબર જ ન પડી. પેલા ભાઈ ચિત્રો લઈને  
 ગયા તે ગયા જ. પાછા ડોકાયા જ નહિ. પણ રહીમભાઈએ એ માટે  
 ફરિયાદનો એક હરફ પણ ઉચ્ચાર્યો નહિ. જાણે કાંઈ બન્યું જ નથી એમ  
 માની નવા ઉત્સાહ અને ઉમંગથી એક પછી એક ચડિયાતાં ચિત્રો દોરવા  
 મંડી પડ્યા. એમનાં ચિત્રોનું પ્રદર્શન યોજવાનું હતું. એટલે એમણે તો  
 ગુમાવેલાં ચિત્રોનો વિચાર કરવો માંડી વાળી દોઢ જ મહિનામાં પંચોતેર  
 જેટલાં ચિત્રો તૈયાર કરી દીધાં !

જીવનથી હાર ન સ્વીકારનારાઓ માટે રહીમભાઈનું જીવન  
 દૃષ્ટાંતરૂપ છે. તમે પણ જીવનમાં આવા કોઈ દુઃખદ પ્રસંગો આવે ત્યારે  
 જિંદગીથી હાર સ્વીકારશો નહીં, પણ જિંદગીનો પડકાર ઝીલી, નવા  
 ઉત્સાહ અને ઉમંગથી પ્રયાસ જારી રાખજો.



જિંદગી છે એટલે જ ખુશી છે, અને પરિશ્રમ છે તો  
 જિંદગી છે.

- રોસ્ટોય

હું વ્રત, એકટાણાં, ઉપવાસ કરું

અને મારા મનમાંથી ગુસ્સો ઈર્ષ્યા ડંખ નિર્મૂળ ન થાય,  
તો મારું એ તપ મિથ્યા છે.

હું મંદિરે જાઉં, ફૂલ ચડાવું, માળા ગણું

અને મારાં કર્મમાંથી સ્વાર્થ લોભ મોહ નિર્મૂળ ન થાય,  
તો મારી એ પૂજા મિથ્યા છે.

હું જપ કરું, સત્સંગ કરું, ધ્યાન કરું

અને મારા ચિત્તમાંથી અહંકાર અભિમાન મોટાઈનો ભાવ  
નિર્મૂળ ન થાય, તો મારી એ ઉપાસના મિથ્યા છે.

હું એકાંતમાં જાઉં, વૈરાગ્ય ગ્રહું, મૌન પાળું

અને મારી ઈચ્છાઓ-વૃત્તિઓનું શમન ન થાય,  
મારો દેહભાવ ઢીલો ન પડે,  
તો મારી એ સાધના મિથ્યા છે.

હે પરમાત્મા, હું પ્રાર્થના કરું ને તમારું નામ લઉં

અને મારા જીવનમાં પ્રેમ કરુણા મૈત્રી આનંદ પ્રગટ ન થાય,  
તો મારો તમારી સાથેનો સંબંધ મિથ્યા છે.

- 'પરમ સમીપે'માંથી

