

Bhitarnu Samarthy

Writer : Barbara Hansen

Adapted By : Sonal Parikh

પ્રકાશક : ઢીપક સોમપુરા
વિચારવલોણું પરિવાર
૪૦૬, વિમૂર્તિ કોમ્પ્લેક્ષ, ગુરૂકુળ રોડ,
મેમનગર, અમદાવાદ-૫૨.
ફોન : ૯૪૨૬૩ ૭૬૬૫૯

મુદ્રક : અનુરાજ ગ્રાફિક્સ
૪૦૬, વિમૂર્તિ કોમ્પ્લેક્ષ, ગુરૂકુળ રોડ,
મેમનગર, અમદાવાદ-૫૨.
ફોન : ૯૮૯૮૦ ૩૮૪૫૨

આવરણ : નિર્મળ સરતેજા

કિંમત : રૂ. ૩૫.૦૦

ભીતરનું સામર્થ્ય
(સાચો આનંદ શોધવાની યાત્રા)

લેખિકા :
બાર્બરા હેન્સન

ભાવાનુવાદ :
સોનલ પરીખ

ગાંધી સ્મારક નિધિ
'મણિભવન' ૧૯, લેબર્નમ રોડ, ગામદેવી, મુંબઈ-૪૦૦ ૦૦૭
ફોન : ૦૨૨-૨૩૮૦૩૩૩૨

નિવેદન

વ્યક્તિ - સમષ્ટિના સમગ્ર-સ્વસ્થ વિકાસ માટે અનેક પ્રવૃત્તિઓ હાથ ધરવાની હોંશ રાખનાર સંસ્થા એટલે જ 'વિચારવલોણું પરિવાર'. એનો ધ્યેયમંત્ર છે, 'નહીં માનવીથી અદકેરું કાંઈ,' એની કાર્યપદ્ધતિ છે, 'સહ વીર્ય કરવા વહૈ.'

માનવસમાજમાં સારા એવા પ્રમાણમાં સમગ્રપણે વિકસિત વ્યક્તિઓની હયાતીની જરૂર ક્યારેય ન હતી એટલી આજે છે. દરેક વ્યક્તિનાં જ્ઞાન, માહિતી, ડહાપણ એ કક્ષાએ સજ્જ થવાં જોઈએ કે જેથી ગેરમાર્ગે દોરનારી વિચારસરણી કે નુક્સાનકારક કાર્યક્રમોને તે ઓળખી શકે, એટલું જ નહીં પણ તેનો સામનો કરવાની ક્ષમતા અને હિંમત પણ ધરાવે.

આ માટે જરૂરી છે વિચારના ખેતરમાં સતત ગોડ કરતા રહેવાની. એ માટી જેમાં વિચાર ઊગે છે - તે તળેઉપર કરવાની, તેને યોગ્ય ખાતર આપવાની અને બંધિયારને બદલે મોકળું વાતાવરણ આપવાની.

વિચારના ઘણા સ્ત્રોત છે : વાંચન - પ્રવચન-દર્શન-સહવાસ-ચર્ચા- સંવાદ-સત્સંગ..... વગેરે. આ વિવિધ સ્ત્રોતોમાંથી મળેલો વિચાર જ્ઞાન - સમજણ-ડહાપણમાં પરિણમશે.

વાંચન એ માટેનો સરળ સ્ત્રોત છે. સાવ એકલા, પોતાની ફુરસદે, પોતાના ખૂણામાં રહીને વાંચન દ્વારા ઉત્તમ વિચારનું સેવન થઈ શકે. નાનકડું પુસ્તક મનના અંધારા ખૂણામાં સ્વસ્થ વિચારનું કોડિયું પ્રગટાવી મનને ઝળાંહળાં કરી શકે, જેની ઝાંખી આસપાસના લોકોને પણ થાય.

આ પ્રયાસના ભાગરૂપે અમારી આ પુસ્તકશ્રેણી છે. એક વરસમાં છ ચૂંટેલાં પુસ્તકો જે તમને નવો વિચાર આપે, તમારા વિચારોને પુષ્ટ કરે, મનની ક્ષિતિજોને વધુ દૂર લઈ જાય. વિચારના વધુ ઊંડાણના પ્રદેશમાં ઊતરવા પ્રોત્સાહિત કરે કે વિચાર પ્રમાણે જીવવાનું બળ પૂરું પાડે.

અમારી પુસ્તિકા જો આમાંનું એકાદ પણ કરી શકે તો લાગતાં - વળગતાં સૌની મહેનત સાર્થક થશે.

મુનિ દવે

ફોન : (૦૭૯) ૨૬૭૫૧૩૫૭

પ્રમુખ - વિચારવલોણું પરિવાર

બાર્બરા હેન્સન

૧૪મી ઓગસ્ટ, ૧૯૫૫માં બાર્બરાને મોટર અકસ્માત થયો. જેના કારણે એની છાતીની નીચેના શરીરના ભાગને કાયમી લકવો લાગુ પડ્યો. અઢાર વર્ષની અપંગ બાર્બરા ઈન્ડિયાના રાજ્યમાં વ્હીલચેરમાં બેસીને ભણાવવા માટેનો અધિકાર મેળવનાર પહેલી વ્યક્તિ બની. પછીથી એ ડોક્ટર (Ph.D.) થઈ. એ બોલસ્ટેટ યુનિવર્સિટી અને સીનસીનાટી યુનિવર્સિટીમાં પાંત્રીસ વર્ષોથી અંગ્રેજીની પ્રાધ્યાપક છે.

ભણાવવા ઉપરાંત પ્રા. બાર્બરા હેન્સને ઘણાં પુસ્તકો લખ્યાં. જેવા કે

- (1) Picking up the pieces : Healing ourselves after personal loss.
- (2) Developing Sentence Skills
- (3) The strength within : Find your life anchors and cultivate the habits of Wholeness, Hope and Joy.

તે કહે છે કે “આપણી પસંદગીઓ અને વર્તણૂંકો આપણા વ્યક્તિત્વને આકાર આપે છે, અને ભીતરના સાર્મથ્યનું ઘડતર કરે છે જે જિંદગીના અનેક ચડાવ-ઉતાર દરમ્યાન ટકી રહે છે. ‘આપણી પાસે શું છે’ એને બદલે ‘આપણે શું છીએ’ એના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાથી આપણા જીવનને અર્થ સાંપડે છે”

તેમનાં કાર્યોએ વિદ્યાર્થીઓ અને શિક્ષકો, બંનેના શિક્ષણ વિષેના બાર્બરાના અનુભવોને વધુ આનંદપ્રદ અને રોચક બનાવ્યા છે. વર્ગખંડોમાં અને સામાજિક આદાન-પ્રદાન દરમ્યાન અનેકોના જીવનમાં પરિવર્તન આવ્યું છે. તેમની પાસે ઊર્ધ્વગામી વ્યક્તિત્વ છે અને શિખવવાની અજોડ આવડત છે. બાર્બરા કહે છે કે, “કેટલા લોકો પાસે પોતાને ગમે તે કામ કરવાનું સદ્નસીબ છે? મારી પાસે એ છે. મને શીખવવું, લખવું ગમે છે. શિક્ષક અને લેખક તરીકે હું તીવ્ર લાગણીઓ સાથે જીવી શકું છું. મારા માટે આ જીવનનો આનંદ છે.”

પુસ્તક વિશે

આજે એકલતા અને હતાશાથી પીડાતા લોકોની કમી નથી. તેમની સંખ્યામાં રોજ વધારો થતો જાય છે. આ એકલતા અને હતાશાનો ઈલાજ બીજે ક્યાંય નહીં, પોતાની જ ભીતર રહેલો છે, એ કેટલા લોકો જાણે છે?

દરેકને ક્યારેક તો જિંદગીનો થાક લાગે જ છે. પણ જિંદગીમાં થાક અને કંટાળા સિવાય કંઈ જ બચ્ચું નથી તેવું લાગવા માંડે ત્યારે સમજી લેવું કે ક્યાંક કશુંક ખોરવાયું છે, ખોટું થયું છે. તેવા સંજોગોમાં પણ જો તમે જીવનનો અર્થ શોધવા માગતા હો, તો આ પુસ્તક તમારા માટે જ લખાયું છે તેમ માનજો.

આ પુસ્તક તમારા જીવનને સમસ્યાઓથી મુક્ત નહીં બનાવી દે એવું કોઈ પુસ્તક કરી શકે નહીં. સંજોગો પર આપણો કાબૂ નહીંવત્ હોય છે. આ પુસ્તક તો તમને તમારી પોતાની આંતરિક શક્તિ વિકસાવવામાં મદદ કરશે. આંતરિક શક્તિ એટલે પોતાની જાત વિશે જાગૃત હોવું, પોતે શું છે તે પોતાની પાસે શું છે તે કરતાં વધુ અગત્યનું છે તે સમજવું અને જેવા થવા ઈચ્છીએ છીએ તેવા થવા માટે કયા ગુણોને ખીલવવાની જરૂર છે તે જાણવું. આ સમજ વિના જિંદગી અર્થહીનતાના અનંત સમુદ્રમાં આમતેમ ગોથા ખાતી રહેશે.

જીવન વારંવાર કસોટીઓ, સંઘર્ષો અને અન્યાયો આપે છે, પણ પોતાની ગહનતામાં ઊંડા ઊતરવાથી, શું અગત્યનું છે તે સમજી લેવાથી આપણે ખડક જેવી મજબૂત આત્મશક્તિ વિકસાવી શકીએ છીએ, જે ખરાબ સમયમાં, પરિસ્થિતિ અંધાધૂંધ ઊથલપાથલ વચ્ચે આપણને શાંત અને સ્થિર રાખે છે.

જો તમને એવું લાગતું હોય કે જિંદગી જીવવા જેવી નથી રહી, એકલતાનો કોઈ અંત નથી, જીવનનો કોઈ અર્થ નથી, કંટાળો અને થાક સ્વભાવનો ભાગ બની ગયા છે, પોતાની કોઈને જરૂર નથી, સવારમાં ઊઠીને બાકીનો દિવસ પસાર કરવાના ત્રાસની કલ્પનાથી કંપારી છૂટે છે, તો આ પુસ્તક તમારા માટે જ લખાયું છે.

આમાં જીવનને સમસ્યામુક્ત કરવાના કોઈ નુસ્ખા નથી. એવા કોઈ નુસ્ખા ક્યાંય હોઈ ન શકે. આ પુસ્તક તમને તમારી જ અંદર રહેલા સામર્થ્ય અને આનંદના અખૂટ ઝરાની ભાળ આપે છે.

પસંદગી આપણા પોતાના હાથમાં છે. જીવનની અર્થહીનતાનો શિકાર થઈ જવું કે પછી પોતાની અંદર જ પોતાનો અર્થ શોધવાની શક્યતા તરફ વળવું. શિકાર થઈ જવાનું સહેલું છે, શિકાર થવાનો ઈન્કાર કરવાનું કઠિન છે. ‘હું કોણ છું?’ થી શરૂ

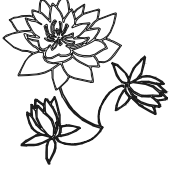
કરીને 'મારા જીવનને ટકાવનારાં મૂળભૂત સત્યો કયાં છે?'ના જવાબ જાતે શોધવા જોઈએ.

મારી શિક્ષક તરીકેની કારકિર્દીમાં હું એ બરાબર સમજી શકી છું કે જિંદગી પડકારરૂપ છે, ભીતરમાં સામર્થ્ય છે પણ તેને જગાડવું પડે છે. સ્વ પ્રત્યેની જાગૃતિ જીવનને એક મૂલ્ય, એક અર્થ આપે છે.

તો મહત્વનું આ છે, જાગવું. કોઈ તમારા વતી જાગી ન શકે, જોઈ ન શકે, જીવી ન શકે, એ તમારે પોતે જ કરવું પડે. બહારના માર્ગો તૈયાર હોય છે, અંદરના કંડારવા પડે છે.

હું આમંત્રણ આપું છું, ભીતરની આ આશા અને આનંદથી પરિપૂર્ણ એકાંત યાત્રાના અજાણ્યા પ્રદેશો ખેડવાનું, ભીતરમાં પડેલા સામર્થ્યને શોધી કાઢવાનું.

બાર્બરા હેન્સન



“માણસ પોતે જ પોતાના આનંદનો સર્જક છે. આ આનંદ એ બીજું કંઈ નથી પણ એક ઉચ્ચ આદર્શ અને સંવાદિતાપૂર્વક જીવાયેલી જિંદગીની સુગંધ છે.”

- વિલિયમ જ્યોર્જ - ‘ધ મેજેસ્ટી ઓફ કામનેસ’

સમજો : જીવનના મૂળભૂત સત્ત્વને

‘મને જીવવાનો થાક લાગ્યો છે. મારી કોઈને કદર નથી, કોઈને મારા માટે પ્રેમ નથી. કોઈને મારી જરૂર નથી. પરિવાર છે, મિત્રો છે છતાં મારું કોઈ નથી કેમ કે મને જરૂર હોય ત્યારે એમનું કોઈ મારી પાસે હોતું નથી. મારી નોકરી પણ ત્રાસદાયક છે. હું ગમે તેવી મહેનત કરું, મને અપયશ જ મળે છે.’

‘રોજ એની એ સવાર, એની એ સાંજ - એ જ અર્થ વગરના ચોવીસ કલાક. આ તે કાંઈ જિંદગી છે?’

આવો કંટાળો, આવી ઉદાસી, આવી વ્યર્થતા ઓછાવત્તા પ્રમાણમાં આપણે બધા જ અનુભવીએ છીએ. રોજ આપણા સહજ સ્વાભાવિક આનંદનું ગળું આપણી સામે જ મરડી નાખવામાં આવે છે. ફૂલની જેમ ખૂલવી જોઈતી, ખીલવી જોઈતી જિંદગી ક્યારે કરમાઈ જાય છે ખ્યાલ પણ નથી આવતો. છતને તાક્યા કરીને વિતાવવી પડતી રાતો પછી ઊગતા દિવસોનો સામનો કરવાની હિંમત બચતી નથી. સપનાં ખોવાઈ જાય છે, આશા ખતમ થઈ જાય છે. ખાલીપણું અને એકલતાનો બોજ ઊંચકી ખભા ઝૂકી જાય છે.

મારી જિંદગીમાં પણ આ બન્યું હતું. ત્યારે હું કોલેજમાં હતી. ભણવામાં સારી, મોટું મિત્રવર્તુળ ધરાવતી, જિંદગીને માણતી, ભવિષ્યનાં સપનાં સજાવતી. ઘરમાં પ્રેમ અને શિસ્તનું વાતાવરણ હતું જે મને ગમતું. મને થતું, હું ધારું તે કરી શકું.

અને તે વખતે, ૧૯ વર્ષની મારી ઉંમરે, તરુણાવસ્થાની એ અદ્ભુત ક્ષણે, જ્યારે જિંદગીને તેની તમામ સુંદરતાઓ સાથે પોતાના બાહુપાશમાં ભરીને પ્રેમ કરી લેવાનો ઉત્સાહ મારી નસોમાં દોડતો હતો ત્યારે એક ભયંકર અકસ્માત થયો. એ સુંદર સાંજે અમે થોડા મિત્રો એક પ્રકૃતિસૌંદર્યથી ભરપૂર સ્થળે મળવાના હતા. હું જે કારમાં

હતી તેમાં અમે પાંચ મિત્રો હતા. અકસ્માતમાં બે મિત્રોનું તાત્કાલિક મૃત્યુ થયું. બે કાયમી અપંગ બન્યા અને હું પેરેલિટિક-લકવાગ્રસ્ત થઈ ગઈ.

અને શરૂ થઈ હતાશાની, ભાંગીને ભૂકો થઈ જવાની એક અનંત યાત્રા. આવી જિંદગી મને નહોતી જોઈતી, પણ મારે તે જ જીવવાની હતી. મારો આનંદ અને ઉમંગ સુકાઈ ગયા. મને વારંવાર આત્મહત્યા કરવાનું મન થતું પણ એ પણ હું કોઈની મદદ વગર કરી શકું તેમ નહોતી.

જીવનમાં આવી પરિસ્થિતિ ગમે ત્યારે આવી શકે છે. એક પૂર્ણવિરામ, એક પ્રશ્નચિહ્ન લાગી જાય છે. દુઃખનો સ્વભાવ છે કે એ આપણને શોધી જ લે છે. આનંદને આપણે શોધવો પડે છે. આ જ મનુષ્યની નિયતિ છે. લાગણીઓ ઘવાય છે, આશાઓ તૂટે છે, સપનાં ખોવાઈ જાય છે. આનંદની પળો પણ આવે છે, પણ એ ઝડપથી ચાલી જાય છે. કોઈના જીવનમાં આનંદ સતત ટકતો નથી. જો કોઈ એવો દાવો કરે કે તેને કદી દુઃખ મળ્યું જ નથી તો તે પોતાને અને બીજાને છેતરે છે.

- તો શું કરવું? દુઃખને આધીન થઈ જવું? ના. આનંદને શોધવો, માણવો, જીવનભર આનંદની અવસ્થા ટકાવી રાખતા શીખી જવું. હા, એ શક્ય છે અને એ જ આ પુસ્તકનો વિષય છે.

આ 'આનંદ' શબ્દ પણ સમજવા જેવો છે. એક આનંદ એવો હોય છે જે તણખાની જેમ ઝબકી તરત જ વિલીન થઈ જાય છે. આવો ક્ષણિક આનંદ સુખદ જરૂર હોય છે. પણ એ 'સાયો' આનંદ નથી. કારણ કે અમુક એક ક્ષણ પૂરી થાય અને એ સુખની અનુભૂતિ પણ વિલીન થઈ જાય છે. કેન્સરની શંકા હોય અને બાયોપ્સી રિપોર્ટ 'નોર્મલ' આવે. પ્રિય વ્યક્તિ અચાનક ઉખાલ્યું આલિંગન આપે, નોકરીમાં બઢતી મળે - આવા અનેક સુખના પ્રસંગો જીવનમાં આવી ક્ષણભરનું સુખ આપી ચાલ્યા જાય છે - આવા ક્ષણિક આનંદ આ પુસ્તકનો વિષય નથી. આ પુસ્તકનો વિષય છે એવો આનંદ જે નક્કર છે, કાયમી છે, બધું બરાબર ન હોય તેવા કપરા સંજોગોમાં પણ સાથ છોડતો નથી, જે ઓછો થતો નથી, ખલાસ થતો નથી તે સ્થિર શાશ્વત આનંદ આ પુસ્તકનો વિષય છે. પળેપળે પલટાતી ક્ષણભંગુર, સંઘર્ષપૂર્ણ જિંદગીની વચ્ચેથી જ આનંદના અખૂટ ઝરાને શોધી લેવાનું શક્ય છે.

તો નક્કી કરો કે આનંદની આ શાશ્વત અવસ્થા મારે મેળવવી જ છે, એને મેળવવા કયાંય જવાનું નથી, એને મેળવવા તો પાછા ફરવાનું છે. પોતાની જાતની જ અંદર ઊંડા ઊતરવાનું છે. કસ્તૂરીમૃગની નાભિમાં જ કસ્તૂરી હોય છે તેમ આનંદની આ અવસ્થા આપણી પોતાની અંદર જ છે. એ જ આપણો સ્વભાવ છે, આપણું સામર્થ્ય છે, પણ એને આપણે જ ઘણાં બધાં આવરણોની પાછળ ઢાંકી દઈ ભૂલી ગયા છીએ.

આ આવરણો ધીરે ધીરે કોચલાં જેવાં સખત થઈ જાય છે. છૂપાયેલા-દબાયેલા-પૂરી દેવાયેલા એ સત્ત્વને શોધવા જીવનના મૂળ સુધી પહોંચવું પડે છે. વાસ્તવિકતાનો સામનો કરવો પડે છે, સંઘર્ષ, વિચાર, સવાલો અને શોધના રસ્તા પર જઈ સમજવું પડે છે કે આપણા પોતાના જીવનનો આપણા માટે આખરે શો અર્થ છે - આપણે શું બનવું છે, શું જોઈએ છે.

લાગે છે તેટલું સરળ નથી આ. ‘તમારા જીવનમાં મહત્ત્વની બાબતો કઈ છે?’ તેવો સવાલ મેં એક વર્કશોપમાં મારા તરૂણ વિદ્યાર્થીઓને પૂછ્યો. દરેકે લિસ્ટ બનાવીને મને આપ્યું. મેં એ લિસ્ટ તેમને પાછા આપ્યાં અને કહ્યું કે, “ધારો કે તમારી પાસે એક જ વર્ષની જિંદગી બચી છે. હવે લખો કે તમારા જીવનમાં મહત્ત્વની બાબતો કઈ છે? આ જ લિસ્ટની નીચે નવું લિસ્ટ બનાવો.” તેઓ સ્તબ્ધ થઈ ગયા. વિચારમાં પડી ગયા, તેમને સમજાયું કે જેને તેઓ મહત્ત્વના ગણતા હતા - પૈસા, યશ, સત્તા, સૌંદર્ય - આ બધાની જીવનના અંતે કોઈ કિંમત જ નથી.

આવો જ બીજો પ્રશ્ન છે - ‘મારે શું થવું છે?’. ‘મારે શું જોઈએ છે?’ અને ‘મારે શું થવું છે?’ આ સવાલો વચ્ચે પાયાનો તફાવત છે. જ્યારે આપણને આપણે શું ‘થવું’ છે તે તેના સાચા અર્થમાં સમજાય છે ત્યારે આપણી અંતર્યાત્રિની સાચી શરૂઆત થાય છે.

આપણી પાસે ‘શું છે’ તે કરતાં આપણે પોતે ‘શું છીએ’ તે વધુ મહત્ત્વનું છે. આપણે શું છીએ તેનો સંદર્ભ આપણી એ ગુણવત્તા સાથે જોડાયેલો છે જેની સાથે આપણું આંતરિક સામર્થ્ય સંકળાયેલું છે. જે સાચે જ અર્થપૂર્ણ છે તે પોતાની જ અંદર છે, પણ એ સમજવા માટે આંખો ખોલવી પડે છે, જાગૃતિ કેળવવી પડે છે. કબીર કહે છે, ‘તેરા સાંઈ હૈ તેરે અંદર, બાહર નૈના ક્યો ખોલે?’ એમણે જે કહ્યું છે તે આધ્યાત્મિક સંદર્ભમાં, પણ એક રીતે જોઈએ તો પોતાની ચેતનાની ઓળખ, આંતરિક શક્તિની શોધ - આ બધું અધ્યાત્મ જ નથી? તો શીખવું પડે છે દુનિયાભરના કોલાહલની વચ્ચેથી અંદરના ધીમા, શાંત અવાજની રાહ જોતા, તેને સાંભળતા, સમજતા. સાથે એ પણ જોવું પડે છે કે અંદરથી આવેલો આ અવાજ પોતાનો મૌલિક છે કે પછી ભૂતકાળે શીખવેલું, પરંપરાએ સમજાવેલું, સંસ્કારોએ કેળવેલું ઉછીનું કશુંક છે? જોવું પડે છે કે મારું વર્તન મારામાં કોઈ હકારાત્મક પરિવર્તન લાવશે કે કેમ? મારા દૃષ્ટિકોણથી મારા આંતર્બાહ્ય વિશ્વમાં પ્રકાશ પડશે કે કેમ? ટૂંકમાં, એક ટેવ પાડવી જોઈશે, પોતાની અંદરના સત્ય અને પોતાના વિચાર-વર્તન-દૃષ્ટિકોણની વચ્ચે સુમેળ રાખવાની.

આ જાગૃતિ માટે એકાંત અને મૌન જોઈએ, એકાગ્રતા, ધ્યાન અને શાંતિ જોઈએ. સંઘર્ષનો સામનો કરવાની તાકાત જોઈએ. ‘મેન્સ સર્ચ ફોર હીમસેલ્ફ’માં

રોલો મે એ કહ્યું છે તેમ પુષ્કતા પોતાની જાતને ફરી ફરી શોધવા પ્રેરે છે અને આ શોધ માણસને પોતાના કેન્દ્ર તરફ લઈ જાય છે.

આજની આપણી જીવનશૈલી આપણને આપણા કેન્દ્રથી દૂર ખેંચી જાય છે. એની પકડમાંથી છૂટીને આંતરિક શાંતિની શોધ તરફ વળીએ છીએ ત્યારે ‘લવ અને લિવિંગ’ પુસ્તકમાં થોમસ મેર્ટને કહેલું તે યાદ આવે છે : “જો આપણામાં આપણી જાત સાથે એકાંતમાં મૌન સંવાદ સાધવાની તાકાત નહીં હોય તો આપણે પોતાની જાતનો સામનો કદી કરી નહીં શકીએ.”

‘પોતાના સામનો કરવો એટલે શું? આપણે કેવું જીવીએ છીએ, શાના માટે જીવીએ છીએ તે જેમ જેમ જાણતા જઈએ છીએ તેમ પોતાની જાતને મુખોમુખ થતા જઈએ છીએ. સમાજે, સંસ્કૃતિએ ચડાવેલા આવરણો દૂર થતા જાય છે અને પોતાને ઓળખવાની શરૂઆત થાય છે. ‘સ્વ’ની મુલાકાતની આવી ક્ષણો દિવસભર ચાલતી ધમાલની વચ્ચે પણ જો શોધીએ તો જરૂર મળી જાય છે.

આખી દુનિયા આજે ‘અર્થ’ની શોધમાં છે. ભૌતિક પ્રાપ્તિઓથી થાક્યા પછી જ્યારે જીવનની વ્યર્થતા દેખાવા માંડે છે ત્યારે આપણા ખાલીપણાનો ચહેરો આપણને જ ડરાવી દે છે.

જોન પોવેલે ‘અનકન્ડીશનલ લવ’માં કહ્યું છે, ‘જીવન પાસે તમારી શી અપેક્ષા છે?’ - આ પ્રશ્ન પોતાની જાતને જરૂર પૂછો. જેમ્સ હાર્લર ‘ધ પાવર ઓફ પર્સનલ મિશન’માં કોર પેશન - મૂળભૂત ઝંખનાની વાત કરે છે. પોતાનું મૂલ્ય, પોતાનું ‘સ્વ’ શું છે તે સમજાવતાં સ્ટીવન કોવે ‘ધ સેવન હેબિટ્સ ઓફ હાઈલી ઈફેક્ટિવ પીપલ’માં કહે છે કે મગજ જ્યાં પૂરું થાય, વિચાર જ્યાં પૂરા થાય ત્યાંથી જે શરૂ થાય છે તે તમારું ‘સ્વ’ છે. આના જ માટે હું ‘મૂળભૂત જીવનસત્વ’ એવો શબ્દ વાપરું છું. મૂળભૂત જીવનસત્વ એટલે પાયાનાં એવાં તત્ત્વો જેનાથી આપણું આપણાપણું - સ્વત્વ બને છે. આ ‘સ્વત્વ’ને જાણવું ખૂબ મહત્ત્વનું છે કેમ કે દરેક અસ્તિત્વ પોતપોતાની રીતે આગવું-અનોખું છે. એકના જીવનનું સત્ય બીજાના જીવનનું સત્ય ન પણ હોય. પોતાનું સત્ય જ્યારે પોતાને મળી જાય છે ત્યારે જ પેદા થાય છે એ આંતરિક શક્તિ જે જીવનના ઝંઝાવાતોની વચ્ચે પણ આપણા મૂળને હલવા નથી દેતી.

આ સત્ય પરિવર્તનશીલ છે. વ્યક્તિએ વ્યક્તિએ તો જુદું છે જ, પણ એક વ્યક્તિમાં પણ જાગૃતિની જુદી જુદી અવસ્થાએ એ જુદા જુદા રૂપમાં દેખા દે છે. આ સત્ય સાથે જોડાયેલા રહેવા માટે આત્મનિયંત્રણ, સાતત્ય, પોતાની અગ્રિમતાઓ સંતુલિત કરી અને સર્જનાત્મકતા જોઈએ. આત્મજાગૃતિ વિકાસની એક અવસ્થા છે, કોઈ આકારબદ્ધ ઉત્પાદન નથી. તેથી જ જીવનના દરેક વર્ણાંક પર આ સત્યને નવેસરથી

સમજવું પડે છે, એટલું જ નહીં તેમાં જોઈતા ઉમેરા પણ કરવા પડે છે, જે જીવનની તે અવસ્થાને માટે ઉપયુક્ત હોય.

દા.ત. મારી માના મૃત્યુ પછી મેં મારામાં એક ગુણ કેળવવાની કોશિશ કરી હતી: દૃઢતા. તેનું મૃત્યુ થયા પછી હું તેના વિશે ખૂબ વિચારતી, ત્યારે મને ખ્યાલ આવ્યો કે તેના સ્વભાવનું મૂળભૂત સત્ત્વ હતું દૃઢતા. દૃઢતાએ જ તેને જીવનની દરેક કસોટીમાંથી હેમખેમ પાર ઉતારી હતી. તેને ગમે તેટલું કામ હોય, રાતે તે પતાવીને જ તે સૂતી. મા તરીકે અમારા માટે અથાક શારીરિક-માનસિક શ્રમ કરી શકતી. અકસ્માત પછી જ્યારે મારા શરીરની સાથે મારો આત્મવિશ્વાસ પણ ચકનાચૂર થઈ ગયો હતો ત્યારે મને ઊભી કરનાર તે જ હતી.

મારા પિતાનું બળ હતું તેમનો 'સહિષ્ણુતા'નો ગુણ. બીજા ગુણો પણ તેમનામાં હતા, પણ તેમના જીવનને ધારણ કરનાર પરિબળ હતું તેમની સહિષ્ણુતા. બીજાને પોતાની જિંદગી જીવવાની મોકળાશ તેઓ સહેલાઈથી આપી શકતા. કહેતા, 'દરેકને ભૂલ કરવાનો હક છે.' મને પણ તેમણે એ હક આપેલો અને એવો વિશ્વાસ પણ કે હું કંઈ પણ કરીશ, હારીશ કે જીતીશ, તેઓ મને તેવો જ પ્રેમ કરશે.

ધીરે ધીરે મેં પણ આ બંને ગુણો કેળવ્યા - દૃઢતા અને સહિષ્ણુતા. અને હું તૂટવામાંથી બચી ગઈ. ટકી ગઈ. જેનાથી હું બીજાઓ પ્રત્યે ઉદાર બની, મતભેદો વચ્ચે પણ ચાહતા શીખી.

પોતાની અંદરની આ યાત્રાને ડેગ હેમાર્કસ્કજોલ્ડ 'ધ લોંગેસ્ટ જર્ની' કહે છે. આ યાત્રામાં એક એવો મુકામ અવશ્ય આવે છે જ્યારે બાહ્ય વિશ્વ, અન્ય વ્યક્તિઓ અને પોતાની જાત - આ બધાને માટે યોગ્ય પરિપ્રેક્ષ્ય આપણને મળી જાય છે. જો આ ન થઈ શકે તો આપણું અસ્તિત્વ બીજાના દોરીસંચાર પર થરકતી એક કઠપૂતળી જેવું બની રહે છે.

મારી પોતાની હતાશા અને યાતનામાંથી પસાર થતાં મેં એ પણ શોધ્યું કે એક માત્ર આંતરિક શક્તિ જ એવી છે જે સહજ, કાયમી આનંદને સર્જી શકે છે અને આ ત્યારે થાય છે જ્યારે પોતાનો પોતાની સાથે સંવાદ રચાય છે.

જો આ સંવાદ ન સધાય તો સમજવું કે રસ્તો ખોટો પકડાયો છે અથવા તો એ એક ખોટા વળાંક પર વળી ગયો છે. જો એમ થાય તો પછી પોતાની અંદરની આ મુસાફરી આનંદને નહીં, પીડાને જન્મ આપે છે. મંજિલ પછી હાથમાં આવતી નથી. અંદરનું સત્ય જુદું ને જીવનની ગતિ જુદી-ની સ્થિતિ સતત તાણ, દ્વિધા અને લાગણીઓની અસ્થિરતા જન્માવે છે અને કશું જ મેળવ્યા વિના ખલાસ થઈ જાય છે ઈશ્વરના અમૂલ્ય વરદાન જેવી આ જિંદગી.

આમ છતાં મોટાભાગના લોકો ખોટો રસ્તો પકડી બેસે છે કારણ સમાજ સતત એ જ શીખવે છે કે ભૌતિક પ્રાપ્તિ અને આનંદ હંમેશા સમપ્રમાણમાં વધે છે.

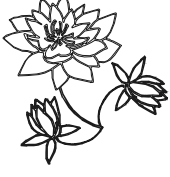
આપણે પોતે, આપણી પાસે જે છે તે કરતાં જુદાં છીએ, મોટાં છીએ - આટલું સમજાય તો અંદરનો સંઘર્ષ ઓછો થાય, જો ન સમજાય તો સમાજના ઉચ્ચ સ્થાન અને વિપુલ ધનની વચ્ચે પણ અંદર એક ખાલીપણું, એક શૂન્યતા સર્જાય.

હું એક એવી નર્સને જાણું છું જે અત્યંત સારું નામ ધરાવતી અને કાબેલ નર્સ છે. એક ખૂબ મોટી હોસ્પિટલમાં સર્વોચ્ચ હોદ્દો ધરાવે છે - છતાં તે ખુશ નથી. કારણ કે તેણે નર્સિંગ લીધું હતું દર્દીઓને રાહત આપવા, તેમને સાજા કરવા, તેમનું દિલ જીતવા. અને હવે મિટીંગો, વહીવટી કામો અને બીજાં રોકાણો વચ્ચે તેને એ મોકો તો મળતો જ નથી. ઊંચા પગાર અને પ્રતિષ્ઠિત હોદ્દાની કિંમત તેણે અંદરની શાંતિ અને આનંદ વડે ચૂકવી છે.

જ્યારે આપણે શું છીએ અને આપણી પાસે શું છે એ જ્યારે સ્પષ્ટ સમજતાં આવડી જાય ત્યારે જીવનમાં એક 'યુ ટર્ન' આવી જાય છે. આ નર્સના જીવનમાં પણ તે જ થયું. એક દિવસ તેણે રાજીનામું આપી દીધું અને એક ખાનગી નર્સિંગહોમમાં જોડાઈ ગઈ. દર્દીઓનો સીધો સંપર્ક તેને પોતાના સત્ત્વની, પોતાના સ્વભાવની નજીક લઈ ગયો.

એટલે 'મારા માટે શું મહત્ત્વનું છે?' તે પોતાને પૂછો, જાણો, તે મુજબ જીવનને આકાર આપો. પછી રસ્તામાં જે પણ વિઘ્નો આવશે તેને પહોંચી વળાશે.





“જો પોતાની અંદરથી સંતોષ ન મળે, તો બીજે ક્યાંય તેને શોધવાનો અર્થ નથી.”

- લા રોશૈફ ફોલ્ડ ‘રિફલેક્શન્સ’

એકવીસમી સદીના અભિશાપોથી બચો

ઘણીવાર દિવસો સુધી અસંતોષ અને હતાશા પીછો છોડતા નથી. બધું ઊંધું જ પડતું જાય છે હેતુવિહીન, અર્થહીન દિવસોની આ હારમાળાથી એવા તો ત્રાસી જવાય છે કે આવી જિંદગી શા માટે જીવવી જોઈએ એવું પૂછવાની યે શક્તિ બચતી નથી.

પણ આવી જ અવસ્થામાં ઘણીવાર પોતાને જાણવા-સમજવાનો એક મોકો મળી જાય છે, કારણ કે એવી પળોમાં આપણે પોતાને પાયાના એવા પ્રશ્નો પૂછવા માંડીએ છીએ જેવા સાધારણ સુખી દિવસોમાં પૂછવાનું ટાળતા હોઈએ છીએ. કપરી વાસ્તવિકતાઓની આ એક ઊજળી બાજુ છે - એ આપણને વિચારતા કરે છે, આપણી દૃષ્ટિને યોગ્ય પરિપ્રેક્ષ્ય આપે છે, કામની અને નકામી ચીજો વચ્ચેનો ભેદ શીખવે છે.

આમ છતાં ઘણા લોકો એવા છે જે પોતાની અંદર ઊતરવાનું ટાળે છે. ડરે છે કે કોણ જાણે શું નું શું નીકળી પડશે. એકવીસમી સદી પોતાની જાતને ટાળવાનાં હજારો બહાનાં પૂરાં પાડે છે. મુસાફરીની ઝંઝટથી બચવા માણસ ઘરમાં જ પુરાયેલો રહે અને પછી અજાણ્યા પ્રદેશોની ખૂબસૂરતીથી વંચિત રહી જાય તેમ પોતાની જાતનો સામનો કરવાની ઝંઝટ રાખવાના મોહમાં આપણે આપણી જ અંદરના આનંદલોકને જોવાનું ચૂકી જઈએ છીએ. પછી પાછું આનંદહીન જિંદગીથી જકડાયેલા રહેવાનું ફાવતું નથી તેથી શોધીએ છીએ એવા સરળ ઉપાય જે જીવનની અર્થહીનતાને પણ ભૂલાવી દે અને પોતાની જાતમાં ઊંડા ઊતરવાની તકલીફમાંથી પણ બચાવી લે. એકવીસમી સદી પાસે આવા ઉપાયોનો તોટો નથી.

આને જ હું ‘એકવીસમી સદીના અભિશાપ’ કહું છું. જો સાવધ ન હોઈએ તો આ અભિશાપોનો શિકાર બનતા વાર લાગતી નથી. અર્થ વગરની પ્રવૃત્તિઓનાં

વમળમાં એકવાર ફસાઈએ પછી એ વમળો વિસ્તરતાં જાય છે, વધારે ઊંડા થતાં જાય છે અને શાંતિ માટેના ફાંફાં આપણને ખોટી જગ્યાએ લઈ જાય છે. ખોટી જગ્યાએ એટલે સમાજે આપણા માટે તૈયાર કરી રાખેલા એવા મનોરંજનો, જેનાથી અંદરની બધી તકલીફો ભૂંસવાની આપણી વ્યર્થ કોશિશ શરૂ થાય છે. આપણી અંદરના આ પીડાપૂર્ણ વાસ્તવનો સામનો કરવાના બદલે આપણે એ રૂંધામણમાંથી બચવા એકથી બીજા ઉપાયો પર ઝંપલાવીએ છીએ. ‘જો એક જ સાચું સાધન મળી જાય તો બધું સરખું થઈ જાય’ - ની આશા આપણને ઠરીને બેસવા દેતી નથી.

આનંદ અને પીડા એક જ સિક્કાની બે બાજુઓ જેવા છે. એટલી સાદી વાત સ્વીકારવાને બદલે આપણે શોધીએ છીએ દરેક સમસ્યાનો ઉકેલ. ખાવું, સિગારેટ, શરાબ, નશીલી દવાઓ કે પછી ટેલિવિઝન, કોમ્પ્યુટર. પીડાના મૂળ તરફ જવાના બદલે આપણે આ બધા ઉપાયોથી પોતાને બેહોશ કરી નાખીએ છીએ, સમાજ પણ આ ઉપાયોનું સમર્થન કરે છે તેથી આપણી ભાગેડુવૃત્તિ પોષાય છે. આ બધું સમજાવ્યા પછી જ્યારે હું મારા વિદ્યાર્થીઓને કહું છું કે તમને ભાગી છૂટવા પ્રેરે તેવી સમસ્યાઓ કઈ છે? - તો તેમને એવી એક પણ સમસ્યા મળતી નથી.

પછી હું તેમને બીજું લિસ્ટ બનાવવા આપું છું - એવી ચીજોનું લિસ્ટ, જે કડવા વાસ્તવથી છૂટકારો આપે. ઊંઘ, વાચન, કસરત જેવી નિર્દોષ ચીજથી લઈને નશીલી દવાઓ અને આત્મહત્યા સુધીના ઘણા ઉપાયોની સૂચિ તેઓ મને આપે છે.

હું પૂછું છું, આ બધા જ ઉપાયો કંઈ ખરાબ નથી. તો આમાંથી સારા કયા ને ખરાબ કયા તે કેવી રીતે નક્કી કરશો? તેઓ અટવાઈ જાય છે.

ઘણાખરા એવું માને છે કે વાસ્તવિકતા દિવસે દિવસે વધુ ને વધુ કપરી બનતી જાય છે. એટલે તેને માટેના ઉપાયો પણ નવા નવા શોધવા પડે છે. વાસ્તવિકતા વધુ કપરી બની છે તે તો હું પણ માનું છું. એ એવી હોવી જોઈએ કે નહીં તે સવાલ નથી. સવાલ એ છે કે એનો સામનો કરવો યોગ્ય છે કે પછી કોઈ સમાજમાન્ય, સર્વસ્વીકૃત પ્રલોભન વડે તેને ઢાંકી દેવી ઠીક છે?

જેમ ભૌતિક પ્રગતિ વધતી જાય, તેમ અંદર-ખાડાઓ, શૂન્યો સર્જાતા જાય છે. તેના ઉપાયો શોધવાનું ઝનૂન પણ વધતું જાય છે. નશીલી દવાઓ કે શરાબ નકારી શક્તા આપણે ટેલિવિઝન, ઝડપી જીવનશૈલી અને અતિવ્યસ્તતાથી બચી શક્યા નથી. આપણા આંખ-કાન, ટેલિવિઝનના પડદા પરનાં ચિત્રો અને અવાજોથી ભરાઈ જાય છે. આપણા કલાકો અને દિવસો ઝડપ અને અતિવ્યસ્તતાથી ઘેરાતા જાય છે અને આંતરિક સામર્થ્ય કેળવનારી વાત ભૂલાઈ જાય છે.

માણસનો સ્વભાવ એવો છે કે તે જે જુએ અને સાંભળે તેનાથી પ્રભાવિત થાય. ટેલિવિઝનના પાત્રો, દૃશ્યો, અવાજો આપણા જીવનનો મોટોભાગ ક્યારે રોકી લે છે તે સમજાતું પણ નથી. વધુ ને વધુ રસપ્રદ અને ઉત્તેજક આપવાની હોડમાં તંદુરસ્ત અભિગમ, માનવતા, આનંદ, પ્રેમ જેવાં તત્ત્વોને સ્થાને સત્તાની સાઠમારી, ધિક્કાર, દાવપેચ, ગુનાખોરી રાજ કરવા માંડે છે. જો એક પણ રોકાઈ જાતને પૂછી શકીએ કે આ બધાંમાંથી મને મારી જાતને શોધવામાં મદદરૂપ થાય તેવું શું છે? તો બીજી જ પળે ટી.વી.ની સ્વિચ ઓફ થઈ જાય.

પણ એમ એ સ્વિચ ઓફ થતી નથી. કારણ એનું વ્યસન થઈ ગયું હોય છે. જેવો છૂટકારો અને રાહત શરાબ કે નશીલી દવાઓ આપે છે તેવો જ છૂટકારો અને રાહત ટેલિવિઝન પણ આપે છે તે સ્વીકારવું મુશ્કેલ થઈ જાય છે. આને અજમાવી જોવું હોય તો ફક્ત એક દિવસ માટે ટેલિવિઝન બંધ રાખો. પોતાનું શું કરવું તે જ નહીં સૂઝે. વ્યસનનાં મૂળ કેટલાં ઊંડાં છે તે દેખાશે.

આવું જ બીજું તત્ત્વ છે ઝડપ. આટલી ઝડપ શા માટે, શેને કારણે તે સમજવા પૂરતું પણ અટકાતું નથી.ગમતું કશુંક બીજા સાથે વહેંચીને માણવાનો કોઈ મોકો નથી. ઝડપ જીવનનો જ નહીં, સ્વભાવનો પણ હિસ્સો બની ગઈ છે.

બદલાતી જીવનશૈલી સાથે તાલ મેળવવા ઝડપ જરૂરી છે. ઝડપનો એક આનંદ પણ છે. કોમ્પ્યુટર, ઝેરોક્સ મશીન, પ્રિન્ટર, આ બધાંએ માહિતીના આ યુગમાં ક્રાંતિ કરી છે એની ના નહીં પણ વિચાર, સંવેદના, માનવસંબંધો ઝડપની આ આંધીમાં ક્યાંક ખોવાઈ ગયાં છે. પોતાની જાત સાથેની દોસ્તી તૂટી છે. 'સ્વ'ના ઊંડાણમાં જવાનું બનતું નથી.

આવું જ વ્યસ્તતાનું છે. 'મારે બહુ કામ છે'. 'બિલકુલ સમય નથી.' કારણ બધું જ કરી લેવું છે. કોઈ પ્રવૃત્તિને 'ના' પાડવાની ઈચ્છા નથી. જિંદગી પર ભાર વધતો જ જાય છે. જાતજાતનાં રોકાણો, મુલાકાતો, પ્રવૃત્તિઓ વચ્ચે પોતાની જાતને મળવાનો સમય બચતો નથી. એક જ અઠવાડિયા માટે વ્યસ્તતા થોડી ઓછી રાખવાનો પ્રયત્ન કરી જોવા જેવો છે. બાળકોનો ઉછેર, તેમનું શિક્ષણ, ઘરની સફાઈ, ચીજવસ્તુઓની ખરીદી, કપડાં ધોવાં, નોકરી પર જવું, મિત્રોના જન્મદિવસ યાદ રાખવા, રાંધવું, સમારંભોમાં જવું, વ્યવહારો સાચવવા, કારકિર્દી બનાવવી - સાચે જ એ ભૂલાઈ જાય છે કે આપણે આખરે શાના માટે જીવીએ છીએ. પછી તો એ પ્રશ્ન ટાળવાની ટેવ પડી જાય છે. એ ટેવ માફક પણ આવી જાય છે.

પણ ખાલીપણું ધીરે ધીરે માથું ઊંચકતું જાય છે. તેના તરફ આંખ આડા કાન કરવાની કોશિશમાં આપણે ખરીદી કરીએ છીએ, ઘર શણગારીએ છીએ, હરવા-

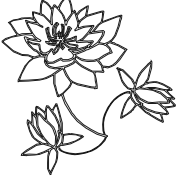
ફરવાના કાર્યક્રમો ગોઠવીએ છીએ. પ્રેમની ઊણપ વર્તાય છે તો બમણા જોરે બીજી પ્રવૃત્તિઓ ઊભી કરીએ છીએ. વ્યસ્તતાના અંચળામાં પીડાને છૂપાવવાની કોશિશમાં પોતે જ ઊભી કરેલી જાળમાં પોતે ફસાતા જઈએ છીએ. દિવસ પૂરો થાય છે પણ કાર્યક્રમો પૂરા થતા નથી. છેવટે બીજા દિવસે કરવાનાં કામોની સૂચિ બનાવી આપણે સૂઈ જઈએ છીએ. વ્યસ્તતા ક્યારે વ્યસન બની જાય છે તે સમજાતું નથી.

જો ક્યારેક કોઈ નિરાંતની પળો મળી જાય અને તે પળોનું અને પોતાની જાતનું શું કરવું તે સમજાય નહીં તો સમજી લેવું કે વ્યસ્તતાનું વ્યસન વળગ્યું છે. આત્મજાગૃતિની ઉપેક્ષા કરવાની ટેવ પડી ચૂકી છે.

કઈ ચીજ એવી છે જે આપણને પોતાની તરફ જતા રોકે છે તેના પ્રત્યે જાગૃત થવા માત્રથી એક શક્તિનો સંચાર થાય છે.

એકવીસમી સદીના આ બધાં પ્રલોભનો 'બેન્ડ એઈડ'નું કામ કરે છે. જખમને ઢાંકે છે, પૂરો ઈલાજ કરતાં નથી. પૂરો ઈલાજ ત્યારે જ થાય છે જ્યારે પોતાની જાતમાં ઊંડા ઉતરીએ. જે પ્રલોભન આપણને એના નિયંત્રણમાં રાખતું હતું, તેને આપણા નિયંત્રણમાં રાખીએ. ભાગેડુ વૃત્તિને પોષતાં સાધનોને બદલે રોજિંદી પ્રવૃત્તિઓને ન્યાય આપીએ અને સાથે જીવનના મૂળભૂત સત્ત્વનું સંવર્ધન કરીએ. આ પ્રલોભનોને પાર કર્યા પછીનો પ્રદેશ આંતરિક શક્તિના વિશ્વમાં પ્રવેશે છે. પ્રવેશ પર અટકવાનું નથી, નહીં તો ભ્રમણાઓનું એક બીજું વિશ્વ ઘેરી લેવા માટે તૈયાર જ ઊભું હોય છે.





“સમજી લેજો કે માણસનું અસ્તિત્વ મર્યાદિત છે. તેને મળતી સ્વતંત્રતા પણ સીમિત છે. સ્વતંત્રતા પરિસ્થિતિમાંથી છૂટવાની નથી, પરિસ્થિતિનો સામનો કરવાની રીત પસંદ કરવાની છે.”

- વિક્ટર ફ્રેન્કલ ‘મેન્સ સર્ચ ફોર મીનીંગ’

સર્વશક્તિમાન હોવાનો ભ્રમ છોડો

આધુનિક શોધખોળો અને સગવડોને પરિણામે મનુષ્ય એવું માનતો થઈ ગયો છે કે બધું જ તેના હાથમાં છે. તેથી આનંદ જ્યારે હાથમાંથી છટકી જાય છે, પરિસ્થિતિ કાબૂ બહાર જતી રહે છે, બીજાની તો ઠીક, પોતાની પણ જિંદગી પોતાની રીતે નથી જીવી શકાતી ત્યારે તેનાથી એ જીરવાતું નથી.

હકીકત તો એ છે કે સમસ્યા વિનાની જિંદગી હોઈ શકે નહીં, તેમ બિલકુલ આનંદ વિનાની જિંદગી પણ હોઈ શકે નહીં. આ બંનેનું મિશ્રણ એટલે જ જિંદગી-આ સત્ય જેટલું જલદી સ્વીકારી લઈએ, આપણી પ્રસન્નતા તેટલી વધતી જશે. આનંદની પાછળ સમસ્યા ઊભી જ હોય છે અને સમસ્યાઓમાંથી પસાર થયા વિના કદી આનંદ મળતો નથી.

‘સંજોગોના હાથનું રમકડું’ હોવાની લાગણી આપણને ગભરાવે છે. એટલે પછી ‘ફીલ ગુડ’ પુસ્તકોના શરણે જઈએ છીએ, કોઈ ‘ગુરુ’ની છત્રછાયા શોધીએ છીએ. મંત્રો-શ્લોકોનું રટણ કરીએ છીએ. મંદિરો-તીર્થોની મુલાકાત લઈએ છીએ અને નિયતિ આપણા નિયંત્રણમાં હોવાનો ભ્રમ સેવીએ છીએ.

નિયતિ આપણા નિયંત્રણમાં જરૂર હોઈ શકે, પણ તે આ રીતે નહીં. તેને માટે જિંદગીનાં સત્ત્વોને શોધવાં પડશે, આંતરિક શક્તિને દૃઢમૂળ બનાવવી પડશે. પછી ગમે તેવા સંજોગો સામે ઊભા રહેવાની તાકાત આપમેળે આવશે.

એક બીજો ભ્રમ સ્વતંત્રતા અંગેનો પણ છે. આપણને એ ખ્યાલ હોય છે કે આપણે સંપૂર્ણ સ્વતંત્ર નથી પણ સંપૂર્ણ સ્વતંત્ર હોવાનો દાવો આપણે ચોક્કસ કરીએ છીએ, પણ સમય શીખવે છે કે આપણા પર નિયતિનો તેમજ પોતાનાં કાર્યોનો પ્રભાવ

જરૂર પડે છે. એવાં પરિબળો છે જે આપણા કાબૂ બહાર હોય છે. પોતાનાં મા-બાપ કોણ અને કેવાં છે, પોતાનું બાળપણનું પર્યાવરણ, મૃત્યુ, બીમારી, વૃદ્ધત્વ, કુદરતી આફતો અને બીજાઓનાં કાર્યો - આ બધા વિશે થોડી ચર્ચા-વિચારણા કરીએ તો સમજાય છે કે પોતાની જાત સિવાય ભાગ્યે જ કોઈ ચીજ આપણા નિયંત્રણમાં હોય છે. 'સર્વશક્તિમાન' હોવાના ભ્રમમાંથી બહાર આવી પોતાનો પોતે કબજો લેવાનો છે, અને એ સમજી લેવાનું છે કે પોતાનાથી શું થઈ શકે તેમ છે. પછી તે કરવામાં શક્તિ લગાવી દેવાથી પરિણામની પ્રાપ્તિ પણ થશે.

જીવનમાં ઘણા અકસ્માતો બને છે. તેમાંના મોટાભાગના આપણા નિયંત્રણમાં નથી હોતા.

મારું જીવન આનું 'શ્રેષ્ઠ' ઉદાહરણ છે. મારી આ લકવાગ્રસ્ત હાલત કંઈ મેં પેદા કરી નથી. ખોટા રસ્તે, ખોટી કારમાં, ખોટા સમયે મારું હોવું - આ એક એવો સંયોગ હતો, જે મારા હાથની બાબત ન હતી. મેં અકસ્માત થાય તેવું નહોતું ઈચ્છ્યું કે પછી હું એને જ લાયક હતી તેમ પણ નહોતું - છતાં તે બન્યું, ને એક સામાન્ય ૧૯ વર્ષની છોકરી લકવાનો ભોગ બની ગઈ. મેં પણ સપનું જોયું હતું. સુખી દામ્પત્યનું, પ્રેમાળ પરિવારનું, પણ ૧૯૫૫ની એ સાંજે મારી કરોડરજજૂના બે કટકા થઈ ગયા અને બધું બદલાઈ ગયું.

એક મહિનો બેહોશ અવસ્થામાં રહ્યા પછી હું ભાનમાં આવી. સમજી કે હવે જિંદગી પહેલા જેવી કદી નહીં બને. મારાથી બરાબર હલનચલન થતું નહોતું, વસ્તુઓ લેવાતી નહોતી, જેટલીવાર કપડા બદલું, મારે ડાયપર્સ અને પ્લાસ્ટિકના આંતઃવસ્ત્રો પહેરવા પડતાં, દર બે-ત્રણ દિવસે પેટ સાફ કરવા માટે જાતે એનિમા લેતા હું શીખી ગઈ હતી. પથારી ભીની ન થાય તે માટે ચાર-પાંચ ટુવાલો પથરાવી તેના પર હું સૂતી. મારા જીવનના જે બે સ્વપ્ન હતા - હોમ ઈકોનોમિક્સ શીખવવું અને સુખી પરિવાર બનાવવો - એ બેથી વંચિત રહેવાની પીડા સામે આ શારીરિક તકલીફો ઘણી નાની હતી.

આમ જ છ વર્ષ વીત્યાં. જીવનનો નકશો બદલાયો હતો. મેં મારો વિષય હવે અંગ્રેજી સાહિત્યનો રાખ્યો. મને લખવું વાંચવું તો ગમતું જ હતું. એટલે મારો પ્રથમ પ્રેમ હોમ ઈકોનોમિક્સ પર હોવા છતાં અંગ્રેજી સાહિત્ય મારા મને સ્વીકાર્યું. પણ એના કરતા વધારે મોટું સ્વપ્ન એક સારી પત્ની, એક સારી મા બનીને જીવવાનું હતું. હોમ ઈકોનોમિક્સ પણ મને એટલે જ વધારે ગમતું.

ખેર, અંગ્રેજી સાહિત્ય લીધા પછી પણ મારું ધ્યેય તો શિક્ષણ આપવાનું જ હતું. પણ એ અશક્યવત્ હતું, કારણ કે વિકલાંગ લોકોને શિક્ષક તરીકે લેવામાં નહોતા

આવતા. ઈન્ડિયાના યુનિવર્સિટીનો એ કાયદો હતો. છતાં મારાં માતા-પિતાએ મને પ્રોત્સાહન આપ્યું. મેં પણ એ કઠિન માર્ગ જ પસંદ કર્યો અને ઘણી જહેમતના અંતે મને શિક્ષિકા થવાનું લાયસન્સ મળ્યું. ભણવાનું અને ભણાવવાનું સાથે કરતા કરતા હું પીએચ.ડી. સુધી તો પહોંચી, પણ મને વ્યવસ્થિત નોકરી આપવા કોઈ તૈયાર ન હતું. દરેક શૈક્ષણિક સંસ્થાના દરવાજા મારા માટે બંધ રહ્યા. મેં ખટખટાવાનું ચાલુ રાખ્યું. અંતે વર્ષો પછી એ ખૂલ્યા અને મારી કારકિર્દીને મનપસંદ વળાંક મળ્યો.

દરમ્યાન મારા સાથીઓ લગ્ન કરી પરિવાર બનાવી ચૂક્યા હતા. મારી સાથે જિંદગીએ કરેલો અન્યાય મને ચેનથી બેસવા દેતો નહોતો. મને પતિ જોઈતો હતો, પરિવાર જોઈતો હતો. પણ તે કરતાં પણ વિશેષ મને સ્વીકાર જોઈતો હતો. કોઈની જિંદગીમાં મારા માટે અંખના નથી જાગવાની, કોઈ પુરુષ મને પ્રેમ નથી કરવાનો, મને નથી ઈચ્છવાનો - વીસમા વર્ષે પણ હું વંચિત હતી, આજે સાઠમા વર્ષે પણ હું વંચિત છું - જીવનની સૌથી મોટી પ્રાપ્તિથી વંચિત.

મારી દુનિયાનાં મૂળિયાં ઊખડી ગયાં, એમાં મારો શો વાંક હતો - એટલો જ ને કે હું ખોટા સમયે, ખોટી કારમાં, ખોટા રસ્તા પર હતી?

તો આવું છે જીવન. આપણા હાથમાં કશું નથી. આપણે સાવધાન અને જાગૃત રહેવું જોઈએ, પણ સાવધાન અને જાગૃત રહેવા છતાં ઘણું બધું એવું છે જે આપણા નિયંત્રણમાં હોતું નથી. આપણે ચરબીના થરથી, વ્યસનોથી, અપૂરતી ઊંઘથી આપણા શરીરને બચાવી શકીએ છીએ. પણ તે છતાં બીમારી, વૃદ્ધત્વ અને મૃત્યુ આવે જ છે. આપણે મર્ત્ય છીએ, મર્યાદિત છીએ.

કલ્પના કરો એવા માણસની જે એકલો રહેતો હોય, સભા સમારંભોમાં જતો હોય. મન થાય ત્યારે મુસાફરી કરતો હોય ને પછી તેને હાર્ટ એટેક આવે કે પછી લકવાનો હુમલો થાય, તેને ડૉક્ટરોના, હોસ્પિટલોના નિયમોના અને પોતાના શરીરની મર્યાદાઓના કેદી બની જવું પડે - આવું રોજ બન્યા જ કરે છે - એ માણસનો દિવસ પછી એની પોતાની રીતે નથી ઊગતો, એને ખાવું હોય તે ખવાય નહીં, જવું હોય ત્યાં જવાય નહીં, પછી તેને એકલો રહેવા દેવામાં ન આવે, તેનું એકાંત વિક્ષિપ્ત થાય, તેને સૂવા-બેસવામાં કોઈનો આધાર લેવો પડે, 'આમ કરો', 'આમ ન કરો'ની સલાહોના ધોધ વરસે. બીમારી આપણા હાથની વાત નથી.

કુદરતી આફતો પણ આપણને પૂછીને નથી આવતી. મને બરાબર યાદ છે જ્યારે વાવાઝોડું ત્રાટક્યું હતું - આગલા દિવસે મારા માતા-પિતા રહેતા હતા તે રાજ્યમાં અને બીજા દિવસે હું અને મારી મિત્ર રહેતા હતા તે રાજ્યમાં. બહુ મુશ્કેલીથી અમે બંને એ જાણી શક્યા હતા કે અમારા માતા-પિતા સલામત છે. અલબત્ત, ઘર,

શહેર, રસ્તાઓ બધુ ખતમ થઈ ગયું છતાં તેઓ જીવતા છે તે વાતથી શાંતિ મેળવી હું રોજની જેમ સવારે છું એલાર્મ મૂકી સૂઈ ગઈ. સવારે ચાર વાગ્યે અચાનક મારી ઊંઘ ઊડી. મેં કોફી બનાવીને પીધી ત્યાં તો ભયસૂચક સાયરન વહેલી સવારના આછા અંધારાને ચીરતી ગાજી ઊઠી અને તે પછી થોડી જ ક્ષણોમાં કાન બહેરા થઈ જાય તેવી પવનની ગર્જના સંભળાઈ. આખું ઘર હલવા માંડ્યું, વસ્તુઓ પડવા અને ફૂટવા માંડી. વ્હીલચેરને બ્રેક લગાવી હું સ્તબ્ધ બેસી રહી. રસ્તામાં આવતી દરેક ચીજોને ખેદાન-મેદાન કરતું વાવાઝોડું થોડી ક્ષણોમાં પસાર થઈ ગયું. મેં મોતને નજર સામે ઊભેલું જોઈ લીધું હતું.

પવનની ગર્જના દૂર ચાલી ગઈ પછી જેમ તેમ હું બારી પાસે પહોંચી. બારી તૂટી ગઈ હતી અને તેમાંથી જે દૃશ્ય ઊગતા સૂરજના પ્રકાશમાં મને દેખાયું તેમાંથી હું આઘાત પામી ગઈ. જ્યાં સુધી નજર પહોંચતી હતી, ગંજાવર વૃક્ષો મૂળ સહિત ઊખડીને કાર પર, ઘરો પર, રસ્તા પર પડ્યાં હતાં. મુશ્કેલીથી હું ફોન સુધી પહોંચી. નસીબજોગે ફોન ચાલુ હતો. મેં મારી મિત્રને ફોન કર્યો. તેનું ઘર બચી ગયું હતું. તે તરત જ મારી પાસે આવવા નીકળી પડી. દરમિયાન પાડોશીઓ એક પછી એક મારી ખબર પૂછી ગયા. તેમનાં ઘરો પણ બચ્યાં નહોતાં તેમ છતાં તેમણે મારી ચિંતા કરી. તેમનો પ્રેમ મને હલાવી ગયો. મારી મિત્ર જુદા જુદા રસ્તે મારા ઘર સુધી પહોંચવા મથામણ કરતી હતી. પણ બધા રસ્તા તૂટેલા થાંભલા અને ઊખડી પડેલા વૃક્ષોથી છવાયેલા હતા. અંતે તેણે તેની કાર પડતી મૂકી અને મારા ઘર સુધીનું બાકીનું અંતર દોડતાં દોડતાં કાપ્યું. બચાવ ટુકડીની પણ પહેલાં તે પહોંચી ગઈ. એકબીજાના બાહુપાશમાં બેફામ રડતાં અમે પ્રેમની શક્તિને અનુભવી રહ્યાં.

બચાવટુકડી આવી અને અમને બધાંને ઘર છોડી અમારે માટે ઊભા કરાયેલા કામચલાઉ રહેઠાણમાં જવા કહ્યું. મારી અંદરથી વિરોધ અને આર્કંદ ઊઠતા હતા - હું કેવી રીતે ઘર છોડું? હજી તો હું ઊઠી છું, પૂરાં કપડાં પહેર્યાં નથી, મારાં ડાયપર્સ, પ્લાસ્ટિક પેન્ટ, રબરની શીટ, મારાં સાધનો જેના વડે આ ઘર ખાસ રીતે ગોઠવાયેલું હતું - આ બધાંનું શું? ના, હું ઘર નહીં છોડી શકું - પણ હું આમાંનું કશું બોલી ન શકી. ચૂપચાપ તેઓ લઈ ગયા ત્યાં આવી ગઈ.

મારા માટે સાચે જ મુશ્કેલ હતું કારણ મારું ઘર મારી જિંદગી હતું, મારી સ્વતંત્રતા હતું. તે ખાસ રીતે બનાવાયેલું હતું. જેથી લકવાગ્રસ્ત હોવા છતાં હું મારું જીવન ચલાવી શકતી હતી. ઘરની બહાર હું તદ્દન પંગુ હતી - આમ જ પાંચ અઠવાડિયા ગયાં અને હું મારા ઘરે પાછી આવી. બચાવટુકડીએ ઘણું બધું પૂર્વવત્ કરી નાખ્યું હતું

છતાં મૂળ સહિત ઉખડી જવાની લાગણીએ મહિનાઓ સુધી મારો પીછો ન છોડ્યો. વાવાઝોડાનો આ હુમલો કોઈના નિયંત્રણમાં હતો શું?

પોતાને સર્વશક્તિમાન માનવાનું છોડવું હોય તો બીજા માણસો પર અંકુશ જમાવવાની, તેમને બદલવાની જીદ છોડી દો. બીજાના જીવન પર અંગૂઠો ન ચાંપો, મન ખુલ્લું ને જીભ બંધ રાખતાં શીખો - તમને કોઈને તમારા ઢાંચામાં ઢાળવાનો હક નથી. એવી જીદ તમારું પોતાનું સુખ્યેન પણ હણી લે છે. જો જીવનમાં આનંદ અને રાહત જોઈતાં હોય તો આપણી આસપાસના લોકો માટે નિયમો ઘડવાનું છોડી દો. તમારાં બીબાં ફેંકી દો. તેમની જિંદગી તેમને તેમની રીતે જીવવા દો.

કોઈ જ્યારે તમારા ઈચ્છેલા ઢાંચામાં બંધ બેસતું થવા તૈયાર ન થાય ત્યારે તેની ઈચ્છાનો આદર કરી તેના જુદા મતને સ્વીકારવો અઘરો છે. દરેકને પોતાની જિંદગી જીવવાનો હક છે. કોઈ શા માટે તમારી અપેક્ષાઓ પ્રમાણે આકાર લે? આંતરિક શક્તિ ખીલવવાનું સૌથી અઘરું પગલું આ જ છે. સામી વ્યક્તિનાં દેખાવ, પોષાક, ટેવો, વ્યક્તિત્વ તમારી અપેક્ષામાં બંધ ન બેસતાં હોય તો પણ તેને ચાહી શકવાની શક્તિ. છતાં આ પગલું સરળ પણ છે જો તમે તમારી જાતમાં મસ્ત રહો. તમને તમે છો તેવા બીજા સ્વીકારી લે તેવી તમારી જે અપેક્ષા હોય છે, તે જ બીજાની પણ હોઈ શકે - તેમને તેઓ જેવા છે તેવા સ્વીકારો.

દરેકને જીવનમાં પ્રેમ જોઈતો હોય છે. 'પ્રેમ' એટલે શું? પ્રેમ એટલે પૂરો સ્વીકાર. જેની સાથે કોઈ ભાર વિના આપણે જેવા છીએ તેવા રહી શકતા હોઈએ તે વ્યક્તિ અદ્ભુત હોય છે, કારણ કે પુખ્ત થતાં જઈએ તેમ, લગ્ન-પરિવાર અને અનેક જવાબદારીઓમાં જકડાતા જઈએ તેમ આ પૂર્ણ સ્વીકારની તકો ઘટતી જાય છે. આપણે પોતાને બીજાં બધાંની અપેક્ષા અને અભિપ્રાય પ્રમાણે ઢાળવાનું ક્યારે શરૂ કરી દઈએ છીએ તે આપણને પણ ખ્યાલ નથી આવતો. છતાં અંદર પૂર્ણ સ્વીકારની ઝંખના તો રહે જ છે. આપણી પસંદગી, ટેવો અને વ્યક્તિત્વ જુદાં હોય તો પણ આપણે એનો સ્વીકાર આપણા માતા-પિતા, જીવનસાથી અને સંતાનો કરે એ ઈચ્છીએ છીએ.

આ સ્વીકાર તમે તેમને આપો, સમજો કે બીજાના જીવનને આપણા ઢાંચામાં ઢાળવું એ સ્વાર્થ છે. આપણને એવો અધિકાર છે જ નહીં. પ્રેમ આ કદી ન કરે.

સંતાનોની બાબતમાં આ મોકળાશ આપવી ઘણી મુશ્કેલ હોય છે. ક્યારેક 'મારા ઘરમાં આમ નહીં ચાલે'ની ધમકી રૂપે તો ક્યારેય 'તને આમ કરવું નથી શોભતું' ના આડકતરા દબાણ રૂપે તો ક્યારેક 'મારા માટે તું આટલું પણ નહીં કરે?'ની પ્રેમાળ માગણીરૂપે માતા-પિતા સંતાનોને જે સંદેશ આપે છે તે આ જ હોય છે : 'જો તું મારા

તરફથી પૂરો પ્રેમ ઈચ્છે તો તારે હું જે ઈચ્છું તે કરવું જોઈશે.’ આ નથી પ્રેમ, નથી આનંદ, નથી હળવાશ, નથી સ્વાતંત્ર્ય.

મારા એક વિદ્યાર્થીની મા ઈચ્છતી હતી કે દીકરો બિઝનેસ કરે. પણ તેણે સંગીત કર્યું તે પછી દીકરાનું કોઈ પણ પગલું કદી તેની માને પસંદ ન આવ્યું. દીકરાએ તો સંગીતમાં સરસ કારકિર્દી બનાવી, પ્રતિષ્ઠા અને ધન બંને મેળવ્યા છતાં મા તરફથી તે બહિષ્કૃત જ રહ્યો. આજે તે ચાલીસ વર્ષનો થયો છે. વર્ષમાં એક વાર મા પાસે રહેવા જાય છે ત્યારે મા તેની પસંદગીની, તેના મિત્રોની, તેના વસ્ત્રોની, તેના ઘરની, તેનાં પત્ની-સંતાનોની, તેની અભિરુચિની, તેની શૈલીની-દરેક ચીજની કડક ટીકા કરે છે. તેને એવી વસ્તુઓ લાવીને આપે છે જે તેને કદી ગમતી ન હોય. જાણે જિંદગીમાં તેણે કોઈ ચીજ સાચી કરી જ નથી, તે ખોટો છે, ખરાબ છે. માનું વલણ સ્પષ્ટ છે - ‘હું કહું તેમ કરે તો જ તું સારો, નહીં તો નહીં.’ દીકરો પોતે જેવો છે તેવો મા તેને સ્વીકારે, ચાહે તેની રાહ જુએ છે. મા તેને પોતાના બીબામાં ગોઠવવાની કોશિશ કર્યા કરે છે. જિંદગીનાં અમૂલ્ય વર્ષો વીતતાં જાય છે, બેમાંથી કોઈના મનને આનંદ નથી, શાંતિ નથી.

બીજી એક વિદ્યાર્થીની કોર્મશીયલ આર્ટમાં કારકિર્દી બનાવવા માગતી હતી. તેનામાં એ પ્રતિભા અને રુચિ પણ હતાં, પણ તેની માએ કદી તેની એ ઈચ્છાને પ્રોત્સાહન તો ન આપ્યું, ઊલટું તે ઈચ્છાની વિરુદ્ધમાં થાય તેટલું કર્યું. દીકરી માની ઈચ્છા વિરુદ્ધ જવા માગતી નહોતી, કારણ કે તે છ વર્ષની હતી ત્યારે તેની મા વિધવા થઈ હતી અને તે પછી દીકરીને માટે જ જીવી હતી. મને સમજાયું કે આ સ્ત્રી દીકરીને પોતાના નિયંત્રણમાં ને પોતાના પર આધારિત રાખવા માગે છે. ડરે છે કે સ્વતંત્ર થવા દેવાથી દીકરી પોતાને છોડી જશે. છેવટે દીકરીએ પોતાની ઈચ્છાઓ પડતી મૂકી અને માના કહેવાથી એક ડિપાર્ટમેન્ટલ સ્ટોરમાં કલાર્કની નોકરી લીધી. માને ખુશ કરવા તેણે પોતાની સ્વતંત્રતાનું બલિદાન તો આપ્યું, પણ તેની પોતાની ખુશીનું શું? મારા માનસશાસ્ત્રના વર્ગોમાં તે નિયમિત આવતી. હું જોતી કે માનું નિયંત્રણ કેવું જડબેસલાક હતું. દીકરીને બીજે ગામ બદલી મળી, મા કહે, ‘નથી લેવી. તું કેટલી એકલી થઈ જાય!’ દીકરીએ હા પર કાર ખરીદી. માએ કહ્યું, ‘આના હા હું ભરી દઈશ. તારે એટલું ટેન્શન ઓછું.’ દીકરીને કપડાં કે પર્સ ખરીદવાં હોય તો મા કહે, ‘તને ક્યાં સમય છે? એ તો હું તારા માટે કંઈક સરસ લઈ આવીશ અને જ્યારે દીકરીને કોઈ યુવાન સાથે મૈત્રી થાય, મા ઠીલી થઈ જાય. ‘તું નહીં હોય તો આ ઘર મને ખાવા ધાશે.’ દીકરી ધીરે ધીરે ડિપ્રેશન તરફ જવા લાગી છે. જે નોકરી કરે છે તે તેની પોતાની પસંદગીની નથી. જે કાર ચલાવે છે તે માના નામ પર છે. જે કપડાં પહેરે છે તે માએ અપાવેલાં છે, લગ્ન

કરવા માગે છે પણ એકલી જ જીવી રહી છે. તેને લાગે છે તેનું પોતાનું કોઈ અસ્તિત્વ જ નથી. તેણે વીસ થી વધારે વાર આપઘાતના પ્રયત્ન કર્યા છે.

જેટલીવાર આપણે કોઈની સ્વતંત્રતા છીનવી લેવાની કોશિશ કરીએ છીએ, તેટલીવાર આપણી પોતાની સ્વતંત્રતા પણ હણાય છે. તેને તેનું પોતાપણું ખીલવવામાં સક્રિય સાથ આપો. તેની આંતરિક સમૃદ્ધિ જેમ ખીલતી જશે તેમ તમારી આંતરિક શક્તિ મજબૂત બનતી જશે. અને જેમ એ શક્તિ મજબૂત બનતી જશે, આપણે એ સત્ય સમજતાં જઈશું કે દરેકને પોતાનું સ્વત્વ હોય છે અને તે ખીલવવામાં એને સાથ-સહકાર આપવો તેનાથી સુંદર અને શુભ કામ બીજું એકે નથી. બીજાના સ્વત્વ પર તરાપ મારવાની કોશિશ કરવી એ પાપ છે.

પણ 'જનરેશન ગેપ' એક ઘણી મોટી સમસ્યા છે. મારા માનસશાસ્ત્રના વર્ગોમાં ૨૭થી માંડીને ૭૦ સુધીની ઉંમરના જુદા જુદા વિદ્યાર્થીઓ આવે છે. તેમને જ્યારે હું તેમના પરિવારમાં 'જનરેશન ગેપ'ની સમસ્યા વિશે લખવા આપું છું ત્યારે જોઈ છું કે જનરેશન ગેપની સમસ્યા યુવાનો કરતા વયસ્કોને વધુ પજવે છે. સંતાનો પરણીને પરિવાર બનાવી ચૂક્યાં હોય છે અને એમનાં મૂલ્યો, ટેવો, જીવનશૈલી - આ બધું પચાવવું વયસ્કોને ખૂબ મુશ્કેલ લાગે છે. એમાંના ઘણાં સ્વતંત્રતામાં માને છે, પોતાનાથી જુદા વ્યક્તિત્વોનો આદર કરવા માગે છે, છતાં તાલમેલ જાળવવો અત્યંત મુશ્કેલ બની જાય છે. રસ્તો એક જ છે : પોતાનાં વ્યક્તિત્વ અને શૈલી પણ સાચવવા, તેમનાં વ્યક્તિત્વ અને શૈલી પણ મનથી સ્વીકારવાં. આંતરિક શક્તિ આ જ છે - જીવનનો, એની વિવિધતાઓ સહિત આદર.

એક મહત્વની વાત પોતાની લાગણીઓની જવાબદારી પોતે જ લેવાની છે. માણસ તરીકે આપણે પ્રેમ ઈચ્છતા હોઈએ તે સ્વાભાવિક છે. આપણે પ્રેમાળ હોઈએ, પ્રેમ આપી શકતાં હોઈએ, છતાં આપણને આપણે ઈચ્છીએ તે વ્યક્તિ પાસેથી, આપણે ઈચ્છીએ તેવો પ્રેમ ન પણ મળે. તેવે વખતે વાસ્તવિકતાનો બહાદુરીપૂર્વક સ્વીકાર કરવો અને પોતાને સંભાળી લેવા તે દરેકે શીખવું જોઈએ. કારણ કે કોઈ પાસે જબરદસ્તી પ્રેમ કરાવી શકાતો નથી.

એક મહિલાને ૨૯ વર્ષના દામ્પત્ય પછી તેના પતિએ એક દિવસ કહી દીધું કે હવે તેને છૂટા થવું છે. અને છૂટાં પડ્યાં. તેના ત્રણ વર્ષ પછી તે સ્ત્રીએ મારા વર્ગોમાં આવવાનું શરૂ કર્યું, પણ હજી તે સ્વીકારી શકી જ નહોતી કે તેનો પતિ તેનો નથી રહ્યો. જો પોતે કંઈક કરે, પતિને જેમ ગમે છે તેમ રહે તો ફરી બધું સરખું થઈ જાય. તે પોતાને સમજાવ્યા કરતી કે જો હું વધારે સારી, વધુ સુંદર, વધુ આકર્ષક, વધુ મહેનતુ થઈશ તો પતિ પાછો મળશે. પતિને 'ગમે તેવી' બનવા માટે તેણે પોતાની જીવનશૈલીમાં

ઉટપટાંગ ફેરફારો કર્યા પણ કંઈ વળ્યું નહીં. પ્રેમ કરાવી શકાતો નથી. આવા ફાંફા મારવામાં તે પોતાનું પોતાપણું પણ ખોઈ બેઠી છે. તેણે પોતાના જીવનને પોતાના હાથમાં લઈ આંતરિક સમૃદ્ધિ વધારવાની કોશિશ કરવી જોઈએ.

પ્રેમ અનંત સંવાદ છે. એક જણ એકલું બોલે અને બીજું વિમુખ થઈને બેસે તો સંવાદ સાધી શકાય નહીં. બંને પક્ષની સક્રિય અભિવ્યક્તિ જોઈએ. બીજા પર આપણું નિયંત્રણ ન હોય, પણ પોતાના પર હંમેશા રહેવું જોઈએ. પોતાને પણ પોતાનું સ્વત્વ મજબૂત કરવા પ્રેરિત કરવા જરૂરી હોય છે.

આપણે જોયું કે બીમારી, વૃદ્ધત્વ, મૃત્યુ, કુદરતી આફતો, સંબંધો, પ્રેમ - આ બધું આપણા નિયંત્રણમાં નથી હોતું. પણ 'નિયંત્રણ' એ શક્તિ કે આનંદનો કોઈ માપદંડ નથી. મોકળાશ અને સ્વીકાર જ શક્તિ અને આનંદ તરફ લઈ જાય છે.

જે જે રીતે બનતું જાય તેનો હકારાત્મક સ્વીકાર, મદદરૂપ થવાની ભાવના, બીજાના વ્યક્તિત્વનો અને પસંદગીનો આદર, જીવનનાં જુદાં જુદાં ક્ષેત્રોમાં રસ, આસપાસના વિશ્વને વધુ સુંદર - વધુ પ્રેમપૂર્ણ બનાવવાની કોશિશ - આ બધું તમારી આસપાસ પ્રભાવશાળી વ્યક્તિત્વની એક આત્મા સર્જે છે. આ આત્મા આંતરિક શક્તિમાંથી જન્મે છે. આ આત્માને લીધે લોકો તમારાથી પ્રભાવિત થાય છે, એક નાજુક લાગણીથી બંધાય છે, વધુ સારું જીવન જીવવા પ્રેરિત થાય છે અને એ અભિગમથી અંતર વધુ સમૃદ્ધ, વધુ સત્વશીલ, વધુ પ્રભાવશાળી બનતું જાય છે. બધું નિયંત્રણમાં રાખવાનો, બદલી નાખવાનો મોહ પ્રબળ હોય છે, પણ દૃઢ, હકારાત્મક, પ્રેમાળ, સત્યપ્રિય, શિસ્તબદ્ધ, શ્રદ્ધાળુ અને વિશ્વસનીય બનવાનો આનંદ એ મોહથી ઘણો ચરિયાતો હોય છે. આ ગુણો એ જ આપણી શક્તિ છે જે જીવનના ખાટા મીઠા વળાંકોમાં આપણને સ્થિર અને ગૌરવપૂર્ણ રાખે છે.





“જે પૂરું થઈ ગયું છે, તેના વિશે વાત કરવી નકામી છે.
જે વીતી ગયું છે, તેના પર દોષનું આરોપણ ન કરો.”

- કન્કયુશિયસ

ભૂતકાળને વખોડવાનું છોડો

એકવીસમી સદીના અભિશાપો અને બધું જ મારા હાથમાં છે તેવા મિથ્યાભિમાનને પાર કરી ગયા પછી આપણા આત્માને વલોવી નાખતી એક માનસિકતાના મુકામ પર આપણે આવીને ઊભા રહીએ છીએ. તે છે ભૂતકાળને વખોડવાની, વર્તમાનની દરેક આફત માટે ભૂતકાળ પર દોષારોપણ કરવાની માનસિકતા. આના માટે અમુક અંશે આપણી સામાજિક-આર્થિક વ્યવસ્થા પણ જવાબદાર છે, પણ યાદ રાખો કે વર્તમાન સમસ્યાઓની જવાબદારી ભૂતકાળ પર ઢોળવાની ટેવ આપણને એક ‘ડેડ એન્ડ’ તરફ લઈ જાય છે. આ ટેવમાંથી બહાર નીકળવા માટે આપણે આપણા વર્તમાનની જવાબદારી પોતે જ ઉઠાવતા થવું પડે, તે માટે શું કરવું જોઈએ?

એક તો, ભૂતકાળનું પૃથ્થકરણ કરતાં શીખવું જોઈએ. મારી એક વિદ્યાર્થીનીની ઉંમર ચાલીસની થવા આવી છે. તે નાની હતી ત્યારે તેના પિતાની જ જાતીય સતામણીનો ભોગ બની હતી. ત્યારથી આજ સુધી તેની જિંદગીમાં જે પણ સમસ્યાઓ આવી, તેણે તેના કારણમાં પોતાનું ‘વિચ્છિન્ન બાળપણ’ જ જોયું. તે હંમેશાં ફરિયાદ અને આત્મગ્લાનિથી જ ઘેરાયેલી રહે છે. બાળપણમાં ભોગવેલી પીડાની મુખોમુખ થવાને બદલે તેણે તેને પોતાની છાતી સાથે ચાંપી રાખી છે. પોતાના ગુસ્સાને કદી વ્યવસ્થિત વ્યક્ત નથી કર્યો. તેનું જીવન ભૂતકાળની એ યાતના પર અટકી ગયું છે.

પાછી તે કહે છે, ‘મેં મારા પિતાને માફ કરી દીધા છે. કોઈ વ્યક્તિ સંપૂર્ણ હોતી નથી.’ હકીકતે તેને વર્તમાન જિંદગીની જવાબદારી ભૂતકાળ પર ઓઢાડવાની આદત થઈ ગઈ છે. તેણે તેના પિતાને એક પણ માટે પણ માફ કર્યા નથી. તેને દરેક સમસ્યાનું સમાધાન ભૂતકાળની પીડામાં શોધવાની ટેવ પડી ગઈ છે. માનસશાસ્ત્રીય

સારવાર પછી તેણે કહ્યું, ‘મને સમજાયું કે હું ભૂતકાળની પીડામાંથી પસાર થઈ જ નહોતી તેથી વર્તમાનનો સામનો કરી શકતી નહોતી. સૌથી પહેલાં તો મેં તે સમયના અપમાન અને દર્દને બરાબર યાદ કર્યાં. ધીરે ધીરે હું મારી જાત સામે એ કહેતી થઈ કે હું કેટલી અસહાય હતી, કેવી લાચારી, કેવી ઘૃણા મને થતી હતી. પછી મેં એ લખવાનું અને મારી મનોચિકિત્સકને એ કહેવાનું શરૂ કર્યું. ધીરે ધીરે મારા મનનો ભાર હળવો થતો ચાલ્યો.’

તેણે મને કહ્યું, ‘તમે તમારા વિદ્યાર્થીઓને લખવાથી મળતી મુક્તિ વિશે જરૂર કહેજો. મેં પાનાંઓનાં પાનાં લખી કાઢ્યાં હતાં. તેમાંથી કેટલા બધાં ફાડીને ફેંકી પણ દીધાં પણ આ પાનાંઓએ મને મારા આકોશને સમજતા શીખવ્યું.’

ધીરે ધીરે તે સમજી કે પોતાનું એ ઘૃણાસ્પદ વાસ્તવ એની પોતાની પસંદગી નહોતી. તે તેના નિયંત્રણની બહાર હતું. તેણે શીખી લીધું કે તેના પિતાએ જે કર્યું તે કર્યું, પોતાનો એ ભૂતકાળ તે બદલી નહીં શકે, પણ વર્તમાનની જવાબદારી ઉપાડવાની તાકાત તે જરૂર કેળવી શકશે.

હું એવી બે સ્ત્રીઓને ઓળખું છું, જેમને બે બાળકો સાથે એકલી છોડી તેનો પતિ ચાલ્યો ગયો હોય. બંનેની પરિસ્થિતિ ખરાબ હતી. પણ એક ઝડપથી તેમાંથી બહાર આવી શકી, બીજીને બહાર નીકળતાં વર્ષો લાગ્યાં. પહેલી સ્ત્રી એક મક્કમ મનની સ્ત્રી હતી. તેણે ભૂતકાળમાંથી નીકળી વર્તમાનમાં જીવવાનું પસંદ કર્યું.

બંને સ્ત્રીઓને અણગમતી પરિસ્થિતિમાં ધકેલાઈ જવું પડ્યું હતું. બંનેને સ્થિર પારિવારિક જિંદગી જોઈતી હતી. બંનેને પતિ છોડી ગયો. પણ એક તરત તેમાંથી બહાર નીકળી ગઈ, બીજીને વર્ષો સુધી પીડા સહન કર્યા પછી પણ એમાંથી છૂટવા માટે માનસિક સારવાર લેવી પડી. કારણ એક ને વર્તમાનમાં જીવતા આવડતું હતું, બીજીને ભૂતકાળના વળગણમાંથી છૂટતાં આવડતું નહોતું.

સીમા એવા વાતાવરણમાં ઉછરી હતી જ્યાં છોકરી સોળ વર્ષની થાય એટલે એક રાજકુમારનું સપનું જુએ. સીમાએ પણ જોયું હતું પણ સીમાએ બીજું પણ એક સપનું જોયું હતું, કારકિર્દીનું. તે માટે તેને ઘણો સંઘર્ષ કરવો પડ્યો. આજે છત્રીસ વર્ષે તે એક મોટા શહેરમાં એકલી જીવે છે. અને તેનો પરિવાર વતનના નાના ગામમાં. રજાઓમાં તેને વતન યાદ આવે છે, પણ તે ત્યાં જવાનું ટાળે છે, કહે છે, ‘‘મને મારા પરિવાર પ્રત્યે પ્રેમ છે પણ જ્યારે હું જાઉં, ત્યારે મારે ત્યાં પ્રશ્નોની વણથંભી પરંપરામાંથી પસાર થવું પડે છે. દરેકને જાણવું હોય છે કે હું લગ્ન ક્યારે કરીશ, મારે કોઈ પુરુષમિત્ર છે કે નહીં, હું શા માટે શહેરમાં એકલી રહું છું, સેટલ ક્યારે થઈશ વગેરે. મને લાગે છે હું કોઈ બહિષ્કૃત વ્યક્તિ છું, કદાચ સાથે જ બહિષ્કૃત છું કેમ કે હું તેમના ધોરણોમાં

બંધબેસતી નથી. મારું કુટુંબ, મારાં સગાં, મારા પડોશી બધા ઈચ્છે છે કે મારું ઘર હોય, બાળકો હોય, તે નથી માટે હું ભારરૂપ, નકામી છું. કોઈને એ નથી દેખાતું કે મારી પોતાની એક હેતુપૂર્ણ, અર્થપૂર્ણ જિંદગી છે, મિત્રવર્તુળ છે, કમાણી છે, આત્મવિશ્વાસ છે. મને મારું કામ ગમે છે, ને ગમે તેવા માણસને પરણી જવા કરતાં મને મારી રીતે એકલી જીવવામાં આનંદ આવે છે.” સીમાને પોતાને શું જોઈએ છે તે ખબર છે. તેનો આનંદ અને સાર્થકતા કોઈ પુરુષ પર આધાર નથી રાખતા. પોતાની જિંદગીની જવાબદારી તેણે લીધી છે.

પોતાની જિંદગીની જવાબદારી પોતે ઉઠાવવાથી આંતરિક શક્તિ વધે છે. મનોબળ, ધૈર્ય અને વિશ્વસનીયતા વધે છે.

અમુક સંજોગો કાબૂ બહાર હોય છે, ખરાબ હોય છે, ભૂતકાળના અમુક અનુભવો ભૂલવા મુશ્કેલ પણ હોય છે અને અમુક રીતે આપણું વ્યક્તિત્વ એ અનુભવોમાંથી જ ઘડાયું હોય છે. છતાં એ અનુભવો ભૂતકાળ છે. તેને વર્તમાન પર છવાઈ જવા દેવાય નહીં. ભૂતકાળ જીવનનો એક ભાગ છે, પણ તેને વર્તમાન જીવનમાં કઈ રીતે ગોઠવવો તે સમજ માગી લે છે.

જો તમે થોડા પણ જાગ્રત હશો, તો તમને સમજાશે કે પસંદગીનું સ્વાતંત્ર્ય આપણા બધાં પાસે છે. જે આ સ્વાતંત્ર્યને સમજે છે, ભોગવે છે તે આંતરિક શક્તિ ધરાવે છે. રોલાં મે એ કહ્યું છે કે, ‘વાસ્તવિકતાને એક દિશાહીન અનિવાર્યતા તરીકે નહીં પણ પસંદગીપૂર્વક સ્વીકારવી આપણા જ હાથમાં છે.’

આપણી આસપાસ એવા લોકો હોય જ છે જેને આકરી સમસ્યાઓનો સામનો કરવો પડે છે, અને તેઓ તે સામર્થ્યથી કરે છે.

જોસેફ માર્ટિન એક એવી જ વ્યક્તિ છે.

જોસેફના માતા-પિતા એક સારા જીવનની શોધમાં વતન છોડી જુદા જુદા દેશોમાં ફર્યા. જોસેફ બે વર્ષનો હતો અને તેના પિતા મૃત્યુ પામ્યા. મા એક ગામડામાં ફાર્મ હાઉસ રાખી, થોડું શિક્ષિકાનું કામ કરી મુશ્કેલીથી બે સંતાનોને ઉછેરવા લાગી. પણ જોસેફ પંદર વર્ષનો હતો અને માનું પણ મૃત્યુ થયું. મૃત્યુ વખતે મા એક હિતેચ્છુને બંને સંતાનોની જવાબદારી સોંપી ગઈ હતી. એમની પાસે જઈને માર્ટિને પૂછ્યું, ‘હવે હું શું કરું?’ તેમણે એક જ વાક્ય કહ્યું, ‘તારી મા એ તને શીખવ્યું છે કે શું સાચું છે, શું ખોટું. સાચું કર, ખોટું ન કર.’

આ ધ્રુવવાક્યને હૃદયમાં ધારણ કરી માર્ટિન શહેરમાં આવ્યો. મુશ્કેલીઓ વચ્ચે ભણ્યો, સારો પતિ, સારો પિતા, સારો શિક્ષક, સારો મિત્ર, સારો માણસ બની

૮૫ વર્ષનું સુખી જીવન જીવ્યો. મુશ્કેલીઓની પરંપરા દરેક વળાંકે તેને મળતી જ રહી, પણ તેણે તેનું પોતાનું જીવન સાચવી લીધું.

જોસેફ માર્ટિન હંસન મારા પિતા છે.

આજે આપણી પાસે દલીલ છે કે તેમને માટે આ કરવું સહજ હતું, કારણ કે જીવન પોતે જ ત્યારે સરળ હતું. આજે જીવન ખૂબ સંકુલ, ખૂબ સંઘર્ષપૂર્ણ બની ગયું છે. એ વાત ખોટી નથી, પણ સામે આજે ઘણી બાબતોમાં વધારે સરળતા પણ છે. વૈજ્ઞાનિક શોધખોળોનો આપણને લાભ મળ્યો છે. આપણા જીવનનાં ધોરણો એકંદરે સુધર્યાં છે. કોઈ એક પેઢી વધુ સારી કે વધુ ખર્ચાળ એવું કશું હોતું નથી. સીમા અને જોસેફ માર્ટિન જેવા સ્ત્રી-પુરુષ દરેક પેઢીમાં પેદા થાય જ છે.

માટે સંજોગોના શિકાર કદી ન બનો. સંજોગો પર પ્રભુત્વ ધરાવતા થાઓ. દૃઢ મનોબળવાળી વ્યક્તિ કદી પરિસ્થિતિ સામે નમતું ન મૂકે. સમાજ સામે, સમાજે ઘડી આપેલી માનસિકતા સામે લડી લેવાની શક્તિ દરેકમાં હોવી જ જોઈએ.

એવા લોકો ય હોય છે જે સમસ્યાઓનું પોટલું માથા પર ઉઠાવી એક ગુરુથી બીજા ગુરુના દરવાજે ફરતા રહે. સમસ્યાઓ ઉકેલવાની ચાવી આપનારને શોધતા રહે, પણ પોતાની શક્તિ, પોતાનું મનોબળ વધારવાની દિશામાં કશું જ ન કરે. એવા લોકોના જીવન કદી સુધરતા નથી. સમસ્યાઓ કદી ઉકલતી નથી અને તેઓ પોતાની અવદશાની જવાબદારી પોતાના ભૂતકાળ પર, પોતાની પરિસ્થિતિ પર ઢોળી પોતાની દયા ખાતા રહે છે.

અલબત્ત, પરિસ્થિતિ આપણી પસંદગી પર આધાર નથી રાખતી, પણ એ પરિસ્થિતિને કઈ રીતે જોવી તે તો પૂર્ણપણે આપણા પર આધાર રાખે છે. અમુક લોકો સમાજમાં પ્રવર્તમાન આચારસંહિતા મુજબ જિંદગી ચલાવે છે. તેમાં એક સલામતી છે, પણ સાથે અર્થહીનતા છે, આત્મઘાત પણ છે. તેમનાં જીવન મૃત:પ્રાય રહે છે. બીજા વર્ગના લોકો સંજોગોનો શિકાર તો થાય છે પણ તેમનામાં વિચારવાની શક્તિ હોય છે, પોતાના વિચાર બીજા સ્વીકારે તેવી ઈચ્છા હોય છે. પોતાને જે સાચું લાગે છે તે કરવા મળવું જોઈએ તેવું ઈચ્છે છે. એક બાજુ પરિસ્થિતિને તાબે થાય છે, બીજી બાજુ અંદરથી વિદ્રોહ કરે છે. આવા લોકો મરતા તો નથી પણ તેમને શાંતિ પણ મળતી નથી. તેમના જખમ હંમેશા દૂઝતા રહે છે. ત્રીજા વર્ગના લોકો વાસ્તવિકતાઓનો શિકાર બનવાનો ઈન્કાર કરે છે અને તેને માટે સંઘર્ષ કરે છે. તકલીફો અને પીડા તેમના રસ્તામાં કાયમ આવે છે પણ તેઓ તેને આંતરિક શક્તિ વધારવાની સામગ્રી બનાવી દે છે.

કોઈપણ સંજોગોમાં સાચો રસ્તો આ ત્રીજો જ છે.

પરિસ્થિતિ બદલાતી નથી, આપણે બદલાવાનું છે. ખીલીનું માથું દીવાલ તરફ રાખીને હથોડી મારીશું તો ખીલી દીવાલમાં નહીં જાય. જરૂર દીવાલ બદલવાની નથી, ખીલીની દિશા બદલવાની છે. 'Why me?' પૂછવાને બદલે કહો, 'Try me.' એવા દિવસો આવશે. જ્યારે તમને થાય - હવે જીવાતું નથી. કોઈની મદદની જરૂર છે. પણ એ ગાળો પસાર થઈ જાય છે. ખંત અને ધીરજ, સાહસ અને પરિશ્રમથી શું નથી થતું?

ઘણીવાર ભૂતકાળ વર્તમાન કરતાં વધારે ખરાબ હોય છે તેવા સંજોગોમાં જે ખોટ ખમવી પડે છે, જે કદી ભરપાઈ ન થઈ શકે તેવું નુકસાન સહન કરવું પડે છે તે સ્વીકાર્યે જ છૂટકો છે. જે વીત્યું છે તેના માટે માથું પછાડવાથી, અત્યારની અવદશાનું કારણ માતાપિતા, ભાઈ-બહેન કે જીવનસાથીએ કરેલા અન્યાયોની અંદર શોધવાથી અત્યારે શું મળશે? હોઈ શકે કે તમને જે આપવું જોઈએ તે તેઓ ન આપી શક્યા હોય, પણ મૃત્યુ, એકલતા, ગરીબી, વૃદ્ધત્વ, બીમારી-આ બધાં દુઃખોની જેમ આ પણ આપણા હાથમાં નથી.

આપણા હાથમાં છે આપણું મનોબળ, આંતરિક સામર્થ્ય, દૃઢતાપૂર્વક પોતાને મજબૂત, મક્કમ, ધીરજવાન અને પુરુષાર્થી બનાવવામાં લાગેલા રહો. ગુસ્સાથી પાગલ થઈ ગયા પછી, આંસુનું છેલ્લું ટીપું પણ વહાવી દીધા પછી, જિંદગીમાં ઉથલપાથલ લાવનારા સંજોગો સામે લડીને થાક્યા પછી, ધિક્કાર અને કડવાશથી થાકી ગયા પછી જિંદગીમાં એક એવો મુકામ આવે છે જ્યારે આપણે કહેવાનું હોય છે - 'બસ, બહુ થયું'. ત્યાર પછી પોતાના જ આંતરિક સામર્થ્યને સાથે લઈ એક નવા વળાંક પર પગલું મૂકવાનું હોય છે, વર્તમાનની, પોતાની જિંદગીની પૂરી જવાબદારી લેવાની હોય છે અને મઝા એ છે કે આંતરિક સામર્થ્ય અને આ દૃષ્ટિકોણ બંને એકબીજાની સાથે જોડાય છે ત્યારે અદ્ભુત પરિણામ આવે છે કારણ કે આપણાં પરિમાણો બદલાઈ ગયાં હોય છે.





“માણસની સૌથી મોટી ઉપલબ્ધિ એ છે કે તે પોતાના દૃષ્ટિકોણને બદલીને પોતાની જિંદગીની દિશા બદલવાનું સામર્થ્ય ધરાવે છે.”

- આલ્બર્ટ શ્વાઈટ્ઝર ‘આઉટ ઓફ માય લાઈફ એન્ડ થોટ’

પોતાનાં વલણ, આદત, દૃષ્ટિકોણને કેળવો

આપણી આંતરિક અને બાહ્ય પરિસ્થિતિઓ ગમે તેટલી શક્તિશાળી લાગતી હોય તો પણ આપણી નિયતિને બનાવવામાં એનો એટલો મોટો હાથ નથી જેટલો આપણી પોતાની આદતો, સંસ્કારો અને વલણોનો હોય છે. જેમ્સ એલને ‘એઝ એ મેન થીંકેથ’માં કહ્યું છે તેમ માણસ એવું માને છે કે તેના વિચારો તે છૂપાવી શકે છે. પણ એમ હોતું નથી. વિચાર ખૂબ ઝડપથી સંસ્કારમાં અને સંસ્કાર ખૂબ ઝડપથી પરિસ્થિતિમાં બદલાય છે. જેવો વિચાર તેવી વાસ્તવિકતા. તેથી જ વિચારની દિશા બદલવાથી આપણે આપણી વાસ્તવિકતાને ધાર્યો વળાંક આપી શકીએ છીએ. વિચારને યોગ્ય રીતે ઘડવાની કોશિશથી આંતરિક સામર્થ્ય વધે છે.

મોટેભાગે આપણે આપણા સંસ્કારોના ગુલામ હોઈએ છીએ. સંસ્કાર એ વિચારની આચારમાં પરિણતિ છે. એટલે જેમ એ ગુલામી વધતી જાય તેમ વિચારોની સ્થગિતતા વધતી જાય છે. પોતાના વિચારનું, વલણનું, વર્તનનું, સતત મૂલ્યાંકન કરવાની ટેવ પાડવા જેવી છે તે માટે પોતાને નીચેના પ્રશ્નો પૂછતા રહેવા જોઈએ. ‘આનાથી મારું આંતરિક અસ્તિત્વ પુષ્ટ થાય છે કે કલેશ પામે છે? મારા ‘સ્વ’ને તેનાથી શક્તિ મળે છે કે નહીં? મારે જે થવું છે તેનાથી એ મને દૂર લઈ જાય છે કે નજીક?

આ પ્રશ્નોના જવાબ આપણને આપણી મનઃસ્થિતિ સ્પષ્ટ કરી આપશે. તે પછી શરૂ થશે તેનું ઘડતર, તેના યોગ્ય વળાંકનો તબક્કો.

જાતને પૂછીએ કે આપણું વલણ, આપણા વિચાર આપણા જીવન-સત્ત્વને પુષ્ટ કરે તેવાં છે? તો જવાબ ‘ના’માં મળવાની શક્યતા ઘણી વધારે છે. ક્યારેક તો એ સાવ ઊંધું કામ પણ કરતાં હોય છે. આનું કારણ એ છે કે આપણને એવા જ સંસ્કાર સંપ્રદાય હોય છે કે બીજાની ઈચ્છા, અપેક્ષા કે આગ્રહ પ્રમાણે આપણે આપણને ઢાળી

દેવા પ્રયત્ન કરીએ. તેનાથી સમર્થન મળતું હશે, સ્વીકાર થતો હશે, કદાચ પ્રશંસા પણ મળતી હોય પણ આ રીત આપણને સંવેદનાત્મક તંદુરસ્તીથી દૂર લઈ જાય છે. છેલ્લા પચાસ વર્ષનાં માનસિક સંશોધનોએ આ હકીકતને સાબિત કરી છે કે પોતાની પાયાની જરૂરિયાતને અવગણીને જ્યારે આપણે બીજાની ખુશીને ખાતર જીવવા માંડીએ છીએ ત્યારે આપણી ‘મન’ દુરસ્તી જોખમમાં મૂકાય છે.

‘આમ કરવું જોઈએ’, ‘આમ કરવું પડશે’ કે ‘આમ થાય તો સારું’ એ વલણને હવે બીજાના દિશાસૂચન પ્રમાણે નહીં, પોતાના દિશાસૂચન પ્રમાણે આચારમાં મૂકો.

તેને માટેની શરત એ છે કે એક ક્ષણ ઊભા રહી પોતાને પૂછો, ‘મારે આમ કરવું જોઈએ તેમ હું શા માટે માનું છું?’ ‘આ કરવાથી બીજાની અપેક્ષામાં ખરા ઉતરવાની મારી હોંશ પૂરી થશે? મારા પોતાના આંતરિક સામર્થ્યમાં વધારો થશે? મારો પોતાની સાથેનો સંવાદ સધાશે?’ જો આનો જવાબ ‘હા’ મળે તો તે વસ્તુ તમારે કરવી જ જોઈએ. વાત પોતાને ખુશ કરવાની કે બીજાને ખુશ કરવાની નથી. વાત પોતાના જીવનસત્ત્વનું પોષણ કરવાની છે.

પોતાના જીવનમાં એ જ વિચાર-વલણને સ્થાન આપો જે આંતરિક સમૃદ્ધિ લાવતાં હોય, જે આપણને વધુ સત્ત્વશીલ મનુષ્ય બનાવતાં હોય.

એક બીજી વાત સમજી લેવા જેવી છે. ઘણીવાર લાગણી અને વિચાર વચ્ચેની ભેદરેખા બહુ પાતળી બની જાય છે. લાગણી અને વિચાર એક નથી, જુદાં છે. વિચારના ઘડતરમાં લાગણીનો મોટો હાથ હોય છે, તે છતાં. લાગણીને વશ વર્તીને ચાલવાથી હતાશા અને તાણના રસ્તે ધકેલાઈ જવાની શક્યતા ઘણી મોટી હોય છે. લાગણી એક મોટી શક્તિ છે. - પ્રેમ, ડર, એકલતા, ગુસ્સો, આશા, આનંદ આ બધું માનવજીવનનો એક હિસ્સો છે, તેના વિના માનવી માનવી નથી રહેતો, પણ તેના નિયંત્રણમાં માનવ નહીં, માનવના નિયંત્રણમાં તે હોય તો જ યોગ્ય વિચાર-વલણ કેળવાય છે, નહીં તો સુકાની વગરની નાવની જેમ જીવન અહીંથી ત્યાં ધકેલાઈને ક્યાંય પહોંચ્યા વિના સંકેલાઈ જાય છે.

વિલિયમ જેમ્સ નામનો એક માનસશાસ્ત્રી કહે છે કે જો આપણે આપણામાં અમુક વલણ કેળવવું હોય તો “એ વલણ આપણામાં છે જ” તેવું માનીને વર્તવાનું શરૂ કરી દેવું. અને કોઈક રહસ્યમય રીતે તે વલણ તમારામાં કેળવાતું જતું તમે અનુભવશો.

દા.ત. આપણે ભલા અને પ્રેમાળ બનવું છે. - તમને સફળતા અને તરછોડાયાની લાગણી ઘેરી વળેલી હોય તો પણ તમે એવું માનવાનું ને એ રીતે વર્તવાનું શરૂ કરો જાણે તમે એકલા નથી, ઉપેક્ષિત નથી. બીજાઓને મળવાનો, તેમનો સંપર્ક કરવાનો, તેમના સુખદુઃખમાં રસ લેવાનો પ્રયત્ન કરો. ભૂલાયેલા મિત્રોને ફોન કરો,

પત્ર લખો. વારંવાર આવું કરવાથી તમે પોતે તો એકજાતની સભરતા અનુભવશો જ, પણ તમારા મિત્રો, હિતેચ્છુઓની સંખ્યામાં ય વધારો થયેલો જણાશે.

જીવનમાં ચડતી-પડતી વારાફરતી આવે જ. પણ માણસની જીદ એવી કે તેને ચડતી જ જોઈએ, પડતી નહીં. તેથી જ જ્યારે પડતી આવે છે ત્યારે માણસ હતાશ તો થાય જ છે, સાથે એક જાતનું અપરાધીપણું અનુભવે છે કે, ‘મેં આમ ન કર્યું હોત તો મારું સારું થયું હોત.’ તે એ સાવ ભૂલી જાય છે કે સુંદરતાના સિક્કાની બીજી બાજુએ કુરૂપતા છે, ઊંચાઈની બીજી બાજુ ખાઈ છે અને એ બંનેના સંતુલનથી જ જિંદગી બને છે. દુઃખ અનુભવ્યા વિના સુખની કિંમત શી રીતે થશે? નિરાશાની ગર્તા નહીં જોઈ હોય તો સ્વપ્ન કેવી રીતે જોઈ શકાશે? નિરાશા, આશાને સંતુલિત કરે છે, દુઃખ, સુખને. તે આપણને એક સ્થિરતા કેળવવાની પ્રેરણા આપે છે. યાદ અપાવે છે કે માનવજીવનની સાથે આ બંને પાસાઓ જોડાયેલાં છે, એકનો સ્વીકાર અને બીજાનો ઈન્કાર સંભવ નથી.

તેથી જ્યારે હતાશાનો સમય આવે ત્યારે એ રીતે વિચારો-વર્તો જાણે હતાશા છે જ નહીં, બધું ઠીક છે. પથારીમાં પડ્યા રહી, ચાદર માથા પર ખેંચી લઈ કડવું વાસ્તવ ભૂલી જવાની ઈચ્છા થતી હોય તો પણ ઊઠો, દુનિયાનો સામનો કરો, વિધાયક અને પ્રસન્ન રહો. આમ કરવામાં શક્તિ જોઈશે, કોણ આપશે આ શક્તિ? આપણાં જીવન-સત્વો. લોકોને મળો, સ્વાભાવિક અવાજ-ઉખાપૂર્વક તેમને સાંભળો, તેમને સરળતા રહે અને તેમને જે કરવું છે તેમાં પ્રોત્સાહન મળે તેવું વાતાવરણ ઊભું કરવાની કોશિશ કરો. જાણે તમને પોતાને કોઈ સમસ્યા છે જ નહીં - અને તમે જોશો કે તમારામાં હળવાશ આવી છે, પ્રસન્નતા આવી છે, શક્તિ આવી છે, હતાશાની પકડ ઢીલી પડી છે.

મારા છેલ્લા પુસ્તક ‘પિકિંગ અપ ધ પીસીઝ’ (તૂટી પડ્યા પછી પોતાને જોડવાની કળા)ની નવી આવૃત્તિ બહાર પડવાની હતી અને મારા પિતાનું મૃત્યુ થયું. એક તરફ એ શોક, ખાલીપણું ને બીજી તરફ નવા પુસ્તકની પ્રસિદ્ધિ માટે કાર્યશાળાઓ, કાર્યક્રમો, ભાષણો. મને થતું, આ હું શું કરી રહી છું? દંભ? છેતરપીંડી? અંદર જાત ભાંગીને ભૂકો થઈ ગઈ છે અને હું બીજાને ‘જોડવાની કળા’ શીખવવા માગું છું?

થોડા મહિના પછી એ પુસ્તકની પાંડુલિપિ પર કામ કરતી વખતે હું જરા વધારે જ ઉદાસ થઈ ગઈ. વીસેક વર્ષથી હું મારા મા-બાપથી ૧૩૦ માઈલ દૂર એકલી રહેવા ટેવાયેલી હતી. છતાં મારા પિતાના મૃત્યુ પછી મને જે ‘અનાથપણું’ અનુભવાતું હતું તે કેમે જતું નહોતું કેમ કે હું દૂર રહેતી હોવા છતાં ફોનથી, પત્રથી તેમના સતત સંપર્કમાં રહેતી. આ સંપર્ક એક પોતાપણું, સુરક્ષાનું એક કવચ આપતો. એક હૈયાધારણ

રહેતી કે મને જરૂર પડી તો તેઓ છે. હવે, ભલે આટલા મિત્રો છતાં હું સાવ એકલી છું. ન માબાપ, ન સાથી, ન સંતાનો. હતાશા અને એકલતાના અંધારામાં મને મારી જાત શોધી જડતી નથી ને હું આનંદનું, આશાનું પુસ્તક લખું છું - કેવી પ્રતારણા! આ દંભ મને ક્યાં લઈ જશે?

પણ આ દંભ નહોતો. દંભ ત્યારે હોત જ્યારે હું મારા પોતાથી મારી લાગણી છૂપાવતી હોત, બનાવટ કરતી હોત, મુખવટો પહેરતી હોત. હું એ કરતી નહોતી. હું મારી લાગણી સમજતી હતી, પણ એના પર નિયંત્રણ ઈચ્છતી હતી, એને એક વળાંક આપવા ઈચ્છતી હતી અને તેથી જે નથી તે છે તેવું બતાવતી હતી.

જે લાગણીઓની ભરતી જીવનમાં આવે, તેમાં એકવાર ડૂબકી મારી લો, પછી તેને પસાર થઈ જવા દો. જ્યારે ભય લાગે, ઉદાસી અનુભવાય કે એકલતા આવે, જરા અટકો, ઊંડો શ્વાસ લો, પોતાને ઘાયલ થઈ જવા દો. પછી તે પસાર થઈ જશે. નહીં તો તે અંદર ને અંદર જમા થતું જશે ને એક દિવસ તે ભરાવો અયોગ્ય રીતે, અયોગ્ય સમયે તમારામાં બાકોરું પાડશે. લાગણીઓને પૂરી અનુભવી લો અને પછી રડીને, વાત કરીને કે લખીને તેમાંથી મુક્તિ મેળવો. જખમી થવું માનવજીવનની નિયતિ છે. તેને ન સ્વીકારવી તે ભૂલ છે પણ પીડામાંથી પસાર થઈ જતાં શીખવાનું છે. જો એ શીખી જઈશું તો પીડા આપણને આંતરિક શક્તિ આપી જતું એક વરદાન બની જશે, આપણામાં એક સમજ, એક સંવાદ, એક સુમેળ ઊભાં કરશે અને આપણને પરિપૂર્ણતા તરફ, આનંદ તરફ દોરી જતું પરિબળ સાબિત થશે.

આની કેળવણીનો પાયો છે ટેવો-સંસ્કારોનું ઘડતર. આજની ટેવ કાલે વ્યક્તિત્વનો હિસ્સો બની જવાની છે. તેના પર કાબૂ હોવો જરૂરી છે. જે ટેવ આપણને વૃદ્ધાવસ્થામાં પણ આપણી અંદર જોઈતી હોય, તેનો પાયો આજથી નાખો. યુવાનીમાં પ્રેમાળ અને ઉત્સાહી માણસ વૃદ્ધાવસ્થામાં પણ પ્રેમાળ અને ઉત્સાહપૂર્વક રહે છે. તેથી ટેવને, સંસ્કારોને, વલણને, કેળવતાં શીખવું જરૂરી છે. જે ચીજ વારંવાર કરવામાં આવે તે ટેવમાં અને ટેવ પછી સંસ્કારમાં પલટાઈ જાય છે. રોજ એક જ રસ્તેથી જવાની ટેવ હોય તો પગ અજાણતાં પણ એ જ રસ્તે વળે છે.

તંદુરસ્ત, ઉત્સાહપૂર્ણ, આનંદપૂર્ણ પસંદગીનું પુનરાવર્તન સારી ટેવોમાં પરિણમશે. બીમાર, હતાશાજનક, દુઃખી થવાનું પુનરાવર્તન ખોટી ટેવોમાં પરિણમશે. પસંદગી તમારા હાથમાં છે. તમારા જ હાથમાં છે. નિશ્ચયપૂર્વક, અંતહીન જાગૃતિ રાખતા થાઓ - પોતાના તરફની જાગૃતિ. આપણે જાણતા-અજાણતા વારંવાર શું કરીએ છીએ તે સમજવાની જાગૃતિ જો રાખી શકાય તો સારી ટેવો કેળવાય છે. સારી ટેવો કેળવાય ત્યારે આત્મશક્તિ આપોઆપ વધે છે.

નકારાત્મક વિચારસરણી સામે હકારાત્મક અભિગમનો વિકલ્પ મૂકો. હકારાત્મક અભિગમ આપણને જન્મથી મળતો નથી, પણ તેને કેળવી જરૂર શકાય છે. રોજ પ્રતિક્ષણની સાવધાનીથી ઘડી શકાય છે. એક જ સ્થિતિ એક માણસને તોડી નાખે છે અને બીજાને વધુ મજબૂત બનાવી દે છે તેવા ઉદાહરણ આપણે જોઈએ છીએ તે આ હકારાત્મક અભિગમનું પરિણામ છે.

જે લોકોને પરિસ્થિતિને વશ થઈ જવાની ટેવ હોય છે તેઓ સમસ્યાઓ સામે જલદી ઝૂકી જાય છે. જે લોકો ‘પરિસ્થિતિ કરતાં માણસ મોટો છે’ નું વલણ ધરાવતા હોય છે તેઓ સમસ્યાઓને હલ કરી લે છે. પ્રયત્ન કરવાથી આપણી ટેવો, વલણ, વિચારને યોગ્ય આકાર આપી શકાય છે, નિષ્ફળતાને ટાળી શકાય છે. રોજ રોજના નાના-નાના અવરોધોને નિરામય દૃષ્ટિથી જોવાથી તેમાંથી જિંદગી જ્યારે રસ્તામાં પહાડ ખડો કરી દેશે ત્યારે તેને પણ ઓળંગી જવાની તાકાત આવશે. તેમાંથી પણ સારો અર્થ, સારો માર્ગ કાઢતાં આવડશે. જ્યારે કોઈ તમારી સાથે અસંમત થાય, ત્યારે તમે શું કરશો? તમારા હોદ્દા કે ઉંમરનો ઉપયોગ કરી સામાને ધમકાવશો? કે પછી ‘તું આમ કહે છે, પણ બીજા શું કહે છે તે પણ જોઈએ’ કહેશો? અને જો ખરેખર તેનો વિચાર તમારા વિચારથી સારો હોય તો ‘હું ખોટો હતો. તેં મારું ધ્યાન દોર્યું તે સારું કર્યું’ કહી શકશો? - આવા નાના નાના પ્રતિભાવોથી જ તમારી જાત સાથે સંવાદ કે વિસંવાદ સધાય છે અને આંતરિક શક્તિ મજબૂત થાય છે.

એકવાર બરફના એક ભારે તોફાન પછી ઘણા મુખ્ય રસ્તાઓ બંધ થઈ ગયા હતા અને મુસાફરોને તેમને માટે ઊભા કરેલા કામચલાઉ આશ્રયસ્થાનોમાં એક સમાહ સુધી રહેવું પડ્યું.

આ પરિસ્થિતિનો સૌથી વધુ ફાયદો ઉઠાવેલો એક યુગલે જે તેમના લગ્નની પચાસમી વર્ષગાંઠ ઉજવવા ફ્લોરિડા જઈ રહ્યાં હતાં. તેમણે આ સમાહ દરમ્યાન ખૂબ મિત્રો બનાવ્યા. એક દિવસ મોટી કેક મંગાવી આ નવા મિત્રોને લગ્નદિવસની ઉજવણીમાં સામેલ કર્યા અને આનંદ કર્યો. આ જ આશ્રયસ્થાનમાં એક માણસ એવો હતો જે સતત બરફને, સરકારને, રસ્તાઓને, આ આશ્રયસ્થાનની વ્યવસ્થાને અને આમ ફસાઈ જવા બદલ પોતાની જાતને પણ ગાળો આપ્યા કરતો હતો. આ બંને અને આ બંનેની વચ્ચેના જે અનેક પ્રતિભાવો હતા તે ફક્ત આ એક તોફાન પૂરતા નહીં પણ જીવન પ્રત્યેના તેમના સામાન્ય અભિગમને વ્યક્ત કરતા હતા. જે જગ્યાએથી પેલા યુગલને મિત્રો મળ્યા, આનંદ મળ્યો તે જ જગ્યાએથી આ માણસને ત્રાસ અને કંટાળો મળ્યાં. જેવો જેનો અભિગમ હતો તેવી તેમની પ્રાપ્તિ હતી. તમે જે શોધતા હો

છો તે જ તમને મળે છે. તેથી જ હકારાત્મક, આનંદપૂર્ણ, ઉત્સાહભર્યો અભિગમ કેળવો.

જેમ્સ એલને કહ્યું છે, 'માણસ એના પોતાના વિચારોનું જ સાકાર રૂપ છે. તેના વિચારો મુજબ જ તેનો સ્વભાવ ઘડાય છે.' આપણી આજુબાજુ રોજરોજ હજારો નાની મોટી ઘટનાઓ બને છે. તે ઘટનાઓ અને તેને જોવા પરખવાની આપણી રીત મુજબ આપણા વિચારો બને છે, તે મુજબ આપણું વ્યક્તિત્વ. તેથી એવી વૃત્તિ કેળવો કે પોતાની આસપાસ સુંદરતા, શાંતિ, પ્રસન્નતાનું વાતાવરણ રહે. તમારા ધરને, તમારા ઓરડાને તટસ્થ દૃષ્ટિએ જુઓ. જુઓ કે તેમાં આત્માને પ્રસન્ન કરે તેવું કશું છે કે નથી?

ધરને 'આત્માને પ્રસન્ન કરે' તેવું બનાવવા માટે મોટા ખર્ચની જરૂર નથી. આંખ ખોલવાથી, દૃષ્ટિ કેળવવાથી ને નાના નાના ફેરફાર કરવા માત્રથી ધરની કાયાપલટ થઈ જાય છે. ધરના દરેક ઓરડામાં, ઓરડાના દરેક ખૂણામાં જાઓ, થોભો અને જુઓ કે તેની તમારા મન પર શી અસર છે. શું આ એ જગ્યા છે જ્યાં થોભવું ગમે, રોકાવાનું મન થાય, ધ્યાન કરવાની ઈચ્છા થાય, મન શાંત અને આનંદિત થાય? કે પછી ત્યાંથી ભાગી જવાનું મન થાય છે? મન પર ભાર આવે છે?

આપણી આસપાસની જગ્યા, વાતાવરણ આપણામાં શાંતિ અથવા અશાંતિનાં આંદોલનો પેદા કરી શકે છે. ખુલ્લી મોટી બારી અને તેમાંથી આવતા હવા ઉજાસ પ્રકૃતિની નિકટતાનો અને તેની મુલાયમ માવજતનો અનુભવ આપે છે. બંધિયાર ઓરડો, ઘેરા રંગો મન પર ભાર આપે છે. અસ્તવ્યસ્ત વસ્તુઓનો ઢગલો ત્રાસ ઉપજાવે છે. આછા રંગો, વ્યવસ્થિત સાદી સજાવટ શાંતિ આપે છે.

કબાટો ઉઘાડો, રસોડાની અભેરાઈઓ, ટેબલની ફાઈલો, ફર્નિચરની ગોઠવણી તપાસો. દરેક વખતે તમારું મન એને કઈ રીતે ઝીલે છે તેની નોંધ લો. તમને નવાઈ લાગશે કે દરેક ખાનું, દરેક ફર્નિચર, દરેક પડદા, દરેક સજાવટને એની પોતાની એક પ્રભાવક અસર હોય છે.

કપડાંનો કબાટ ખોલી દરેક કપડાને હાથમાં લઈ વિચારો, આનો છેલ્લીવાર મેં ક્યારે ઉપયોગ કર્યો હતો? તે વખતે મને કેવી અનુભૂતિ થઈ હતી? જો કોઈ કપડું ખાનામાં છેક પાછળ ચોળાયેલી અવસ્થામાં ધકેલાઈ ગયું હોય તો તેમ થવાનું કોઈ કારણ હશે. તમને તે ગમતું નહીં હોય અથવા તેની સાથે તમારી કોઈ અણગમતી સ્મૃતિ વણાયેલી હશે. એ કપડાને ફરી કબાટમાં ન ખોસશો, કોઈને વાપરવા આપી દો. રસોડાના દરેક સામાનને માટે પણ આ જ સવાલ કરો. શોધી કાઢો કે તમને શું નથી ગમતું, નથી ફાવતું - તેનો નિકાલ કરી દો. ફાઈલોમાંથી નકામા બિલો, કાગળિયાનો

નિકાલ કરી દો. સંઘરાખોર ન બનો. જેટલું સરળ, સાદું, વ્યવસ્થિત ઘર હશે તેટલું તે તમને વિધાયક, પ્રસન્ન અને શાંત વાતાવરણ આપશે. ઘરની સાફસૂફીથી પણ આ રીતે આંતરશક્તિ વધે છે. તમારા દિવસોને વધુ સુંદર, વધુ આનંદભર્યા શા માટે નથી બનાવતા?

સંગીતની પણ આવી જ સુંદર અસર છે. નોર્મન કઝીન્સે તો પ્રયોગો દ્વારા સાબિત કર્યું છે કે શાંત અને પ્રસન્ન સંગીત માણસના લોહીના દબાણને ખરેખર વ્યવસ્થિત કરે છે અને તેની ઉત્તેજના અને ત્રાસને શાંત કરે છે. લોંગફેલો પણ વર્ષો પહેલાં કહી ગયા છે, ‘સંગીત આપણા ત્રસ્ત શરીર અને મનની સારવાર છે.’ મધુર સંગીત સાંભળ્યા પછી ઘણાંએ અનુભવ્યું હશે કે કેવી રીતે હળવાશ અને શાંતિ મનમાં પ્રવેશે છે, કેવી રીતે દિવસભરની ઉથલપાથલો શાંતિથી વિદાય થાય છે. શોધી કાઢો તમને કેવું સંગીત આ અસર આપે છે. તેને તમારી દિનચર્યાનો એક હિસ્સો બનાવી દો. તમારી અંદરનું અને બહારનું વાતાવરણ એક લયમાં આવી જશે.

ઘરની જેમ મનનો પણ ખૂણેખૂણો સાફ અને વ્યવસ્થિત કરવાનો છે. આપણું કંઈક એવું હોય છે કે જે કંઈ સામે આવ્યું તે નાખો મનના ગોડાઉનમાં.

માનવજીવનમાં બે ચીજ એવી છે જે એકલા જ સહેવાની છે : પીડા અને મૃત્યુ. ગમે તેટલી પ્રિય વ્યક્તિ ગમે તેવો પ્રેમ હોવા છતાં તેમાં ભાગ પડાવી શક્તી નથી. આ ફક્ત પોતાની અને પરમશક્તિ વચ્ચેની વાત છે. જેટલી આંતરિકશક્તિ આપણે વિકસાવી હશે તેટલી આપણને પીડા અને મૃત્યુ સહેવાની તાકાત વધુ મળશે.

આંતરશક્તિનો આવો વિકાસ કોઈ જાદુઈ લાકડી ફેરવીને થઈ જવાનો નથી. જેટલું મનમાં જમા કરીને રાખ્યું હશે, તેટલું મુશ્કેલીના સમયમાં મન ટકશે.

મનમાં જેટલું કંઈ જમા થાય છે તેમાં આકસ્મિકતાનું તત્ત્વ ઘણું હોય છે. જેટલું કંઈ સામે ચાલ્યું આવે તે સ્મૃતિમાં સંઘરાતું જાય છે. જો ક્યારેક જરા અટકીને વિચારીએ કે આપણા મનમાં શું શું જમા થયું છે - તો આપણે ચોંકી જ જઈએ.

મારી એક મિત્ર ‘સાતત્ય’ વિશે શીખવતાં એક પ્રશ્નસૂચિ પોતાના વિદ્યાર્થીઓને આપે છે. જેમાં ટી.વી. પર પ્રસારિત થતી જાહેરાતો પર આધારિત સવાલો હોય છે. દરેક વખતે વિદ્યાર્થીઓ એ જાણીને ચોંકી જાય છે કે તેઓને મોટાભાગના સવાલોના જવાબ આવડે છે અને તેમના મને અજાણતાં જ સતત ચાલતી રહેતી જાહેરાતોને કેવી ચોકસાઈથી ગ્રહણ કરી છે, યાદ રાખી છે. સાતત્ય, પુનરાવર્તન એક પ્રભાવશાળી, ક્યારેક વ્યસન બની બેસતું તત્ત્વ છે.

આ સિદ્ધાંતનો આપણે ઉપયોગ કરી શકીએ. વારંવાર તમને ગમતી કવિતાઓ, વાર્તાઓ, લેખો વાંચો. વારંવાર તમને આનંદ આપતું સંગીત સાંભળો.

પ્રેરણાત્મક પ્રાર્થનાઓ ગુંજતા રહો. પછી જુઓ ચારેતરફ ચાલતા કોલાહલની વચ્ચે પણ મન કેવું શાંત અને પ્રસન્ન રહી શકે છે!

આજે સ્મૃતિ અને પુનરાવર્તનનો મહિમા ઘટી ગયો છે. આધુનિક શિક્ષણ પ્રવૃત્તિમાં આનો લગભગ નકાર છે. આધુનિક માતા-પિતા એને ગયા જમાનાની ચીજો માને છે. પણ મેં જોયું છે, મારા પિતાની સ્મૃતિમાં ઘણી કવિતાઓ, ગીતો, સુભાષિતો અકબંધ હતાં અને જ્યારે અનુરૂપ પ્રસંગ હોય, બહાર આવતાં.

વિકાસ અને શાંતિના અનુસંધાનમાં 'સરખામણી' કરવાનું મનનું વલણ પણ તપાસવા જેવું છે. પોતાને કે બીજાને, જીવંત કે નિર્જીવને સતત સરખાવતાં રહીને તેની સાપેક્ષ ઓળખ કરવાની મનની આદત છે. આ આદતને લીધે આપણે સહજ નિરપેક્ષ મૂલ્યને સમજવાની આવડત તો ગુમાવીએ જ છીએ, ઉપરાંત અશાંતિ અને અસંતોષથી ખદબદતાં રહીએ છીએ.

સરખામણીને એક વિકાસોન્મુખ અને ઊર્ધ્વગામી પરિમાણ આપી શકાય. પોતાની જ પોતાની સાથે સરખામણી કરી દરેક નવા દિવસે ગયા દિવસ કરતાં વધુ સારું, વધુ અર્થપૂર્ણ જીવવાની કોશિષ કરો. નવી નવી શક્તિઓ વિકસાવતા રહો, પોતાને ધાર, તેજ આપતા રહો અને અનેક શક્યતાઓથી ભરપૂર જીવનને માણો.





“જિંદગીમાં પાછું વળીને જોઈએ છીએ ત્યારે ખ્યાલ આવે છે કે જે ક્ષણોમાં આપણે અડીખમ ઊભા હોઈએ છીએ, જે ક્ષણોમાં આપણે ખરેખર જીવ્યા હોઈએ છીએ તે ક્ષણોમાં આપણે પ્રેમના સામર્થ્યથી છલોછલ હોઈએ છીએ.”

- હેન્રી ડુમોન્ડ ‘ધ ગ્રેટેસ્ટ થીંગ ઈન ધ વર્લ્ડ’

પોતાના કોયલામાંથી બહાર આવો

જ્યારે કોઈ તકલીફ ઊભી થાય, વિચારોનું કેન્દ્ર ‘હું’ બની જાય છે. બીજી બધી પ્રવૃત્તિ, બીજા માણસો, તેમની ભાવનાઓ, તેમની તકલીફો-આ બધું બાજુએ હડસેલાઈ જાય છે અને પોતાની મુશ્કેલી, પોતાની લાગણીઓ સિવાય કંઈ સૂઝતું નથી. આ માણસનો સ્વભાવ છે, પણ આ જાતનું વલણ પોતે પણ તંદુરસ્ત નથી અને તંદુરસ્ત પરિણામ તરફ લઈ પણ જતું નથી, ધીરે ધીરે માણસ પોતાના જ સુખ:દુ:ખની ભીંસમાં દબાઈ ખતમ થઈ જાય છે. આમાંથી બચવા માટે બીજાઓનાં સુખ, દુ:ખ, ભય, હતાશા અને તકલીફોમાં મન પરોવવું જરૂરી છે. એ આપણી સીમાઓમાંથી બહાર લાવી એક પ્રકારનો સમજપૂર્વકનો આનંદ આપે છે, સંતોષ અને સમાધાન આપે છે.

૧૯૪૬માં એક ફિલ્મ આવી હતી, ‘ઈટ્સ અ વન્ડરફૂલ લાઈફ’. તેનો સંદેશ આ જ હતો. ‘મારું હોવું આ દુનિયાને એક વધુ સારી જગ્યા બનાવી શકે છે ખરું?’ આ પ્રશ્ન દરેકે પોતાને પૂછવા જેવો છે.

આપણામાંના બહુ ઓછા નોબેલ પ્રાઈઝ જીતી શકે કે પછી સુપ્રસિદ્ધ લેખક કે સિદ્ધહસ્ત વક્તા બની શકે. પણ આપણામાંના દરેક આસપાસના લોકો પર સારી કે માઠી અસર જરૂર પાડી શકે. ‘ધ મેજેસ્ટી ઓફ કામનેસ’માં વિલિયમ જ્યોર્જ જોર્ડન કહે છે તેમ માણસ અજ્ઞાતપણે એક પોતાની અસર ધરાવતો હોય છે. તેનાં વ્યક્તિત્વ, શબ્દો, કાર્યો આ બધાંમાંથી એક મૂક પણ પ્રભાવશાળી તેજ છૂટતું હોય છે. તે દેખાતું કે પકડાતું નથી. પણ તેની અસર અદ્ભુત હોય છે. આપણે સમજતા નથી, પણ દરેક જિંદગી, વિશ્વની ધરીનું અંશમાપ બદલવા માટે શક્તિમાન હોય છે.

આ દૃષ્ટિ આપણને આત્મદયાની ટેવમાંથી બચાવે છે, પ્રેમ આપી શકવાની શક્તિ જગાડે છે, ‘હું’ના સાંકડા વર્તુળમાંથી બહાર કાઢી અસંખ્ય એકલા અટૂલા અસહાય લોકો સાથે જોડી આપે છે.

૧૯૯૦ની વસ્તી ગણતરી પ્રમાણે અમેરિકાના લગભગ એક તૃતીયાંશ ઘરોમાં લોકો સાવ એકલા રહેતા હતા. આમાંના અમુકને એકલતા ફાવી ગઈ હતી, અમુક પોતાને ઉપેક્ષિત અને તરછોડાયેલા અનુભવતા હતા. અલબત્ત, એકલા રહેવાથી માણસ ‘એકલો’ પડી જાય અને બીજાઓ સાથે રહેવાથી એકલતા દૂર થઈ જાય એવું કોઈ સમીકરણ નથી - પણ એકલતા લગભગ દરેકને પીડી રહી છે, એ એક હકીકત છે. અમેરિકામાં એવી હજારો સ્ત્રીઓ છે જે પતિથી અલગ છે, બાળકો હતાં તેથી પતિ વગર રહી શકાયું હતું પણ બાળકો પણ અલગ રહેવા જેવડાં થયાં ત્યારે ‘મારી કોઈને જરૂર નથી’ એ સ્થિતિ સહન થઈ શકતી નથી.

પ્રેમ એક અદ્ભુત જીવનરક્ષક તત્ત્વ છે. વધતા જતા છૂટાછેડા અને તૂટતા જતાં પરિવારોને જોઈને પ્રેમ એક છળ છે, મિથ્યા છે, મૃગજળ છે કે પછી એક ભવ્ય કલ્પના છે જે કદી સાકાર થતી નથી એવી ધારણા બંધાતી જાય છે, છતાં પ્રેમ માટેની ઝંખના હૃદયમાં જાગતી જ પડી હોય છે.

પ્રેમની આજ સુધીમાં અનેક વ્યાખ્યાઓ અપાઈ છે. જોમ પોવેલની આ વ્યાખ્યા મને ખૂબ ગમે છે : ‘પ્રેમ એ પ્રિયપાત્રના સંતોષ, સુરક્ષા અને વિકાસ માટેની સાચી નિસબત છે.’ એણે વર્ણવેલો આ પ્રેમ આપવામાં માને છે, માગવામાં નહીં. એ શારીરિક આકર્ષણ અને વિચારોની આપ-લેથી આગળ જાય છે. મિત્રતા અને નિકટતાની તમારી સીમાઓને ઓળંગી નિર્બંધ, નિસ્વાર્થ વહે છે - સ્વજનોનું શુભ થાઓ તેવી પ્રતિબદ્ધતા સાથે વહે છે. ધીરે ધીરે આ એક સ્વભાવ બની જાય છે અને આપણને સમજાય છે કે આપણને ન ગમતા લોકોને પણ ચાહી શકાય છે. પ્રેમ આપણને સતત ઊર્ધ્વગામી બનાવે છે.

ન ગમતા લોકોને કેવી રીતે ચાહી શકાય તેવો પ્રશ્ન અહીં ઊઠે તે સ્વાભાવિક છે. પ્રેમની ખૂબી જ આ છે. તમને સામી વ્યક્તિ ગમતી હોય કે નહીં, તમે તેનું સમર્થન કરતાં હો કે નહીં, પણ તમે તેના તરફ સદ્ભાવ, શુભેચ્છા તો રાખી જ શકો છો. તેનું ભલું થાય અને તે પોતાનો શ્રેષ્ઠ વિકાસ સાધી શકે તેવી પ્રાર્થના તો કરી જ શકો છો. આમાં વિવેચન કે ન્યાય તોળવાની વાત નથી આવતી, કે ‘તારું વજન થોડું ઓછું થાય કે તું વધુ કમાય કે સ્વભાવ સુધારે તો હું તને પ્રેમ કરું’ એવી શરત નથી હોતી. ‘તારું વજન વધુ છે, તું પૈસા ઊડાડે છે, તારામાં ધીરજ નથી, તું ખૂબ બોલબોલ કરે છે તો શું

થયું - હું તને ચાહું છું, તારામાં જે શ્રેષ્ઠ છે તેને બહાર કાઢવામાં હંમેશા તને મદદ કરીશ.' આ ભાવના જાદુની એવી છડી છે જે બંને પક્ષને માલામાલ કરી મૂકે છે.

પ્રેમ આપણને 'હું તને ચાહું છું કારણ કે ...' થી 'હું તને તે છતાં ચાહું છું' સુધી લઈ જાય છે. બીજાઓનું મંગલ ઈચ્છતાં ઈચ્છતાં પોતાની આંતરિક શક્તિ મજબૂત બનતી જાય છે.

આવો પ્રેમ કરતાં આપણને આવડે છે? આપણે તો પ્રેમ કરીએ છીએ કારણ કે પ્રિયપાત્ર સુંદર છે, સદ્ગુણી છે, બુદ્ધિમાન છે, શ્રીમંત છે, ખાનદાન છે વગેરે. પુરુષને તે વફાદાર, મહેનતુ, જવાબદાર અને ધ્યેયલક્ષી હોય તો અને સ્ત્રીને સુંદર, પ્રેમાળ, પ્રોત્સાહન આપનારી હોય તો પ્રેમ મળવાની શક્યતા વધી જાય છે. શરૂઆત આ રીતે થાય તો તેમાં કંઈ ખોટું નથી, પણ પછી પરિપક્વતાની એ અવસ્થા આવવી જોઈએ, જ્યારે પ્રેમ નિષ્કારણ, નિઃસ્વાર્થ બનતો જાય, પ્રિયપાત્રનું શ્રેય મુખ્ય બની જાય. નહીં તો વફાદાર, મહેનતુ, જવાબદાર અને ધ્યેયલક્ષી પુરુષ નિષ્કુર, શાસક કે જડ લાગશે અને સુંદર, પ્રેમાળ, પ્રોત્સાહન આપનારી સ્ત્રી મહત્વાકાંક્ષી, મૂર્ખ, અવલંબન રાખનારી લાગશે.

સાથે જીવતા બે જણમાંથી એક સાચવીને પૈસા વાપરનાર, બચત કરનાર હોય અને બીજું ગમે તેમ છૂટથી ખર્ચ કરતું હોય, એક ચોખ્ખું વ્યવસ્થિત અને બીજું છાપાં અને મેગેઝીન આખા ઘરમાં ઉડાડનારું હોય, એક નાનામાં નાનું બિલ પણ અવશ્ય ફાઈલ કરે ને બીજું મોટાં બિલોને પણ રખડતાં મૂકી દે, એક લાગણીશીલ હોય ને બીજું વાસ્તવવાદી, એક પરંપરાપ્રિય, ને બીજું આધુનિક, ફેશનેબલ, આવું તો બનવાનું જ. પણ સંબંધ જ્યારે લાંબો ટકી જાય છે ત્યારે ક્યારેક ને ક્યારેક 'હું તને ચાહું છું-કારણ કે...' થી 'હું તને તે છતાં ચાહું છું' સુધી જવું તો પડે જ છે. પ્રિયપાત્રનો આનંદ, તેના આત્માનો વિકાસ અને તેની સુરક્ષા મુખ્ય બની જાય છે.

પ્રેમ વ્યાપક બનવો જોઈએ. એનો અર્થ એવો નથી કે દરેકને એક જ સરખી તીવ્રતા અને ઊંડાણથી ચાહી શકાય. આનો અર્થ એ છે કે સંપર્ક, સમભાવ, સમજ અને સજ્જનતાપૂર્વક દરેક સાથે વર્તવું અને પ્રેમ અને આનંદના વિવિધ રંગોને તેના તમામ સામર્થ્ય સાથે જીવનમાં પ્રગટવા દેવા. તમે જોશો કે સ્પર્ધાઓમાં વિજય મેળવવાથી જે ખુશી મળે છે તેના કરતા વધુ નહીં તો પણ તેવો જ આનંદ અને આત્મવિશ્વાસ આપનારી ખુશી બીજાઓના હૃદય સુધી પહોંચવાથી મળે છે.

અને બીજાના હૃદય સુધી પહોંચાડતી ચાવી છે સંપર્ક. પ્રેમ અનંત સંવાદ છે. વિચારો અને લાગણીઓની આપ-લે વિના પ્રેમ સંભવે નહીં. પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષ હાજરી પ્રેમને તાજો અને વિકસિત રાખે છે. આજે જીવનશૈલી ઝડપી અને જટિલ બની ગઈ

છે. સાથે રહેતા લોકો સાથે બેસીને વાત કરવાની ઈચ્છા અને તક ઓછાં થતાં જાય છે. કુટુંબ સાથે બેસીને જમતું હોય કે ખુલ્લા આકાશ નીચે બેસી ગપાટા મારતું હોય તેવાં દશ્યો દુર્લભ થતાં જાય છે. લાગણીઓ વહેતી રહેવાને બદલે થીજી જતી જાય છે અને છૂટાછેડા, એકલા જીવવાનું અને સંબંધોથી ભાગવાનું વધતું જાય છે.

જેટલી શરીરની ભૂખ વાસ્તવિક છે તેટલી જ મનની ભૂખ સ્વાભાવિક છે. સાથ, સ્નેહ, હુંફ વિના જીવન અકારું થઈ જાય છે. પહેલાં આડોશપાડોશ, પરિવાર, ધર્મસ્થાનો વગેરે દ્વારા આ જરૂરિયાતની પૂર્તિ થઈ જતી. હવે જીવનનાં પરિમાણો બદલાયાં છે. વધતી જતી એકલતાને ટેલિવિઝન અને કમ્પ્યુટર વડે ભરવાના વાંઝિયા પ્રયત્નો એક તરફ આપણને વિશ્વના ખૂણે ખૂણે પહોંચાડે છે, બીજી તરફ આપણને વધુ ને વધુ અંતર્મુખ અને એકલવાયા બનાવી મૂકે છે. ઓન લાઈન ચેટ, અર્થપૂર્ણ સંવાદનો વિકલ્પ બની શકતું નથી. આપણને ખબર પણ ન પડે તે રીતે આપણે કમ્પ્યુટરના ગુલામ બની જઈએ છીએ. પેન્ડોરાના બોક્સની જેમ તેમાંથી નીકળતી ઉત્તેજનાનો છેડો આવતો નથી અને આપણાં સમય શક્તિ અને એકાગ્રતા સતત તેમાં સ્વાહા થતાં રહે છે. કમ્પ્યુટર આપણને આપણી પાસેથી, મિત્રો અને સ્વજનો પાસેથી ખૂંચવી લે છે. ઘરમાં પ્રવેશતાંની સાથે મેઈલ ચેક કરવા દોડીએ છીએ, ફટાફટ જમવાનું પતાવી ઈન્ટરનેટ ખોલવા ધસી જઈએ છીએ. નવો સોફ્ટવેર પ્રોગ્રામ સમજવા, નવા પ્રોજેક્ટસ તૈયાર કરવા દિવસો ખર્ચીએ છીએ, પત્ની-બાળકોને રાહ જોતાં રાખીએ છીએ. પછી બધા પોતપોતાની રીતે જીવતાં શીખી જાય છે. વસ્તીથી ફાટફાટ થતા આ વિશ્વમાં ‘હું જીવું કે મરું-કોને પડી છે!’ એવી હતાશા ઘણાખરાને કોરી ખાય છે.

થોડા વખત પહેલાં એક મિત્ર મને મળવા આવી - ‘હું ઓગણપચાસ વર્ષની થઈ. બાળકો મોટાં થયાં, પોતાનું જીવન જીવવા ચાલ્યાં ગયાં. પતિ બીજી સ્ત્રી સાથે રહે છે. હું સાંજે કામ પરથી આવું છું ને ખાલી ઘર ખાવા ધાય છે. કંઈક સારું વાંચુ છું પણ કોની સાથે તેના વિશે વાત કરું? પથારી ખાલી હોય છે, ફિઝમાં ખાવાનું હોય છે પણ ભૂખ નથી હોતી, રડી રડીને કંટાળી ગઈ છું. કોઈ કેમ નથી જે મારી પીઠ પંપાળે, ટાઈટ થયેલા ડબ્બા ખોલી આપે, મારી સાથે વાતો કરે?’ - મારી તરફ જોઈ તેણે પૂછ્યું ‘હું મૂર્ખ જેવી વાતો કરું છું?’ ‘ના’, મેં કહ્યું, ‘તું માણસ જેવી જ વાત કરે છે.’

એકવીસમી સદીના અભિશાપ જેવી એકલતા જુદા જુદા ચહેરા લઈને મળે છે. લગ્નવિચ્છેદ, મૃત્યુ, વૃદ્ધત્વ, અપરિણીત હોવું - દરેક એકલતાને તેની પોતાની પીડાઓ છે. સમૃદ્ધિ પણ એકલતાને ટાળી શકતી નથી.

આવે વખતે જાતમાં ઊંડા ઊતરી જવાને બદલે આસપાસ જોતાં શીખો. એકલતાથી પીડાતા લોકોની આ દુનિયામાં કોઈની નજીક જાઓ, સમભાવથી તેની

જરૂરિયાતને સમજો. એમ કહો કે ‘મારું કામ હોય તો કહેજો.’ કહો કે ‘હું ખરીદી કરવા જાઉં છું, તમારા માટે શું લાવું?’ કે પછી ‘હું નાસ્તો લઈને આવું છું. તું કૉફી બનાવવા તો કરીશું’ અથવા ‘આ શનિવારે મારી પાસે બે કલાક છે. તને તકલીફ આપતાં કામ કાઢી રાખજે.’

પ્રેમની આ ઝંખનાનો ઉત્તર સ્વયં પ્રેમ જ છે. પોતે ઉપેક્ષા અનુભવતા હો તો બીજાને ઉપયોગી થવા માંડો. સંત ફ્રાન્સિસે કહ્યું છે તેમ ‘મને એવી શક્તિ મળે કે હું આશ્વાસન શોધવાને બદલે આશ્વાસન બનું.’ સમજદારી ઝંખવાને બદલે સમજપૂર્વક વર્તતાં શીખું, પ્રેમ માગવાને બદલે પ્રેમ આપું. હોસ્પિટલોમાં, અનાથાલયોમાં, વૃદ્ધાશ્રમોમાં જઈને કહો, ‘હું શું કરી શકું, કહો.’ હજારો તક છે પ્રેમ આપવાની, કાળજી કરવાની. કરુણા આપણને બીજાની જિંદગીમાં ઝાંકતાં શીખવે છે અને સાથે આપણી આંતરિક શક્તિને પહેલાં કઢી નહોતી તેટલી સામર્થ્યવાન બનાવે છે.

ફક્ત સમભાવથી સાંભળવું એ પણ કેટલી મોટી સેવા છે! જ્યારે જીવનમાં શૂન્યતા છવાઈ જાય ત્યારે માણસ એવા કોઈકને ઝંખે છે જેની પાસે તે પોતાની શૂન્યતા વ્યક્ત કરી શકે. પોતાની તકલીફ કોઈએ સાંભળી છે, કોઈને સમજાય છે તે ભાવના પણ પોતે પોતાનામાં એક શક્તિ છે. એટલે જ કોઈ સાંભળનાર ન મળે તો માણસ ઈશ્વર સાથે વાતો કરે છે. પોતાનાં ડર, આશા, આનંદ, હતાશા અને સ્વપ્નો વિશે કહે છે. બીજો આવો મિત્ર કાગળ બની શકે. તેની પાસે કોઈ જૂઠું, કોઈ બનાવટ, કોઈ સંકોચની જરૂર નહીં. ઘણીવાર દિવસના અંતે એક વિફળતાની લાગણી ઘેરી વળે છે. એ વિફળતા શાને લીધે છે, શું કરવાથી દૂર થઈ શકે તે સમજાતું નથી. લખવાથી લાગણીઓ સ્પષ્ટ થતી જાય છે. અને મનનો કબજો છોડી કાગળ પર કે કમ્પ્યુટર સ્ક્રીન પર આકાર લેતી જાય છે. તેનું શું કરવું તે ત્યારપછી સમજાય છે.

જ્યારે મન કોઈ પ્રેમાળ સમજદાર સાથી માટે વ્યાકુળ થઈ ઉઠે, તે વખતે ઈશ્વર સાથેનો સંવાદ અને લેખન સારા વિકલ્પ બની શકે છે. પણ તે વિકલ્પ જ છે. સાથી નથી.

સાંભળવું એ એક કળા છે. સાંભળતી વખતે ત્રણ ચીજો યાદ રાખવી જોઈએ - લાગણીપૂર્વક સાંભળવું, વિવેચક કે ન્યાયાધીશ ન થવું અને સમસ્યા ઉકેલવા મંડી ન પડવું.

જ્યારે કોઈ પોતાની વાત કરે ત્યારે શબ્દો ન પકડો. શબ્દો વચ્ચે છૂપાયેલી તેની સંવેદનાને પકડો. શબ્દો ઘણીવાર સંવેદનને છૂપાવી દેતા હોય છે. મને યાદ છે, મને અકસ્માત થયો હતો તે પછી થોડાં વર્ષો હું કાર ચલાવી શકવા સમર્થ ન રહી. મારા ખભાનાં હાડકાં ઘસાઈ ગયાં હતાં કારણ કે મારા લકવાગ્રસ્ત શરીરને કારમાં

ઘસડી લાવવા માટે અને કારમાંથી બહાર ખેંચી કાઢવા માટે મારે ખભાની શક્તિ જ વાપરવી પડતી. ખભા ઘસાઈ ગયા પછી મેં વ્હીલચેરવાળી એક વાન ખરીદી જેમાં મારા જેવી વ્યક્તિ માટે બધી જ શક્ય સગવડ હતી. બધાં આ જોઈને ખુશ થતાં અને મને અભિનંદન આપતાં - હું ગુસ્સાથી લાલપીળી થઈ જતી - આ વાત મારી શારીરિક ઊણપનું પ્રતીક હતી. મારા જીવનમાં આવેલા એક નવા કડવા અનુભવનું પ્રતીક હતી. મારી કાર ચલાવી શકવાની અશક્તિ, મારી અપંગ અવસ્થાને પળે પળે યાદ આપનારી હતી. આજે ખભા ઘસાઈ ગયા છે. કાલે શરીરના બીજા ભાગો ઘસાઈ જવાના છે - ક્યાં સુધી હું ટકી શકવાની છું? મનમાં આ લાગણી જાગતી છતાં હું લોકોના અભિનંદનને ઉત્સાહથી ઝીલી રહી હતી, કહેતી હતી કે હા, હવે ફરી હું બધે જવા આવવા સમર્થ થઈ ગઈ! આ ઉત્સાહ, આ શબ્દો ખોટા નહોતા, પણ મારા દર્દને તે ઓછું કરી શકતા નહોતા. મને જોઈતું હતું કોઈ એવું, જે મારા આ દર્દને સ્પર્શી શકે, સમજી શકે. એ દર્દનાં કારણો, કદાચ એને ગળે ન ઊતરે તો પણ.

ઘણીવાર મારા વિદ્યાર્થીઓ, મારા મિત્રો મને તેમની તકલીફો વિશે કહે છે. ઘણીવાર હું તેમની સાથે સંમત નથી હોતી, તે છતાં તેમની પીડા, તેમની પ્રેમની તરસ મને સમજાય છે, તેને લીધે હું તેમની લાગણીને માન્યતા આપી શકું છું - આ એક એવું વરદાન છે જે કોઈ પણ વ્યક્તિ આપી શકે છે, જેને દુનિયાની દરેક વ્યક્તિ ઝંખતી હોય છે.

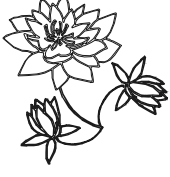
લોકોને સાંભળતી વખતે યાદ રાખો કે તેમની સમસ્યાઓનો ઉકેલ શોધવાનો તમે ઠેકો લીધો નથી. પોતાની સમસ્યાઓને વ્યક્તિ પોતે જ ઉકેલે તે યોગ્ય છે, પણ લોકોનો એક મોહ હોય છે કે પોતે સર્વજ્ઞ હોય તેવી અદાથી સામી વ્યક્તિના પ્રશ્નોના ઉકેલ ધરાર શોધી આપવા, ઠોકી બેસાડવા. પણ પ્રેમપૂર્વક સાંભળવાનો અર્થ થાય છે જવાબો અને સલાહો આપવાના મોહમાંથી મુક્ત થવું.

જવાબો, ઉકેલોથી ઘણીવાર સામી વ્યક્તિની પીડા, જેને વ્યક્ત કરવાની તેને તાતી જરૂર હોય છે, તેના દરવાજા બંધ થઈ જાય છે. તે ઈચ્છે છે કે કોઈ સાંભળે, સમજે કે પોતે કેટલી તકલીફમાં છે, પ્રેમથી સંભાળી લે. તેના બદલે જ્યારે કોઈ ઉકેલ શોધી આપે ત્યારે તે આશ્ચસ્ત થવાને બદલે આહત થાય છે. કલ્પના કરો કે કોઈએ સ્વજન ગુમાવ્યું છે. આપણે તેને ખરેખર મદદરૂપ થવા ઈચ્છીએ છીએ. તેથી જ્યારે તેની આંખમાંથી આંસુ વહે છે, આપણને થાય છે કે એના આંસુ અટકાવવાની જવાબદારી આપણી છે. પણ તેમ નથી. જો ખરેખર તેને શાંત કરવા ઈચ્છતા હો તો આંસુ વહી જવા દો, તેની પીડાને સમજો, તેને ચૂપચાપ હૂંફ આપો, તેને બદલે 'ઈશ્વર જે કરે છે તે સારા માટે કરે છે, આપણને સમજાતું નથી તેથી આપણને દુઃખ થાય છે' કે

‘ધીરે ધીરે બધું ઠીક થઈ જશે’ આલું કહેવાથી તે વધારે અકળાશે, તમારા સીધા જવાબ તેને કૂર લાગશે.

આપણી માનસિકતા આ વખતે કેવી હોય છે? આપણે અમુક અંશે ખરેખર તેને મદદ કરવા ઈચ્છતાં હોઈએ છીએ, પણ મુખ્યત્વે આપણી કોશિશ પોતાને જ સારું લગાડવાની હોય છે. તેથી જ સમસ્યાઓનો ઉકેલ આપી દેવાથી તેની પીડા ઓછી નથી થતી. તેની પીડા ઓછી થાય છે સહાનુભૂતિથી, સમજથી, મૌન સંમતિથી. આ બધુ ત્યારે જ આવે જ્યારે આપણે આપણા અંગત સુખદુઃખના સાંકડા વર્તુળમાંથી બહાર આવીએ, તેના શબ્દો પાછળ ધબકતી લાગણીઓને સાંભળી શકવા સમર્થ બનીએ. તેની જગ્યાએ પોતાને મૂકી શકીએ, પ્રેમપૂર્વક સાંભળી શકીએ. આ એટલું અઘરું પણ નથી. જરૂર હોય છે સૌમ્ય, સદ્ભાવભર્યા અને ભલમનસાઈના દૃષ્ટિકોણની. આ દૃષ્ટિકોણ આપણને પણ આંતરિક શક્તિ આપે છે. નાના નાના ઋણસ્વીકાર, સંપર્ક સાચવવો, નાની નાની વાતો કરવી - આ બધાથી આપણે સૌમ્ય, માયાળુ અને સદ્ભાવભર્યો સ્વભાવ કેળવી શકીએ છીએ. કોઈના તરફથી ભેટ મેળવીએ ત્યારે એ ભેટ આપતી વખતે તેણે આપણા માટે વિચાર્યું હશે, મહેનત લીધી હશે તે યાદ રાખી તેની દિલથી કદર કરવાનું ન ચૂકવું જોઈએ. ફોન કરીએ ત્યારે સામાની અનુકૂળતા પ્રમાણે વાત કરવી જોઈએ. રોંગ નંબર લાગે ત્યારે દિલગીરી બતાવવી જોઈએ, આપણી ગેરહાજરીમાં આવેલા દરેક ફોન-કોલનો વહેલી તકે સામેથી સંપર્ક કરવો જોઈએ. દિવસ દરમ્યાન કેટલાય લોકો સાથે નાની મોટી વાતચીત કરવાનું થાય છે. તે વખતે આપણને તેમ જ તેને આનંદ અને સંતોષ થાય તેવી રીતે હળવાશથી, સૌમ્યતાથી, વિવેકથી વાત કરવી જોઈએ. આનાથી બીજાની જિંદગી તો આનંદભરી બનશે, પોતાની જિંદગી પણ તૃપ્તિ અને આનંદથી ભરી ભરી થશે. તમે દરેકને પ્રેમ ન કરી શકો, પણ દરેક સાથે સૌમ્ય અને પ્રેમાળ વર્તવ તો કરી શકો. કદી ન ભૂલો કે આ રીતે વર્તવાથી તમે સ્વકેન્દ્રિતતાના કોયલામાંથી બહાર આવો છો, મદદરૂપ થવા તત્પર બનો છો, પ્રેમ અને ધ્યાન આપતા શીખો છો, બીજાને સમજતાં અને સાંભળતાં શીખો છો, ભલા અને માયાળુ બનો છો. આનાથી તમારા સ્વભાવમાં પ્રેમ અને આનંદ ભરાતાં જશે અને દરેક આપણને સ્થિર રાખતી આંતરિક શક્તિ ઉત્પન્ન થશે.





“જે અનુભવતા હોઈએ તે કહેતા અને જે કહેતા હોઈએ તે અનુભવતા શીખીએ-
જિંદગીને સંવાદપૂર્ણ બનાવીએ.”

- સેને સાં

સાચા, વિશ્વસનીય બનો

આત્માના વિકાસ અને સામર્થ્ય માટે, પોતાના તેમ જ આસપાસના સૌના કલ્યાણ માટે; એકાગ્રતાથી સાંભળવા, સમજવા અને પ્રોત્સાહન આપવા માટે સાચા અને વિશ્વસનીય હોવું અનિવાર્ય છે. અહીં બનાવટ કે દંભ કામ આવતાં નથી.

સાચા અને સુવિકસિત માણસો સ્વતંત્ર વિચારસરણી ધરાવતા અને ટોળાંની વિરુદ્ધ જવાની હિંમત ધરાવતા હોય છે. તેમનામાં સત્તાધારીને પડકારવાનું સાહસ હોય છે. પોતાના જીવનને લગતા નિર્ણયો લેવાની તાકાત હોય છે. માબાપ, મિત્રોનું અંધ અનુકરણ તેમને ગમતું નથી, અક્કલ વિનાનો વિદ્રોહ તેમને ફાવતો નથી. પોતાની જિંદગીમાં કઈ પ્રેરણા કામ કરી રહી છે તેની સમજણ તેમને હોય છે. પોતાની જાત સાથે તેમનો સુમેળ સરસ હોય છે.

પ્રવર્તમાન માન્યતાઓ અને નિયમોને તે પૃથક્કરણભરી નજરે જોઈ શકે છે. પ્રશ્ન ઊઠાવી શકે છે કે આ માન્યતા, આ નિયમ શું મારાં જીવનમૂલ્યો સાથે મેળ ખાય છે? મારે જે બનવું છે તેમાં મને મદદરૂપ થઈ શકશે? મારી દુનિયા આનાથી વધુ સુંદર બનશે? આનંદદાયક અને પ્રેમપૂર્ણ બનશે?

આપણી અંદર અને બહાર આપણા આ અસલી રૂપને પડકારતાં તત્ત્વો પડેલાં જ હોય છે. ઉપરાંત સમાજ પણ આપણા સાચા સ્વરૂપને આવરણો ઓઢાડવામાં પાછો નથી પડતો. પરિણામે હજારો વાર આપણે પોતે જ આપણા સાચા રૂપને પાછળ ધકેલી દઈ એક સર્વસ્વીકૃત ચહેરો પહેરી લઈએ છીએ. જે લોકોના વિચારો આપણને ગળે ન ઊતરતા હોય તેમની સાથે હસી હસીને સંમત થવાનો દેખાવ કરીએ છીએ, જે પ્રસંગો અને સંમેલનો ગમતાં નથી તેમાં સજીવજીને જઈએ છીએ, જિંદગી જેને ઝંખે છે તેની ઉપેક્ષા કરીએ છીએ, પરંપરાઓને આંખો મીચી સ્વીકારી લઈએ છીએ, જાહેરમાં પોતાના

મૂલ્યો વિશે વાત કરવાનું ટાળીએ છીએ- આ દરેક વખતે આપણે પોતાના સાચા સ્વરૂપથી, 'સ્વ'થી દૂર ધકેલાતા જઈએ છીએ.

નોંધનીય બાબત એ છે કે પોતાનું આ અસલી રૂપ જ્યાંથી આંતરિક શક્તિનો ઉદ્ભવ થાય છે, તે બહુધા સંઘર્ષ અને મુસીબતોનું પરિણામ હોય છે. જે માણસ પોતાના અસલી રૂપને બેધડક જીવે છે તે પોતાના સંઘર્ષની આગમાંથી ફિનિક્સની જેમ ઊભો થયેલો હોય છે. જે પીડા, ગુસ્સો, એકલતા, ડર, આઘાત ને અપમાન પૂરેપૂરી તીવ્રતા સાથે જાત સોંસરા નીકળ્યા હોય તે આત્માને ઝંઝેડી જાય છે અને આપણે શું ઈચ્છીએ છીએ તે તેના મૂળરૂપે આપણી સામે આવી જાય છે.

તો પણ ઘણીવાર એવા લોકોય જોવા મળે છે જેઓએ પીડાને તેના પૂરા ઊંડાણ સાથે અનુભવી હોય અને તેમ છતાં પોતાના અસલી સ્વરૂપને ઓળખવાથી વંચિત રહી ગયા હોય. તેવા લોકોની સંવેદના થીજી જાય છે. આ થીજી ગયેલી સંવેદનાને લીધે તેઓ પીડાની તીવ્રતાથી થોડા અંશે બચી જાય છે, પણ તેટલા પ્રમાણમાં તેઓ આનંદના સ્પર્શથી પણ વંચિત રહી જાય છે.

પોતાની અસલિયતને જીવવી એટલે જીવન સત્ત્વો પ્રત્યે અભિમુખ થવું, પોતાના આત્માને વફાદાર બનવું, થીજી ગયેલી લાગણીઓને ફેંકી દેવી, જે ન ગમતું હોય તે કરવાનો ઈન્કાર કરી દેવો, જે વાતાવરણ ન ગમતું હોય ત્યાં ન જવું, જે વ્યક્તિઓ ન ગમતી હોય તેમનાથી દૂર રહેવું, તમામ મોહરાંઓને, બનાવટી ચહેરાઓને ફાડીને ફેંકી દેવાં અશક્ય નથી. આપણે આપણી અનુભૂતિઓને તેના વાસ્તવિક રૂપમાં સ્વીકારીએ એ લાગે છે તેટલું સરળ નથી. મોટેભાગે આપણે આપણી અનુભૂતિઓના ઊંડાણ સુધી જવાને બદલે તેના પ્રત્યે આંખ આડા કાન કરીએ છીએ કારણ કે આપણને ડર હોય છે કે આપણો રહ્યો સહ્યો આનંદ ક્યાંક છીનવાઈ ન જાય. તે કરતા એક મહોરું પહેરીને સુરક્ષિત થઈ જવું સારું, પણ આ સુરક્ષિતતા એક કવચ જેવી છે, જે આપણને આપણા જ અસલી સ્વરૂપ સુધી જતા રોકે છે, આંતરિક શક્તિને માટે અવકાશ નથી રહેવા દેતી.

અજબ વિરોધાભાસ છે આ. એકવાર નકારાત્મક લાગણીઓને કે પીડાને એની પૂરી તીવ્રતા સાથે સ્વીકારીએ એટલે પછી એ સ્વીકારવાની ક્રિયા જ એને નિયંત્રિત કરનારું બળ બની જાય છે. પછી એ લાગણીઓ આપણા નિયંત્રણમાં રહે છે, આપણે તેના નિયંત્રણમાં નથી રહેતા. તે માટે ધૈર્ય, પોતાની જાત પ્રત્યે પ્રેમ, લાગણીઓને ખુલ્લી કરી દેવાની હિંમત, જખમોને છંછેડવાનું સાહસ જોઈએ.

શરૂઆત અનુભૂતિઓને શબ્દોમાં મૂકવાથી કરી શકાય. શબ્દોમાં મૂકવાથી એમનું વાસ્તવિક જીવંત રૂપ સ્પષ્ટ થાય છે. વિચારી જુઓ કે તમારી નસોમાં અત્યારે કઈ

લાગણી વહી રહી છે? ભય? ગુસ્સો? આનંદ? એકલતા? અસ્વીકાર? પ્રેમ? અપમાન? આઘાત? શબ્દોમાં તેમને મૂકવાથી તેમાંથી મુક્ત થવાની પ્રક્રિયા સરળ બને છે. વળી, શબ્દરૂપ આપવા માટે આપણે આપણી અનુભૂતિઓને સમજવી પડે છે. તે માટે આપણા 'સ્વ'ની નજીક જવું પડે છે, તેની સાથે દોસ્તી કરવી પડે છે. ભાગી છૂટવાથી કે આંખ આડા કાન કરવાથી કશું થતું નથી. મુખોમુખ થવાથી, પોતાની સાથે દોસ્તી કરવાથી સ્વાસ્થ્ય પણ સુધરે છે. શિરદર્દ ઓછું થાય છે, પાચન સુધરે છે, હૃદયના ધબકારા વ્યવસ્થિત બને છે, ચામડી અને સ્નાયુઓ હળવા અને તંદુરસ્ત બને છે. શરીરમાંની લડાઈ પૂરી થાય છે. જાત સાથેની દોસ્તી એક પ્રકારનો આનંદ આપે છે.

પણ આ આનંદ થોડો અધૂરો હોય છે. તે પૂરો ત્યારે થાય છે જ્યારે આપણે કોઈ અંગત વ્યક્તિ પાસે આપણી અનુભૂતિઓને વ્યક્ત કરીએ. વિશ્વાસુ વ્યક્તિ પાસે વ્યક્ત થવાથી પીડાના જખમો રૂઝાતા જાય છે. આવી એક બે વ્યક્તિઓ પણ જીવનમાં હોવી તે દૈવી આશીર્વાદ સમાન છે, જે આપણી અંદર વિશુદ્ધિ, અર્થપૂર્ણતા ઉમેરે છે.

ઘણીવાર પોતાના સાચા રૂપને પામવા માટે આત્માને ભારરૂપ હોય તેવી પ્રવૃત્તિઓ, વ્યક્તિઓ અને વાતાવરણમાંથી પોતાને ખેંચી કાઢવા પડે છે. પ્રદૂષિત પ્રવૃત્તિ કે વ્યક્તિનો દરેક ઈન્કાર આપણા સ્વ તરફ એક પગલું નજીક લઈ જાય છે. આ 'પોતાનાપણું' મેળવવા માટે પોતે પોતાનામાં સ્વતંત્ર થવું જોઈએ, પોતાનાં જીવનમૂલ્યો પર વિશ્વાસ કરવો જોઈએ. પોતાની જાતમાં ભરોસો મૂકવો જોઈએ. આ પ્રક્રિયામાં આપણને સમજાય છે કે આપણી આસપાસ જે પ્રવૃત્તિઓનો, સંબંધોનો, માણસોનો ઘટાટોપ જામ્યો છે તેમાં અમુક આપણી શક્તિમાં ઉમેરો કરે છે, અમુક શક્તિને હણી નાખે છે. જેટલું જલદી આ નડતરરૂપ તત્ત્વોનો ઈન્કાર કરીશું, તેટલા જલદી આપણે આપણા મૂલ્યોમાં સ્થિર થઈશું.

રાત્રે સૂતી વખતે દિવસભર જે જે કર્યું તે વિશે વિચારો અને તે બધું આપણાં જીવનમૂલ્યો સાથે કેટલું સુસંગત હતું તે તપાસો. શું તેનાથી જાત સાથે, બીજા સાથે, ઈશ્વર સાથે અનુસંધાન વધારે સધાયું છે? ખ્યાલ આવશે કે જો મેં મારાં મૂલ્યો સાથે સુસંગત ન હોય તેવી પ્રવૃત્તિમાં સંકળાવાની જવાબદારીપૂર્વક 'ના' પાડી દીધી હોત તો મારી આંતરિક શક્તિ વધુ મજબૂત બની હોત.

પણ વ્યક્તિગત કે વ્યાવસાયિક જીવનમાં 'ના' પાડવી અઘરી હોય છે. પોતાના મૂલ્યો પ્રતિ અને પોતાની જાત પ્રતિ જાગૃત રહેવાથી 'ના' કહેવાની સ્થિતિઓ ઓળખાતી જાય છે અને 'ના' કહેવાની હિંમત પણ આવતી જાય છે. જાગૃતિ વગર કહેવાયેલી ના અપરાધભાવ ઉભો કરે છે. જાગૃતિ સાથે કહેવાતી 'ના' શાંતિ આપે છે. ઘણા લોકો, ઘણી પ્રવૃત્તિઓ, ઘણી તકો આપણા રસ્તામાં આવે છે, પણ તે તમામને સ્વીકારવાની

કોશિશમાં જાત સાથેનો લય તૂટી જાય છે, સંવાદ તૂટી જાય છે. એ તૂટી ગયા પછી આપણું બીજી બધી પ્રવૃત્તિ અને વ્યક્તિઓ સાથેનું અનુસંધાન પણ ખોરવાય છે.

એક ઊંડો શ્વાસ લો અને કામકાજની સૂચિ જોઈ જાઓ. એ પ્રશ્ન સાથે કે આ પ્રવૃત્તિ મને મારી જાત સાથે જોડી આપશે? મારે જે થવું છે તે થવામાં મદદ કરશે? જે ગુણો મારામાં વિકસવા જોઈએ તેને વિકસાવશે? જો ના, તો તેનો પ્રેમપૂર્વક ઈન્કાર કરી દો.

તમે જોશો કે પોતાની જાતથી, બીજાઓથી, જિંદગીથી વિખૂટી પાડતી ચીજનો ઈન્કાર તે જ તમારા 'સ્વ'નો, તમારા જીવનમૂલ્યોનો સ્વીકાર બની જશે. તમે શું છો, શાને માટે છો તે સમજવાથી એક અજબ પ્રસન્નતાનો અનુભવ થશે. વિકાસની પ્રક્રિયામાં આપણા આત્માના શાંત ધીમા અવાજનું પુષ્કળ મહત્ત્વ છે. આ અવાજ આપણને એક સ્પષ્ટતાથી, સતત જીવનની પ્રાથમિકતાઓ તરફ, પાયાનાં મૂલ્યો તરફ લઈ જાય છે.

વાતાવરણની પણ પોતાની એક પોષક અથવા વિધ્વંસક અસર હોય છે. પ્રકૃતિ, એકાંત, પુસ્તકો- આ બધું આપણને આપણી જાત સાથે દોસ્તી કરાવે છે, જ્યારે ટેલિવિઝન, એરકન્ડિશનર, કમ્પ્યુટર્સ આપણને સગવડ ને માહિતી પૂરી પાડવા સાથે આપણી જાત સાથે આપણો વિચ્છેદ પણ કરાવી દેતાં હોય છે. એરકન્ડિશનર બંધ કરી બારી ખોલી નાખવાની એક સાદી ક્રિયાથી પણ બહારના વિશ્વ સાથે, પક્ષીઓ, પતંગિયાં, હવા અને પ્રકૃતિ સાથે આપણું જોડાણ થઈ શકતું હોય છે. ટેલિવિઝન કે વીસીઆર બંધ કરી દેવાથી આપણે આપણી જાત સાથે જોડાઈ શકીએ છીએ. આ જાતનાં જોડાણ આપણને આપણાં જીવનમૂલ્યો સાથે જોડી આપે છે.

પણ આ 'ના' કહેવાથી આપણે આધુનિક જિંદગીના પ્રવાહથી થોડા વિખૂટા પડીએ છીએ. એવું લાગે છે જાણે આપણે વર્તમાન જીવનશૈલી સાથે બંધબેસતા નથી. તેનાં મૂલ્યોને અપનાવી શકતા નથી. એક અપરાધભાવ, એક ડર આપણને ઘેરી વળે છે. પણ જો આપણી પોતાની પસંદગીના જેમાં આપણે ખૂબ સહજ રહીએ તેવા-વાતાવરણ; વ્યક્તિ અને સંબંધોને વળગી રહેવાની હિંમત કરી શકાય તો હું કોણ છું-શા માટે જીવું છું તે પ્રશ્નોના જવાબની નજીક પહોંચી શકાય છે. સાથે સહિષ્ણુતા અને પ્રેમ પણ કેળવવા જોઈએ જે બીજાને તેમને ફાવતી જીવનશૈલી જીવવાનો અવકાશ આપી શકે અને પોતાની જીવનશૈલીને સાબિત કરવાની ઝંઝટમાં ન પડે. દરેકને પોતાની જિંદગી છે, પોતાનો પ્રવાસ છે અને પોતાનો આનંદ છે. આ સમજ આપણને પોતાની સાથે દોસ્તી કરાવી દે છે, આંતરિક શક્તિ વધારે છે.

જૂની થીજેલી લાગણીઓને વટાવી જ્યારે આપણે આપણા અસલી સ્વરૂપ સુધી પહોંચવા માંડીએ છીએ, ત્યારે આપણામાં એક લય આવવા માંડે છે જે અંતરને વિકસિત

કરે છે. અલબત્ત આ અસલી રૂપને કોની સામે કેટલા પ્રમાણમાં છતું કરવું તે નક્કી કરવા માટે વિવેકની જરૂર પડે છે. જ્યારે કોઈની હાજરીમાં પોતાને સતત સાબિત કર્યા કરવું પડે, જ્યારે કોઈ મળીને જાય અને આપણે પોતાને થાકેલા કે ખાલીખમ અનુભવીએ ત્યારે સમજી લેવું કે આપણે આપણા અસલી રૂપથી વેગળા થઈને એને મળ્યા હતા, આ તેનો થાક છે.

જેની પાસે અસલી રૂપ વ્યક્ત થઈ શકે છે તેને આપણે ચાહવા લાગીએ છીએ. જેમની પાસે અસલી રૂપ છુપાવવું પડે છે, તેનાથી આપણે વિખૂટા પડી જઈએ છીએ.

અલબત્ત, આ વિખૂટાપણું અને વિચ્છેદ એ જૂદી ચીજ છે, પણ એ એક હોઈ શકે છે. વિચ્છેદ આપણને થોડી પીડાથી બચાવી શકે છે. પણ તે લાંબાગાળા સુધી દર્દ આપ્યા કરે છે. બધું તોડીને ભાગી જવું તાત્કાલિક સહેલું લાગે છે પણ તે કોઈ જવાબ નથી. કોઈની સાથે આપણને ન ફાવતું હોય વ્યક્તિગત ભેદ તો હોવાનો જ. તે બતાવે છે કે આપણે બધા એકબીજાની નકલો નથી, અલગ અલગ વ્યક્તિત્વો છીએ. એની એક મજા છે. ‘અસલી રૂપ’ હજુ આગળ જાય છે. પોતાના અસલી સ્વરૂપ તો ન ફાવતું હોય, હોવું એટલે આપણે જે થવું છે તે વિશે સુરક્ષિત હોવું, અગત્યતા સમજવી અને પોતાના આત્માને, અણગમતા અને નુકસાન કરનારા લોક, પ્રવૃત્તિઓ અને વાતાવરણથી બચાવી લેવો. આ બીજાને દુઃખી કરવાની વાત નથી. આ તો પોતાનું શ્રેષ્ઠ બીજાના શ્રેષ્ઠ સુધી પહોંચાડવાની ક્ષમતાની વાત છે. જ્યારે કોઈ પોતાનું વિધાયક અસલી સ્વરૂપ લઈ બીજાને મળે છે, તેના અંતરને સ્પર્શે છે અને તેનાથી તેની જિંદગી જો એક આનંદપૂર્ણ વળાંક લઈ લે તો તેનો સીધો અર્થ એ છે કે તે તેને પ્રેમ કરે છે.

કોઈ નવી કે આખરી સ્થિતિમાં મૂકાઈએ ત્યારે પોતાને કહેવું, ‘અસલી રૂપને ન છોડીશ. સાચું વર્તજે.’ જ્યારે કોઈ સાથે આપણું વ્યક્તિત્વ સંપર્કમાં આવે ત્યારે થોડા તણખા, થોડા સંઘર્ષ થાય છે, જે હકારાત્મક કે નકારાત્મક હોઈ શકે. જ્યારે બે એવી વ્યક્તિઓ મળે જેને પોતાના સાચા સ્વરૂપની સ્પષ્ટતા હોય, ત્યારે સુંદર આતશબાજી સર્જાય છે જે જીવનને અજવાળી મૂકે છે.

અસલી રૂપમાં હોવું એટલે સામાન્યતઃ આપણે જે ચહેરાને છુપાવતા હોઈએ તેને વ્યક્ત થવા દેવો. તે માટે પોતાની પીડાઓને ઓળખતા અને પોતાની ભૂમિકાઓના ઘેરામાંથી બહાર નીકળતાં શીખવું પડે છે. આપણી સમાજવ્યવસ્થા એવી છે કે આપણે આપણી પીડાઓને છુપાવવી પડે છે. એ ગુપ્ત પીડાઓને વહેવા દેવાથી આંતરિક શક્તિના દરવાજા ખૂલે છે. પણ આપણે તો આંસુ આવે ત્યારે તેને રોકવાને, એનાં ખોટાં કારણો આપવા ટેવાયેલા હોઈએ છીએ. ક્યારેક તેને નિર્બંધ વહેવા દેવાથી આપણે આપણા દર્દના મૂળ સુધી પહોંચી શકીએ છીએ ને એક પ્રકારની મુક્તિ અનુભવીએ છીએ.

એ જ રીતે આપણા વ્યવસાય, પદ કે કારકીર્દિ કરતાં આપણે જુદા છીએ. જીવનસાથી, માતા કે પિતા, ભાઈ કે બહેન હોવાથી ઘણું વધારે બીજું પણ આપણામાં હોય છે. ડોક્ટર, વકીલ, શિક્ષક હોવા ઉપરાંત પણ આપણે કશુંક વધારે છીએ. આ બધું આપણી પાછળ જોડાયેલું છે, આગળ આપણું નામ હોય છે, આપણું વ્યક્તિત્વ હોય છે.

પોતાની ભૂમિકાની પાછળ પોતાને છુપાવી દેવાનું સરળ છે, પોતાની ભૂમિકાના ઘેરામાંથી પોતાને છોડાવી અસલી સ્વરૂપને પારખવું અઘરું છે. પણ જો એ થાય તો પોતાની જાત સાથે મુક્ત થવાય. પોતાની અસલિયતને વ્યક્ત કરવાની ક્રિયામાં પણ એક મુક્તિ રહેલી છે, મહોરાં ઉતારીને, પ્રતિબિંબો તોડીને પોતાને મળવાથી આંતરિક શક્તિનો સ્ફૂર્તિદાયક અનુભવ થાય છે કારણ કે આંતરિક શક્તિ આપણે શું છીએ, શું બનવા માગીએ છીએ તે જાણવામાં રહેલી છે.





‘જિંદગી મૃત્યુ વડે ખતમ નથી થતી. જિંદગી એ હજારો ક્ષણોમાં ને દિવસોમાં થઈ વહી જાય છે જે બેદરકારીમાં બરબાદ થાય છે.’

- સ્ટીફન વિન્સેન્ટ બેનેટ

વર્તમાન ક્ષણમાં જીવો

જિંદગી જેના વડે બનેલી છે તે છે સમય. છતાં આપણે સૌથી વધારે બેદરકારીપૂર્વક જો કશું વેડફતા હોઈએ તો તે સમય છે. સમય બરબાદ કરવો એટલે જીવન બરબાદ કરવું. આપણામાંના ઘણા રોજ આ રીતે ‘આત્મહત્યા’ કરે છે.

વર્તમાન ક્ષણ પ્રત્યેની જાગૃતિથી આપણી આંતરિક શક્તિ જાગે છે. પ્રત્યેક પળે પોતાની અંદર અને બહાર શું ચાલી રહ્યું છે તેના પ્રત્યે એકાગ્ર થવાથી એક જાતના આનંદ અને હળવાશનો અનુભવ થાય છે. આ જ છે વર્તમાન ક્ષણમાં જીવવાની કળા. જો સાચે જ આંતરિક શક્તિ ખીલવવી હોય તો વર્તમાનમાં જીવવાની કળા શીખવી જ પડશે.

આ કળા દરેકને આવડી શકે, છતાં આ એક દુર્લભ કળા છે કારણ કે જે ક્ષણ સામે આવીને ઊભેલી છે તે ક્ષણનું માહાત્મ્ય સમજવું સહેલું નથી. સમય સૌથી વધારે મૂલ્યવાન છે, પણ તેના મૂલ્યની સૌથી વધારે ઉપેક્ષા થાય છે. જે વ્યક્તિ એનું મૂલ્ય સમજીને એને જીવી જાય છે તે જીતી જાય છે, સમૃદ્ધ બની જાય છે, ને જે તેના મૂલ્યને સમજતો નથી તે જિંદગીનું દેવાળું ફૂંકે છે, વર્તમાન ક્ષણને જાગૃતિથી જીવી શકાય છે કે પછી બેદરકારીથી વેડફી શકાય છે.

કોઈ રેસ્ટોરન્ટમાં જઈ ઊભા રહો અને ત્યાં ખાતા લોકોને જુઓ તો તેઓ એવી ઉતાવળમાં ખાય છે જાણે કોઈ કામ પતાવવાનું છે - માણવાની વૃત્તિ શોધી જડતી નથી. ડોકટરો કહેતા આવ્યા છે કે ધીરે ખાઓ, સ્વાદનો, રંગ-સુંગધનો આનંદ લો, વાતાવરણને, વાતચીતને માણો. બધા એ જાણે પણ છે છતાં ખાતી વખતે એ જ અધીરાઈ, ઉતાવળ, મોટા કોળિયા ભરી ખાઈ લેવું ને ભાગવું.

વર્તમાનનો આનંદ લેવા માટે જરૂર હોય છે એકાગ્રતાની, ધ્યાનની, જાગૃતિની. ઘરની બહાર નાનો સરખો ફૂલનો ક્યારો હોય તો તેને આપણે ધ્યાનપૂર્વક જોઈએ છીએ? નવાં પાન, નવી કળીઓ ફૂટવાના સાક્ષી બનીએ છીએ? એક ક્ષણ ત્યાં થોભી સૌંદર્યને આંખોમાં ભરી લો. તમારા વ્યસ્ત દિવસમાં આવી ક્ષણો ઊભી કરી લો જેમાં તમે હવાની લહેરને, સુંદર દૃશ્યને, કોઈ મીઠા સૂરને માટે અટકી શકો. આવી ‘કંઈ ન કરવા’ની ક્ષણને માણવી તે એક કલા છે. તે ક્ષણે યોજનાઓ, તૈયારીઓ, નિયંત્રણો, કામો બધું ભૂલીને ફક્ત ‘હોવા’નું હોય છે. સૂર્યની ઉષ્મા અને હવાની ઠંડકને ત્વચા પર અનુભવવાનું હોય છે; ઘાસની સુંગ્ધ અને પક્ષીનો કલરવ પોતાનામાં પ્રવેશવા દેવાનું હોય છે, કોઈ પંતગિયું, કોઈ ફૂલ, કોઈ વરસાદનું ટીપું જે કહેતું હોય છે તેની ભાષા સમજવાનું હોય છે. આ બધા અનુભવો જીવન સભર ભરપૂર કરી મૂકે છે આ ભરપૂરતા મેળવવા માટે જે જાગૃતિની, એકાગ્રતાની જરૂર હોય છે તે આપોઆપ નથી આવતી, તેને કેળવવી પડે છે. પરીક્ષાઓ આપવી, કારકીર્દિ બનાવવી, કમાવું- આ બધામાં જે કેળવણીની જરૂર પડે છે. તે કરતાં વધુ કેળવણીની જરૂર વર્તમાનને માણવા માટે પડે છે. પણ આ જ ચીજ એ છે જે જીવનને સત્વશાળી બનાવે છે. આત્માને સમૃદ્ધ બનાવે છે.

આ કેળવણીનાં થોડાં પગથિયાં આ છે : તમારા નિર્વાહ માટે તમે શું કરો છો તે અને તમને જીવવામાં રસ શા માટે છે આ બે વચ્ચેની ભેદરેખાને સમજી લો. આ બંને માટે પ્રવૃત્તિઓ કરવી પડે છે. પણ તેનાં કારણ અને પરિણામ જુદાં જુદાં હોય છે. એક આપણા જીવનને ચલાવવા માટે રોજગાર આપે છે, બીજી જીવનને લય આપે છે, સૌંદર્ય આપે છે. રોજગાર માટેની પ્રવૃત્તિઓ એકસરખી, નીરસ કે યાંત્રિક હોઈ શકે- પણ તે નિર્વાહ માટે જરૂરી હોય છે, તેને ન્યાય આપવો પડે છે. પણ જીવનમાં રસ અને આનંદ ઉમેરાય છે વિધાયકતાથી, પ્રેમથી, સ્વત્વને ખૂલવાનો મોકો આપવાથી. આ જેમાંથી મળે તે પ્રવૃત્તિઓ આપણને નાણાં નથી કમાવી આપતી. આનો અર્થ તમારે તમને જેમાંથી કમાણી ન થવાની હોય તેવી પ્રવૃત્તિઓનું મૂલ્ય અને મહત્ત્વ સમજતા શીખવું પડે. ભાગ્યે જ કોઈ એવું હોય છે જેને કમાણી અને આનંદ બંને એક જ પ્રવૃત્તિમાંથી મળતા હોય. બાકીનાએ પોતાનો આનંદ પોતે શોધવો પડે છે અને પછી મેળવવાની દિશામાં જવું પડે છે, પ્રવૃત્તિ થવું પડે છે.

તંત્રજ્ઞાનના વિકાસે આપણો સમય અને શ્રમ બચાવનારાં ઘણાં સાધનો આપ્યાં છે. જિંદગી સરળ બની છે. થોડો વખત એવો મળે છે જેનો પોતાની રીતે ઉપયોગ કરી શકાય- પણ એવો ઉપયોગ થઈ શકે છે ખરો? આવો સમય મોટેભાગે ખાલી ‘વીતી’ જ જાય છે. જો તમે તમારાં પાયાનાં જીવનસત્ત્વો પ્રત્યે સભાન ન હો તો આ અદ્ભુત

સમય આંગળીઓ વચ્ચેથી વહી જતા પાણીની જેમ હાથમાંથી સરકી જાય છે. જ્યારે આવો સમય હાથમાં આવે ત્યારે તેની પાછળ નિરાશા, હતાશા, ગુસ્સો આ બધી દબાવી રાખેલી લાગણીઓ પણ હુમલો કરવા સજ્જ બને છે. આવા તમને મળતા થોડી ફુરસદના સમય માટે યોજનાઓ બનાવો- કઈ માનસિક શક્તિ વિકસાવવી છે? કયા મિત્રને મળવાનું છે? શું લખવાનું કે સર્જવાનું છે? આ યોજનાઓનો અમલ તમને તમારી નિરાંતની પળોને જીવી જતાં શીખવશે. સાથે તમારી કામની પળોને પણ એક સંતોષ અને શાંતિથી ભરી દેશે. ઘણી વાર આપણે ફુરસદના સમયને એટલો ઝંખતાં હોઈએ છીએ કે એને માટે યોજનાઓની મોટી યાદી તૈયાર કરી રાખીએ છીએ, પછી તેને પૂરી કરવા પોતે ખેંચાઈએ છીએ અને સમયને ખેંચવા મથીએ છીએ. આ કસરત નિરાંતની શાંત, પ્રસન્ન પળોને ખતમ કરી નાખે છે એટલે યોજનાઓ બનાવવામાં પણ એક વિવેક , એક વિશેષ રુચિની જરૂર હોય છે.

વળી જે પ્રવૃત્તિ કમાણી આપતી હોય તેના પ્રત્યે પણ રસ અને કૌશલ કેળવવાનો એક આનંદ છે. તેમાંથી જે એકાગ્રતા અને પ્રસન્નતા પ્રાપ્ત થાય છે તે જિંદગીને એક નિખાર આપે છે.

ઉપરાંત દરેક પ્રવૃત્તિ, પછી તે કમાણીને લગતી હોય કે શોખને લગતી, તેને અનુલક્ષીને એક કસોટી હંમેશાં વાપરો- શું આ પ્રવૃત્તિ મને મારા કોયલામાંથી બહાર કાઢે છે? મને આ ક્ષણમાં જીવંતતા આપે છે? મારો આત્મવિશ્વાસ વધારે છે? મારો સક્રિય સહયોગ માગે છે? જો બધા પ્રશ્નોનો જવાબ ‘હા’ હોય તો તે પ્રવૃત્તિ તમારા માટે ઉત્તમ છે.

યાદ કરો એવી કઈ પ્રવૃત્તિ ક્યારે કરી હતી જ્યારે તમે ઘડિયાળ જોવાનું પણ ભૂલી ગયા હતા? પૂરેપૂરા તે પ્રવૃત્તિમાં ખોવાઈ ગયા હતા? આ જ પ્રવૃત્તિ તમારા જીવનનો આધાર છે.

હું જ્યારે લખું છું કે વાંચું છું ત્યારે બધું જ ભૂલી જાઉં છું. કલાકો ક્યાં વીતી જાય છે ખ્યાલ નથી આવતો. આ બંને પ્રવૃત્તિ મને આનંદ અને શક્તિ આપે છે. જ્યારે મારી અંદરની શક્તિ ખલાસ થઈ જાય, હું પુસ્તક શોધું છું અને મારું ખાલીપણું ભરાઈ જાય છે. મારી એક મિત્ર કમ્પ્યુટરના કોઈ નવા પ્રોગ્રામ શીખતી વખતે તેમાં ખોવાઈ જાય છે અને શીખી લીધા પછી તાજી થઈ જાય છે.

જે કામ આપણને ગમતું હોય તે વારંવાર કરવાનું મન થાય છે. વારંવાર કરવાથી તેની ફાવટ આવતી જાય છે. એ ફાવટ આવતી જાય તેમ તેમ તે કામ પ્રત્યેની રુચિ ઓર વધતી જાય છે. આ ખૂબસૂરત ચક્ર આત્મવિશ્વાસ અને આત્મમૂલ્યને વધારે છે.

આ કામ ક્યું હોઈ શકે તે અમુક લોકો જાતે શોધી કાઢે છે, અમુકને તેને માટે કોઈ માર્ગદર્શક મળી જાય છે.

મોટાભાગના લોકોની જિંદગી એક ઘરેડમાં પસાર થઈ જાય છે, કોઈ આકર્ષણ, કોઈ ઉત્સાહ, કોઈ ઉત્કટતા વગર. એની ખોટ લાગે પણ છે, થાય છે કે કંઈક-કશુંક તો એવું હોત જેના માટે જીવ રેડી દેત!- પણ એટલું તો કરી જ શકીએ કે એકાદ રસની વસ્તુ પર વારંવારના મહાવરાથી કુશળતા પ્રાપ્ત કરી શકીએ. વારંવાર મહાવરો કરવા માટે સમય, શક્તિ, નિષ્ઠા જોઈએ. સિલાઈ અને સંગીતથી માંડીને હજારો એવી પ્રવૃત્તિઓ છે જેમાં યોજના, સતત મહાવરો અને નિષ્ઠાપૂર્વક પરિશ્રમ કરવાથી પારંગત થઈ શકાય. આ પારંગતતા અત્મવિશ્વાસને વધારે છે.

ઘણી બધી પ્રવૃત્તિઓ એવી પણ હોય છે જેના નશામાં બપોર અને સાંજ પસાર થઈ જાય, તેની આદત પડી જાય. આદતનો આવો નશો આપતી પ્રવૃત્તિઓ આપણને સક્રિય કરવાને બદલે નિષ્ક્રિય બનાવી મૂકે છે. જીવનને પોષક તત્વો સાથે જોડાયેલી ન હોવાને કારણે તે ખાલીપણું ભરવાને બદલે ઊલટું તેને વધારે છે. સમયને તે જરૂર ખાય છે, પણ આત્માની ફરતે અસંતોષની ઊધઈ પણ લાગી જાય છે.

જે પ્રવૃત્તિ જીવનપોષક હોય, આંતરિક શક્તિને પોષક હોય તે દરેક પ્રવૃત્તિ આપણું સક્રિય યોગદાન અને જોડાણ માગે છે. નિષ્ક્રિય પ્રવૃત્તિઓમાં જે તાત્કાલિક સંતોષ મળે છે તે આમાંથી નથી મળતો. આ પ્રવૃત્તિઓ મોટેભાગે એકાંત અને એકાગ્રતા માગે છે. આ બંને ગુણો આપણને અંતસ્તત્વ સુધી લઈ જાય છે. શાંત, આનંદ આપતી પ્રવૃત્તિઓમાં પ્રવૃત્ત થવાથી નવા નવા સર્જનાત્મક વિચારો જાગે છે. જે આપણામાં સક્રિયતાની અપેક્ષા જગાડે છે. બીજાઓના સર્જનોમાંથી પણ આનંદ મળી શકે, પણ આ આનંદ આપણી સક્રિયતાની અપેક્ષા રાખતો નથી. આપણને સક્રિય તો આપણા પોતાના સર્જનો જ બનાવે છે.

સર્જનાત્મકતાની વાત આવે એટલે લખવું, ચિત્ર બનાવવું, શિલ્પ રચવું, અભિનય કરવો કે નૃત્ય કરવું એવી કલ્પના આવે. આ બધા સાથે સંકળાયેલી પ્રવૃત્તિઓ ચોક્કસ સર્જનાત્મક છે, આ સિવાયના જીવનના દરેક ક્ષેત્રે પણ સર્જનાત્મકતા હોય છે. દરેક વ્યક્તિમાં પોતાની એક સર્જનાત્મકતા હોય છે. બાગકામ કરવું, ફૂલો ગોઠવવાં, રસોઈ કરવી, સિલાઈ કરવી, કાર રિપેર કરવી, ગૂંથવું- આ બધું સક્રિયતા માગે છે, એકાંત માગે છે, એકાગ્રતા અને નિષ્ઠા માગે છે અને આ બધાના પરિણામે આપણા આંતરિક સ્ત્રોતો મજબૂત બને છે.

જિંદગી અદ્ભુત છે, હંમેશાં. પણ હંમેશાં આપણે કોઈ ને કોઈ નિરાશાથી ઘેરાયેલા હોઈએ છીએ એટલે એની અદ્ભુતતાને માણી શકતા નથી. ક્યાંથી આવે છે આટલી

નિરાશા? એક સૌથી મોટું કારણ એ છે કે આપણે વર્તમાન સમયને ભૂતકાળની પીડાઓ અને ભવિષ્યના ડરની વચ્ચે પીસી નાખીએ છીએ. એક ક્ષણ , એક પછી એક બધી ક્ષણ આખી જિંદગીનો બોજ ઊઠાવતી જાય છે, બેવડ વળી જાય છે. જિંદગીને વહેંચી દેતા શીખો, સવારમાં ઊઠી નાના નાના સંકલ્પો લો- જે વ્યક્તિઓને તમે પ્રભાવિત કરવા માગતા હો કે મદદરૂપ થવા માગતા હો એ બધાનાં નામ સાથે સંકલ્પો લો. આજના દિવસ પૂરતા આવા નાના ધ્યેયો બનાવી લેવાથી શક્તિઓ ફક્ત એક જ દિવસ પૂરતી એકાગ્ર થાય છે. વર્ષો કે જિંદગીભરના વિચારોથી આજનો દિવસ વેડફાઈ જતો નથી. ઊલટો મોકળાશથી જીવી શકાય છે. રાત્રે સૂતી વખતે દિવસનું સરવૈયું કાઢી દરેક અર્થપૂર્ણ અને વિધાયક બનાવને માટે ઈશ્વરનો આભાર માનો. તે વખતે પણ બનેલી ઘટનાઓ અને સંપર્કમાં આવેલી વ્યક્તિઓનો વ્યક્તિગત નામોલ્લેખ કરો. વ્યક્તિગત ઉલ્લેખ કરવાનો ફાયદો એ કે તમને સ્પષ્ટ ખ્યાલ આવે કે દિવસમાં સમસ્યાઓ અને હતાશાઓ આવ્યાં હોવા છતાં અમુક એવી ઘટનાઓ બની જે સારી હતી. આ ખ્યાલ જ સંતોષ આપે. તેની સાથે દિવસ પૂરો કરો અને બીજી સવારે બીજા એક દિવસની યોજના. થોડા જ દિવસ આ પ્રમાણે કરવાથી તમને નવાઈ લાગે એટલી હદે જીવનની ગુણવત્તા સુધરી જશે.

જિંદગી સારા અને ખરાબ બનાવોનું મિશ્રણ છે પણ કમભાગ્યે આપણું ધ્યાન ખરાબ ઘટનાઓ પર વિશેષ રહે છે અને એટલે ઘણી સુંદર પ્રસન્ન ક્ષણો ચૂકાઈ જાય છે. સંપૂર્ણતા, આશા અને આનંદ તરફ વળવા માટે આપણે જિંદગીની સુંદર ક્ષણો પર સભાનપણે, જાગૃતપણે એકાગ્ર થવું પડે છે - જ્યાં સુધી આપણો સ્વભાવ સૌંદર્યાભિમુખ, આનંદાભિમુખ ન બની જાય. બીજી બધી કુશળતાઓની જેમ આ એકાગ્રતા પણ કેળવવી પડે છે. જિંદગી તો અરીસો છે. આપણે સૌંદર્ય અને આનંદ પર એકાગ્ર હોઈશું તો જિંદગી સુંદર અને આનંદપૂર્ણ બનશે અને નિરાશા અને દુઃખ પર એકાગ્ર હોઈશું તો જિંદગી નિરાશ અને દુઃખી બનશે.

જ્યારે સમસ્યાઓથી ઘેરાયેલા હો ત્યારે તો ખાસ આ કરવા જેવું છે. જિંદગીને નાના નાના ખંડોમાં વહેંચી દો અને આ નાના ખંડોમાં પોતાનું શ્રેષ્ઠ બહાર કાઢવાની, આપવાની કોશિશ કરો. યાદ રાખો કે આપણા હાથમાં આપણી સામે ઊભેલી એક ક્ષણ સિવાય કશું નથી. એને સાર્થક બનાવવા માટે શક્તિઓને એકાગ્ર કરો - વિચારો કે ભૂતકાળ હાથમાં રહ્યો નથી. ભવિષ્ય પર આપણું નિયંત્રણ નથી પણ આ વર્તમાન ક્ષણ કેવી રીતે જીવી લેવી તે તો હાથમાં છે ને - એ ક્ષણને સાર્થક બનાવવા જે કરવું જરૂરી હોય તે બધું કરો- પ્રેમ, પ્રકૃતિ, કવિતા, રમતગમત, ચિત્ર, ફરવું -કંઈ પણ જેમાં તમે

તમારું 'સ્વ' રેડી શકો. તે શોધો અને તેમાં લીન થઈ જીવી લો આ ક્ષણ. પોતાની આસપાસ પોતે જ બનાવેલું કોયલું જ્યારે તૂટે છે ત્યારે આંતરશક્તિ ખીલે છે.

'અનકન્ડિશનલ લવ'માં જહોન પોવેલે કહ્યું છે; રોજ સવારે તમે ઊગતા દિવસને બે રીતે મળી શકો- પ્રેમ અને ઉત્સાહથી, કંટાળા અને થાકથી.' દિવસમાં તમે બે રીતે પ્રવેશી શકો છો - યંત્રવત્ અને જીવંત તાજગીથી. સભાનતાપૂર્વક વહેલી સવારે તાજગીપૂર્ણ, શક્તિસંપન્ન અને આનંદિત રહેવાનું પસંદ કરો અને ફક્ત પોતાની જ નહીં, બીજાની જિંદગીમાં પણ મેઘધનુષના રંગો રચી દો. દરેક સકારાત્મક વિચાર અને લાગણીને આચરણમાં મૂકો. જો કોઈ એવું કામ હોય જે બીજાની જિંદગીને સરળ કરી શકતું હોય, તરત કરી લો. જો કોઈ એવા શબ્દો હોય જેનાથી બીજાની જિંદગી અર્થપૂર્ણ બની શકતી હોય, તો તરત એ શબ્દો બોલો. આ તાત્કાલિકતા, પોતાની અંદર ઊઠતી સહજસ્ફૂર્તિ ભલી લાગણીઓને અમલમાં મૂકવાનું બહુ જરૂરી છે. જો એ ક્ષણ ચૂકાઈ ગઈ, જો આ માનવીયતાની ઉપેક્ષા થઈ ગઈ તો પછી એ તક ફરી કદી નહીં મળે.

રાલ્ફ એમર્સન કહે છે, 'રત્નો કે ઘરેણાં એ સાચી ભેટ નથી, ક્ષમા સાચી ભેટ છે. એવી ભેટ જેમાં તમારો પોતાનો એક હિસ્સો સંકળાય છે.' સાચી ભેટ પોતાની જાતને, પોતાનો સમય, ધ્યાન અને સ્નેહ આપવામાં છે. વર્તમાનમાં જીવવાની ટેવ પાડવાથી જીવનમાં એક મોકળાશ આવે છે. પોતાની જાતને ભેટ આપવાથી લોકોના જીવનમાં શા ફેરફાર થાય છે તે સમજાય છે. પોતાની જાતને ભેટ આપવી એટલે શક્તિ, બુદ્ધિ, સમય, કદર, પ્રોત્સાહન અને હિંમત આપવા, રસ લેવો, ધ્યાન આપવું અને સમજવું. સ્મિત અને આભારના બે શબ્દ પણ ભેટ જેવા હોઈ શકે. કોઈ પણ હકારાત્મક લાગણી પછી તે ગમે તેટલી નાની, નજીવી લાગે પણ તે કોઈના નીરસ જીવનમાં આનંદના થોડા રંગ ભરી શકે છે અને આનંદના એ રંગ આપણા પોતાના માટે એક સભરતા લઈને આવે છે, જાણે મૂડી, વ્યાજ, અને ચક્રવૃદ્ધિ વ્યાજ સાથે પાછી મળે છે.

પત્રો અને નાની ચિઠ્ઠીઓ આ દિશામાં ઘણી મદદરૂપ થાય છે. આપણા જીવનને ક્યારેક કોઈક રીતે સ્પર્શી ગયેલી વ્યક્તિને જ્યારે તમે પત્રરૂપે મળો ત્યારે એક સેતુ રચાય છે. પુષ્પોની જેમ શબ્દોનું એક જાદુ હોય છે. જો કોઈ વ્યક્તિ આપણા પ્રત્યે ભલી અને માયાળુ થાય છે તો તેને તેની એ ભલાઈ અને માયાળુપણાની જાણ કરવી જ જોઈએ. ડૉક્ટરને બિલની સાથે એક નાનકડો આભાર માનતો પત્ર આપી જુઓ. તેની કરુણા અને કાળજીની કદર કરો. તેની જિંદગીનો એક દિવસ સુધરી જશે. કોઈ પુસ્તક ગમી જાય તો તેના રચયિતાને અભિનંદન આપવાનું ન ચૂકો કે તેના લખાણને કારણે તમારા જીવનમાં એક પરિવર્તન આવ્યું છે.

થોડા વખત પહેલાં એક ડિપાર્ટમેન્ટ સ્ટોરની એક ક્લાર્કે મારી ગમતી એક ભેટ શોધી આપવામાં મને ખૂબ મદદ કરી. સ્ટોરનો બંધ કરવાનો સમય થયો હોવા છતાં તે રોકાઈ, બીજી બધી શાખાઓમાં ફોન કર્યા અને અંતે મને મારી પસંદગીની ચીજ મેળવી આપી. આ પ્રસંગનો આનંદ ઊંડી જાય તે પહેલાં, ઘેર જઈને તરત જ મેં તે સ્ટોરના મેનેજરને અભિનંદન આપતો પત્ર લખ્યો કે તેમણે આવી સરસ મહિલાને તેમના સ્ટોરમાં કામ પર રાખી છે જે તેમના ગ્રાહકોની સાંજ અને રાતને સુંદર બનાવી શકે છે.

પ્રશંસાના આવા નાના પત્રો એક ઉત્તમ ભેટની ગરજ સારે છે. આવી ક્ષણોને પકડો અને તેમાં જીવી લો, જીવાડી લો.

આવી જ બીજી એક ભેટ છે ટેલિફોન પર વાત કરવી તે. જો કોઈ એવા મિત્રનું સ્મરણ આખો દિવસ રહે જેની સાથે તમારો સંપર્ક લાંબા સમયથી તૂટી ગયો હોય તો વખત ગુમાવ્યા વિના તેને એક ફોન કરી દો, કહો કે ફોન કરવાનું કોઈ કારણ નથી. બસ તારું સ્મરણ થયું, મને આનંદ થયો તે જ કહેવું છે. તેનો અને તમારો દિવસ સુધરી જશે.

આવી ક્ષણોને પકડવી જરૂરી છે અને તે પણ તાત્કાલિક. મારા એક ભત્રીજાએ બહુ મોડું ભણવાનું શરૂ કર્યું હતું અને ત્રીસ વર્ષ પૂરા કર્યા પછી તે ગ્રેજ્યુએટ થયો. ગ્રેજ્યુએટ થવા માટે તેણે અને તેની પત્નીએ જે સંઘર્ષ કર્યો હતો તેનાથી હું વાકેફ હતી તેથી મેં તેને ડિગ્રી મળી તે દિવસે તેની પત્નીને ફૂલો સાથે એક ચિઠ્ઠી મોકલી, 'તેની પાંખો નીચેની હવા થવા માટે અભિનંદન.'

પત્ની આનો જવાબ ઔપચારિક આભારદર્શનથી આપી શકત પણ તેણે પત્ર વાંચતી વખતે, આંખમાં આંસુ અને ભરાયેલા કંઠ સાથે મને ફોન કરી પોતાનો આનંદ વ્યક્ત કર્યો. તેના આનંદનો સ્પર્શ મને પણ પુલકિત કરી ગયો. મારી પણ આંખો ભરાઈ આવી. કેટલું સુખ હતું તેમાં! જો તેણે કે મેં થોડી પણ વાર કરી હોત તો આ ક્ષણ ચૂકાઈ ગઈ હોત.

અભિવ્યક્તિને તરત મોકળી કરો. કોઈના પોષાક, કોઈના વાળ, કોઈની કોઈ ચીજ ગમી હોય તો તેની પ્રશંસા મનોમન કરવા સાથે શબ્દોમાં પણ કરો. સાદગીથી, દિલથી. પોતે સુંદર દેખાય છે તે સાંભળીને કોને આનંદ ન થાય? હોટેલમાં કોઈ વેઈટર સારી સેવા આપે તો તેનો આભાર માનવાનું ન ચૂકો. તેની યાંત્રિક જિંદગીમાં એક તાજગીની લહર દોડી જશે.

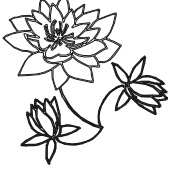
એક ક્ષણ માટે વિચારો કે તમારી બે વહાલામાં વહાલી વ્યક્તિ ફક્ત એક રાતની મહેમાન છે- કોણ છે એવું જેનું મૃત્યુ તમને તારતાર કરી મૂકે? તમારા જીવનમાં કોની ગેરહાજરી કદી ન પુરાય તેવો ખાલીપો ઊભો કરી શકે? એ વ્યક્તિને તમે કહ્યું કે તમે

તેમને કેટલું ચાહો છો? ન કહ્યું હોય તો આ જ ક્ષણે કહો. કાલ માટે રાહ ન જુઓ. કાલ કદી આવતી નથી, જે છે તે આજ છે, આ ક્ષણ છે.

જ્યારે કોઈ હકારાત્મક વિચારને મગજ તરફથી મોં તરફ રવાના કરીએ છીએ ત્યારે જાદુ થાય છે. સંમતિસૂચક માથું હલાવવું, નાનકડું સ્મિત, ચમકતી આંખો- આ બધાંની અદ્ભુત અસર થાય છે. શ્રોતાઓના સમુદાયમાં કોઈ બે-ચાર આવી જીવંત વ્યક્તિઓની હાજરીથી વક્તાઓને ગજબનું પ્રોત્સાહન મળે છે ! પણ આને માટેની કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાનું ચૂકી જવાય છે. દરેક વખતે શબ્દોની જરૂર પણ નથી હોતી. જ્યારે પણ આપણે કોઈ તરફ સ્મિત વેરીએ છીએ, આપણે પોતાની જાતને તેના તરફ અભિમુખ કરીએ છીએ. તેની સામી વ્યક્તિ પર એક સુંદર અસર થાય છે. મોટેભાગે તે પણ સ્મિતથી પ્રત્યુત્તર આપે છે અને એક મેઘધનુષ બંનેની દુનિયાને એક ક્ષણ માટે રંગી જાય છે!

પોતાના અને બીજાના વિશ્વમાં આવો લય, આવું સૌંદર્ય છલકતું કરવાનો નિશ્ચય વ્યક્તિને એક નવું પરિમાણ આપે છે. આ નિશ્ચય અમલમાં મૂકવા માટે દરેક ક્ષણે જાગૃત રહેવું જરૂરી છે. અહીં અત્યારે આ ક્ષણમાં જીવી લેતાં શીખવું જરૂરી છે. વ્યવસાય અને કારકિર્દી વચ્ચેનો ફરક સમજવો, પોતાની કામકાજની અને નિરાંતની બંને પ્રવૃત્તિઓ ખૂબ રસપૂર્વક કરવી, જિંદગીને નાના નાના ખંડોમાં વહેંચી દરેક ખંડને જીવી જતાં શીખવું અને મેઘધનુષના રંગો વિખેરતા જવા- આ બધું આપણી અંદર એક અનોખું બળ ઊભું કરે છે.





‘બધાં પૃથક્કરણ પછી, છેવટે સમજાય છે કે આપણને જે સ્વતંત્રતા મળે છે તે ફક્ત પોતાની જાતને શિસ્તબદ્ધ અને નિયંત્રિત કરવા પૂરતી જ છે.’

- બર્નાર્ડ બારુચ

દૈર્ય અને પ્રતીક્ષાનો જાદુ

આંતરિક શક્તિ માટે એક અનુભૂતિ મહત્ત્વની છે, તે એ કે આપણો નિયતિ પર કંઈક કાબૂ છે. પોતાનું નસીબ પોતે ઘડી શકાય છે જો પોતાની જાત પર આપણું પૂરેપૂરું નિયંત્રણ હોય, પોતાનો પોતાની સાથે શિસ્તપૂર્ણ સંપ હોય. ઝંખનાંઓ, આનંદો, કાર્યો, વર્તણૂંક - આ બધા જો શિસ્તમાં નહીં હોય તો જીવન વંટોળિયામાં ઊડતાં પાંદડાંની જેમ દિશાહીન બની ક્યાંક ફેંકાઈ જશે. આત્મનિયંત્રણની વિભાવના આજે થોડી જૂની, આજના પ્રવાહો સાથે ઓછો મેળ ધરાવતી લાગે છે, પણ આંતરિક શક્તિ વધારવા માટે જે કરવું જોઈએ તે કરવું, જ્યારે કરવું જોઈએ ત્યારે કરવું, પોતાની શક્તિઓ ભૌતિક પ્રાપ્તિઓ પાછળ નહીં પણ આંતરિક સામર્થ્ય મેળવવા તરફ વાળવી, આશા અને શ્રદ્ધા કેળવવાં - આ બધાં વિના કોઈ ઉપાય નથી.

આત્મનિયંત્રણ એટલે ત્યાગ, વંચિતતા અને આનંદહીનતા એવું મોટાભાગના માને છે. હકીકતમાં આનાથી ઊંધું છે. આત્મનિયંત્રણ જીવનને ધારણ કરતું એક શક્તિશાળી તત્ત્વ છે. જે તમને આંતરિક શક્તિ અને આંતરિક પ્રસન્નતાથી ભરપૂર કરી શકે છે.

પૃથ્વી પરની જીવસૃષ્ટિમાં એક મનુષ્ય જ એવો છે જે વિચારી શકે છે; ભૂતકાળમાંથી શીખી શકે છે, ભવિષ્યનું આયોજન કરી શકે છે. તે સહજ આવેગોથી જ જીવતો નથી, તે તેનાથી આગળ જોઈ શકે છે, પ્રતીક્ષા કરી શકે છે. બીજા પ્રાણીઓ પર પ્રયોગો કર્યા પછી વૈજ્ઞાનિક આ તારણ પર પહોંચ્યા છે કે ભૂતકાળની સ્મૃતિ ને ભવિષ્યનું આયોજન માણસને મળેલી અદ્ભુત ભેટ છે, આત્મનિયંત્રણની મદદથી આ ભેટ આંતરિક શક્તિમાં, જીવનધારક બળમાં પરિવર્તિત થઈ શકે છે.

આત્મનિયંત્રણથી કેળવાય છે નાની નાની તાત્કાલિક ખુશીઓથી સંતોષાઈ ન જવાની ટેવ. આ ટેવ આપણી અનંત ઈચ્છાઓને આપણાં ધ્યેય અને લાંબાગાળાના પરિણામો સાથેનું સંતુલન સાધી આપે છે. અત્યારે જે મળી રહ્યું છે તેને વધારે સારા ભવિષ્ય માટે જતું કરતાં શીખવે છે અને અંતે આપણે જે બનવા ધારતા હોઈએ, તે બનવામાં મદદ કરે છે; નાની, ઉપરછલ્લી મજાઓને બદલે આપણને પોતાના અને બીજાના જીવનને અર્થ અને પરિમાણ આપે એવાં કાર્યો તરફ વળતાં શીખવે છે.

આત્મનિયંત્રણ જે પાયાની બાબતો પર આધાર રાખે છે તે આ છે : આનંદ ખરીદી શકાતો નથી તે સમજવું, બીજાનું સમર્થન કે સાથ ખરીદી શકાતાં નથી તે જાણવું, જરૂરિયાતો અને ઈચ્છાઓ વચ્ચેનો ભેદ સમજવો, ધનનો ઉપયોગ કરતાં શીખવું, સમયની કિંમત સમજીને તેનો ઉચિત ઉપયોગ કરતાં શીખવું.

સમજીએ, આનંદ આપતી ચીજો આપણે ખરીદી શકીએ, આનંદ નહીં. આજે બધા પૈસા પાછળ દોડી રહ્યા છે કેમ કે પૈસાથી તેમને સુખ ખરીદવું છે, શાંતિ અને આનંદ મેળવી લેવાં છે. પણ પૈસા મળ્યા પછી પણ સુખ-શાંતિ-આનંદની શોધ તો બાકી જ રહી જાય છે.

એક અંગ્રેજી વાર્તા ‘ધ રોકિંગ હોર્સ વીનર’ માં લેખક ડી. એચ. લોરેન્સે એક એવી સ્ત્રીનું પાત્ર સર્જ્યું છે જેના શોખ ખૂબ ખર્ચાળ છે, તેથી પરિવારના દરેક સભ્યના મોં પર એક જ વાત હોય છે, ‘પૈસા, વધુ પૈસા, હજી વધુ પૈસા.’ આ વાર્તા સાંભળનાર તરત સમજણસૂચક ‘હા’ પાડશે. કેમ કે મોટાભાગના આ જ ભ્રમના શિકાર છે કે પૈસા આવશે તો સુખ આવશે, આનંદ આવશે. વાર્તામાં બને છે તેમ પાત્રો મરી પરવાર્યા પછી પણ ઘરમાં ‘પૈસા... પૈસા’ના ભણકારા વાગતા રહેશે.

આનંદ જોઈએ છે, આ જ ક્ષણે. પ્રતીક્ષા કરવા કોઈ તૈયાર નથી. ઘરમાં એક ચક્કર મારી જુઓ. આનંદ મેળવવાની ઉતાવળની કેટલીયે નિશાનીઓ આપણાં કબાટોમાં, છાજલીઓમાં, ખાનાંઓમાં મળી આવશે. તે વખતે તે બધું ખરીદ્યું હતું કેમ કે ‘આનંદ’ જોઈતો હતો. અત્યારે એ બધું છે, છતાં આનંદ નથી અને હવે એ ચીજોનો ઉપયોગ પણ નથી. નવીનતા ચાલી ગઈ, કિંમત ચાલી ગઈ! રમકડું ન મળ્યું હોય ત્યાં સુધી એને માટે ધમાલ મચાવતા બાળકને રમકડું મળી જાય એટલે તેને છોડી નવા રમકડાની પાછળ લાગે છે તેવું જ આપણું પણ છે. નવાં નવાં ઉપકરણો ઘરમાં ખડકાતાં જાય છે. ‘આ લઈ લઉં તો મને આનંદ મળશે.’ - કરીને જે વસાવ્યું હોય તે થોડા જ વખતમાં જૂનું થઈ જાય છે. બજારમાં નવાં મોડેલો આવતાં જાય છે ને મન ત્યાં દોડી જાય છે. વસ્તુઓમાંથી સુખ મળશે એવી ભ્રમણામાં મન એટલી હદે હોય છે કે વસ્તુઓમાં

સુખ નથી એ વાતની વારંવાર પ્રતીતિ થવા છતાં એ ભ્રમણામુક્ત થઈ શકતું નથી. જો વસ્તુઓ સુખ આપતી હોય તો દરેક સદીમાં સુખનું પ્રમાણ વધતું જ ગયું હોત.

દુનિયાના વિકસિત દેશોમાં પચાસના દાયકામાં પ્રત્યેક પરિવારમાં એક કાર, એક ટેલિવિઝન, એક ફોન હતા. આજે ઘરના પ્રત્યેક સભ્યદીઠ એક કાર, એક ટી.વી., એક ફોન જોઈએ છે. ઉપરાંત ઓવન, ડ્રાયર, એરકન્ડિશનર અને કંઈ કેટલુંય. પણ આ બધાં સાધનો જે તેમની જરૂરિયાત છે તેના વિના ત્રીજા વિશ્વના કેટલાય પરિવારો સુખી જીવન વિતાવી શકે છે.

એટલે કે સાધનો વધવા સાથે આનંદ વધે છે એવો નિયમ બનતો નથી, તેથી સાધનો આંતરિક શક્તિ વધારે તેવું પણ બિલકુલ સાબિત નથી થતું. ઊલટું પચાસના દાયકા કરતાં આજે વિશ્વભરમાં હિંસા, આત્મહત્યા, વ્યસનો, હતાશા વધ્યાં છે. જેઓ આ ભ્રમમાંથી મુક્ત થઈ શક્યા છે તેમને જ શાંતિ અને આનંદ મળ્યાં છે, તેમનું જ આંતરિક સામર્થ્ય વધ્યું છે. આ માટે જરૂર છે શિસ્તની, આત્મનિયંત્રણની.

સ્વીકૃતિ અને સમર્થન મેળવવાની ઝંખના પણ ઘણીવાર એક આંધળી દોટમાં પરિણમે છે. એક કિસ્સામાં એક છૂટાછેડા લીધેલી, નિઃસંતાન સ્ત્રી પોતાની એકલતાને ભરવા અને પોતે પણ કંઈક છે એવું બીજાઓ પાસે સાબિત કરવા બેફામ ખરીદી કર્યા કરતી અને કર્જ ના વધારે ને વધારે બોજ તળે દબાતી જતી. તે સમજતી કે આ ખોટું થાય છે છતાં તેનાથી તેમ કર્યા વિના રહેવાતું નહીં. ‘ખરીદી ન કરું તો હું મરી જાઉં.’ તે એક તૂટેલા પરિવારનું સંતાન હતી તેથી બીજાઓનો સ્વીકાર મેળવવા માટે ઝંખતી. છેવટે તેણે મનોચિકિત્સકનું શરણું લેવું પડ્યું. તેને સમજાયું કે આ ઘેલછા છે, તેને છોડી શકાય છે, બીજાઓ તેને સ્વીકારે તે કરતાં તે પોતે પોતાને સ્વીકારે તે વધારે જરૂરી અને અર્થપૂર્ણ છે.

પૈસો પોતે ખરાબ નથી. પણ તેનું જીવનમાં શું સ્થાન છે, તે શું આપી શકે છે ને શું નહીં તેનો હંમેશા ખ્યાલ રહેવો જોઈએ. તે આપણી જરૂરિયાતોની પૂર્તિ કરી શકે છે; ઈચ્છાઓની નહીં; કેમ કે જરૂરિયાત સીમિત હોય છે. ઈચ્છાઓ અમર્યાદિત, અનંત. જરૂરિયાત અને ઈચ્છા વચ્ચેનો તફાવત સમજાય તો જીવનમાં આનંદ અને સંતોષ ઉમેરાય. કેડિટ કાર્ડની સુવિધાએ આપણી અનેક ઈચ્છાઓને જરૂરિયાતમાં પલટી નાખી છે અને બિનજરૂરી, ન પોષાય તેવી ચીજોની ઘેલછા આપણને દોડાવ્યા કરે છે.

૧૯મી સદીમાં વર્ડઝવર્થે લખેલું કે ‘દુનિયા અનંત ચીજોથી ભરેલી છે. બધું જ મેળવી લેવાની હાવવોયમાં શક્તિઓ ખર્ચાઈ રહી છે.’ તે આજે પણ એટલું જ સાચું

છે. અંતર ખાલીખમ થઈ રહ્યાં છે. ઘરો ઊભરાઈ રહ્યાં છે. જે વસ્તુઓ ખરીદ્યા કરીએ છીએ તેને સાચવી પણ શકાતી નથી. જે લોકો ખરીદી નથી શકતા તેને તેમની વંચિતતા પીડે છે. બંને પક્ષે ‘આધ્યાત્મિક આત્મહત્યા’ની સ્થિતિ છે.

આપણે શું છીએ તે આપણી પાસે શું છે તે કરતાં વધારે મહત્વનું છે. આ સમજાય તો વસ્તુઓ પર આધાર રાખવાનું ઓછું થાય, શિસ્તની આવશ્યકતા સમજાય, સાદગી ગમવા લાગે, જીવનના પ્રવાહને અવરોધનાર પ્રત્યેક ચીજ, પ્રત્યેક વિચારને ફેંકી દેવાનું સહેલું બને. સંવાદિતા આવે, લય આવે અને ‘ઓછો સંગ્રહ, વધારે મુક્તિ’ એ સત્ય સમજાય.

ફાન્સિસ બેકને કહ્યું છે, ‘તમે કેટલું કમાઈ શકો છો તે નહીં, પણ તમે કેટલું બચાવી શકો છો તે તમને સમૃદ્ધ કરે છે.’ સત્તરમી સદીનું આ વિધાન આજે પણ એટલું જ અર્થપૂર્ણ છે. પૈસા નહીં, આપણે પોતે જ આપણને દરિદ્ર બનાવીએ છીએ.

પૈસા કરતાં પણ વધુ કિંમતી ચીજ છે સમય. તેનો ઉપયોગ કેમ કરવો તે પણ ઘણાંને સમજાતું નથી. અભ્યાસ, અન્ય કામ, ઓફિસનાં કામો, સંબંધો, સામાજિક જવાબદારીઓ કશાને ન્યાય આપી શકાતો નથી અને સતત ભારમાં જીવવાનું થાય છે. જીવ અધ્ધર રહે છે. સ્વભાવમાં અધીરાઈ અને ગુસ્સો આવી જાય છે અને જતા દિવસે માણસ લોહીના દબાણ, હૃદયરોગ અને માનસિક તકલીફોનો શિકાર બને છે. જિંદગી મુશ્કેલ અને પડકારરૂપ બની ગઈ છે એ ખરું છે, પણ એટલે સમયનું આયોજન શીખી લેવું કદી નહોતું એટલું આજે જરૂરી બન્યું છે.

યાદ રાખો કે જે ક્ષણ ચાલી જાય છે તે ફરી આવતી નથી. જે જિંદગી વીતી જાય છે તે પાછી મળતી નથી. તેનો એવો ઉપયોગ, એવો આનંદ કરી લો જેથી પાછું ફરીને જોતાં કદી પસ્તાવું ન પડે કે મારી પાસે સમય હતો, મેં એને નકામાં કામોમાં વેડફી નાખ્યો. આવું ન થાય તે માટે જરા થોભી, અંતરાત્માનો અવાજ, જિંદગીની માગણી સાંભળવી જોઈશે. અંદરની પરિપૂર્ણતા શાનાથી આવશે એવી પ્રવૃત્તિ શોધવી જોઈશે. પ્રેમ અને ઉખ્માપૂર્ણ સંબંધોને સીંચવા જોઈશે. તંદુરસ્ત હકારાત્મક દષ્ટિકોણ, માનસિક, સંવેદનાત્મક અને આધ્યાત્મિક સ્વસ્થતા તરફ ધ્યાન દેવું જોઈશે. આ બધા માટે આપણે સમય ફાળવીએ છીએ ખરા? - ના. પસાર થતા થતા એકાદ સુંદર દૃશ્ય અચાનક સામે આવે તો તે જોવાની પણ જાણે દુરસદ નથી.

પરિણામ? જીવનને ટકાવનારાં, ધારણ કરનાર બળો સાથેનો લય તૂટી જાય છે. બધું મેળવવા છતાં વંચિત, ખાલી, કોરા રહી જઈએ છીએ. તૂટતા સંબંધો, ઉપેક્ષિત બાળકો, ખોરવાતું માનસિક સંતુલન - આ બધાને પૈસા વડે, ભેટો વડે, ભાવહીન મૂંઝા શબ્દો વડે સાંધવાની, સંભાળવાની વ્યર્થ કોશિશ કરીએ છીએ.

પણ આનો ઈલાજ છે, થોભો, વિચારો. જીવનની બેફામ પ્રવૃત્તિઓને, ગતિઓને નિયંત્રણ આપો. તે પહેલાં પોતાને શિસ્તબદ્ધ બનાવો. જેટલું જલદી આ સત્ય સમજાશે તેટલો જલદી મુશ્કેલીઓનો અંત આવશે. સમસ્યાઓ તો આવશે જ પણ પછી પલાયનવૃત્તિ અપનાવવાને બદલે આપણે એની મુખોમુખ થઈ તેના મૂળને જ સમજી શકીશું.

દરેક ભૌતિક પ્રાપ્તિઓ માટે વિવેક રાખતાં શીખો. આ વિવેક, શિસ્ત કેળવતાં થોડીવાર લાગે છે પણ જો યોગ્ય દૃષ્ટિકોણ હોય તો આ રીતે પોતાને કેળવવામાં એક આનંદ પણ છે, કારણ જેમ જેમ આ દૃષ્ટિ કેળવાતી જાય છે, મન હળવું થતું જાય છે, સાફ થતું જાય છે, શું મહત્વનું ને શું નહીં તે આપોઆપ સમજાતું જાય છે. જેટલી નાની ઉંમરથી આ ઘડતર શરૂ થાય તેટલું વધારે સારું. અર્થહીન જીવલેણ સ્પર્ધા, કાતિલ ઝડપ અને ભયાનક ભૌતિકવાદના આ યુગમાં ટકવાની શક્તિ તો જ મળશે.

આ સમજ બાળપણથી કેળવાય તે માટે માતાપિતા અમુક પ્રયત્નો કરી શકે. જેમ કે ફક્ત બટાટાને બદલે લીલાં શાકભાજી ખાવા પ્રેરે, સાદી ચીજોમાંથી સ્વાદ લેતાં શીખવે, બીજાં બાળકો સાથે હળતાંભળતાં શીખવે, રમવા જતાં પહેલાં હોમવર્ક કરી લેવાની ટેવ પાડે, મળેલા પૈસા ખર્ચી નાખવાને બદલે થોડી બચત કરવા સમજાવે, બહાર ફરવા જતાં પહેલાં પોતાની ચીજો વ્યવસ્થિત મૂકીને જવાનું કહે, ભેટો મળે ત્યારે ‘થેન્ક્સ’ સંદેશો આપતા ન ભૂલે તેવી કાળજી રાખે તો આ બાળકો મોટાં થઈને શિસ્તબદ્ધ, આત્મનિયંત્રિત વ્યક્તિ બનશે. જિંદગીમાં સંઘર્ષ છે, અણગમતી હજારો બાબતો છે, તેમાં થઈને તેને પાર કરીને પોતાની શાંતિ અને આનંદ સર્જતાં તેને આવડશે. ગમતી પ્રવૃત્તિઓનું આકર્ષણ તેને અણગમતાં કર્તવ્યોથી વિમુખ નહીં કરે. ઊલટું તે પહેલાં કર્તવ્યોને ન્યાય આપી પછી હળવાફૂલ ચિત્તે ગમતાં કામોના આનંદ માણવા મુક્ત થતાં શીખશે.

બાળક માગે તે વસ્તુ તેને તરત જ મળે તેના બદલે તમે તે વસ્તુ મેળવવા માટે અમુક યોજના બનાવતા, પ્રતીક્ષા કરતા શીખવવામાં આવે તો તે વસ્તુના મહત્વને સમજશે, સાચવીને વાપરતા શીખશે અને ઈચ્છાઓને નિયંત્રિત કરતાં શીખશે. આજે મનોવિજ્ઞાન આઈ.ક્યૂ. કરતા ઈ.ક્યૂ.ને વધુ મહત્વ આપે છે, કારણ કે બૌદ્ધિક વિકાસ સાથે સમજનો, સંવેદનાનો વિકાસ થાય તો જ વિકાસ અર્થપૂર્ણ અને સમગ્રતાપૂર્ણ બને.

આ કેળવણી લેવામાં એક મહત્વની વાત એ પણ છે કે માણસે નુકસાનને, હારને પણ પચાવતાં શીખવાનું છે. બાળક રમકડું તોડે ત્યારે તેને તરત નવું રમકડું આપવાને

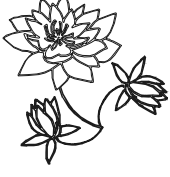
બદલે બે-ચાર દિવસ એ રમકડા વિના રહેવા દો. આનાથી તે ગુમાવેલી અને તે પછી મેળવેલી બંને ચીજોની કિંમત તો શીખશે જ, સાથે જિંદગીમાં ઘણું ચાલ્યું જાય છે, ખોવું પડે છે અને છતાં એના વિના જીવતાં શીખી લેવું પડે છે તે સત્ય સમજે છે. આવાં બાળકો પુખ્ત થાય છે ત્યારે આવતી અનેક મુશ્કેલીઓ સામે વ્યવસ્થિત ટકે છે અને રસ્તો પણ શોધી કાઢે છે, રસ્તો ન પણ નીકળે તો યે હારી જતા નથી. આત્મવિશ્વાસપૂર્વક કંઈ નવું કરી લે છે.

આત્મવિશ્વાસ જગાડવા માટે બાળકને નિયમો અને નિયંત્રણોમાં જકડી દેવાની જરૂર નથી. પણ તેને જવાબદારીપૂર્વકની સ્વતંત્રતા તેમ જ વિશ્વાસનું વાતાવરણ આપવું જોઈએ, ધૈર્ય અને પ્રતીક્ષાનું મૂલ્ય સમજાવવું જોઈએ.

આ ઘડતર વિના મનુષ્ય દિશાહીન, ધ્યેયહીન, ભાગેડુ બની જશે, સમસ્યાઓ સર્જાય ત્યારે તે પરિસ્થિતિને, તે વાતાવરણને, તે સંબંધને, તે વ્યવસાયો, તે ઘરને કે જીવનસાથી - બાળકોને પણ છોડી દે એવો શક્તિહીન બની જશે.

એવું નથી કે બાળપણમાં આ શીખવા ન મળ્યું તો બધું વ્યર્થ થઈ ગયું. ઘણાં કડક, ધમકાવનારા અને નિયમો-કાયદોઓમાં બાળપણને બાંધી નાખનારાં માતાપિતાનાં સંતાનો પણ પોતાને આત્મવિશ્વાસ અને ઉત્સાહથી ભરપૂર, પડકારો ઝીલવા સક્ષમ અને સ્પષ્ટ વિચારવાળા, ખંત અને ધીરજવાળા બનાવી શક્યા છે. પોતાની જાતને ગમે તે ઉંમરે, ગમે તે ક્ષણથી, ગમે તે સંજોગોમાં કેળવવાની ધગશ જેનામાં હોય તેને માટે શું અશક્ય છે ?





આપણે કાર્યોમાં જીવીએ છીએ, વર્ષોમાં નહીં.
વિચારોમાં જીવીએ છીએ, ધાસોમાં નહીં.
લાગણીઓમાં જીવીએ છીએ, ઘડિયાળના કાંટાઓમાં નહીં
સમયની ગણતરી કરવી જ હોય તો હૃદયના ધબકારા વડે કરો
જે સૌથી વધારે વિચારે છે તે સૌથી વધુ જીવે છે,
સૌથી ઉમદા અનુભૂતિઓ માણે છે, સૌથી શ્રેષ્ઠ વર્તે છે.
જીવન અંત તરફ લઈ જતું સાધન છે. એ અંત, એ શરૂઆત,
એ સાધન - આ બધું જ ઈશ્વર છે.

- ફિલિપ જેમ્સ બેલી 'કન્ટ્રી ટાઉન'

શ્રદ્ધા અને આશાનો ચમત્કાર

એક યુવાન વિદ્યાર્થીએ લખેલું, 'જિંદગીનો આખરે શો અર્થ છે? જીવનમાં જેટલું સારું છે તેનાથી ઘણું વધારે ખરાબ છે, આનંદ કરતાં દુઃખ વધારે છે, ભલાઈ કરતાં સ્વાર્થ વધારે છે. આ અર્થ વગરની દુનિયામાં મારે કે બીજા કોઈએ શા માટે જીવવું?'

આની સામે એવા પણ લોકો છે, જે અપંગ હોવા છતાં હિંમતથી જીવતા હોય. બીમારી કે વૃદ્ધત્વમાં પણ હતાશ ન થયા હોય, જીવનમાં જેમને રસ હોય.

આવું કેમ? કદાચ આની પાછળ શ્રદ્ધા છે. શ્રદ્ધા પોતાની જાતમાં, શ્રદ્ધા જિંદગીમાં, શ્રદ્ધા પરમ શક્તિમાં. આ શ્રદ્ધા એટલે એવી એક સમજ કે પોતાની જાત કરતા ઘણી મોટી જે કોઈ એક વ્યવસ્થા છે, શક્તિ છે તેનો આપણે એક નાનો શો હિસ્સો છીએ. એ શક્તિઓને સમજવાની શક્તિ ન હોવા છતાં આપણે તુચ્છ નથી. જ્યાં, જેવા છીએ તેવા પણ મૂલ્યવાન, પોતાનામાં પૂર્ણ અને અજોડ છીએ. આ સમજ વિના મને નથી લાગતું કે કોઈ જીવનના સાચા અર્થ સુધી પહોંચી શકે.

પણ આ શ્રદ્ધા બધાંમાં નથી હોતી. વૈજ્ઞાનિક અને ભૌતિક પ્રાપ્તિઓ સાથે ઘટતી જાય છે. પોતાનામાં એક ખાલીપણું લઈને બાહ્ય રીતે સમૃદ્ધ પણ આંતરિક રીતે દરિદ્ર એવી એક આખી પેઢી આ પૃથ્વી પર ફરી રહી છે. ઘર વસ્તુઓથી ભરાતાં જાય છે,

મન ખાલી, હતાશ, અધૂરું રહી જાય છે. મનોચિકિત્સકોની મદદથી યુવાનો અને વયસ્કો પોતપોતાના ખાલીપણાના અદૃશ્ય વિશ્વ સામે લડતાં રહે છે.

ભૂતકાળને દોષ દેવાનું કે વખોડવાનું છોડી દઈએ, પોતાના વર્તન અને વલણ પર નિયંત્રણ રાખીએ, પોતાના કેન્દ્રમાં જ રહેવાને બદલે તેનો થોડો વિસ્તાર કરીએ, દંભ અને બનાવટો છોડીએ, વર્તમાનમાં જીવતાં શીખીએ તે પછી પણ આનંદ-પ્રસન્નતા હાથમાં ન આવે તેવું બને છે. આનું એક જ કારણ છે - વિશ્વનું સંચાલન કરતી શક્તિઓ પર શ્રદ્ધાનો અભાવ. કોઈ શક્તિ છે જે આપણા કરતાં મહાન છે. જિંદગીના રસ્તા ગમે તેવા ન સમજાય તેવા હોય પણ તેના પર ચાલવું અર્થભર્યું છે. આપણા અસ્તિત્વનું દુનિયામાં એક મૂલ્ય છે, આંતરિક વિશ્વનું બહારના વિશ્વ કરતાં વધુ મહત્ત્વ છે - આ સમજ આપણામાં ચેતના પૂરે છે, પ્રાણ પૂરે છે, વિશ્વાસ અને સામર્થ્ય આપે છે..

જ્યાં સુધી રોજિંદી ઘટમાળમાં વ્યસ્ત ઈએ, જીવનના મૂળભૂત પ્રશ્નો તરફ જવાનું બનતું નથી. પણ એવા બનાવો બની જાય છે જે આપણને રોકાવા અને શોધવા પ્રેરે કે જીવન શું છે? શામાટે છે? જુદાઈ, મૃત્યુ, અકસ્માત, બીમારી, વૃદ્ધત્વ, એકલતા, કટોકટીના આ ગાળાને પસાર કરતાં આપણને જાતની સન્મુખ થવું પડે છે, એ આધ્યાત્મિકતાની મુખોમુખ થવું પડે છે જે રોજિંદી વ્યસ્તતાઓની પાછળ ઢંકાઈ જતી હતી; સાચું શું છે, અગત્યનું શું છે એ ત્યારપછી સમજાય છે.

શ્રદ્ધા આપણને ફક્ત જીવવા માટે નહીં, સારી રીતે જીવવા માટે પ્રેરે છે. પોતાની જાતનું મૂલ્ય સમજવું, પોતાની જાતમાં શ્રદ્ધા રાખવી, તે ઈશ્વર પરની શ્રદ્ધાના પાયામાં છે. પોતાનામાં શ્રદ્ધા નહીં હોય તો પોતાના કરતાં મોટી અને મહાન શક્તિઓ પર શ્રદ્ધા કેવી રીતે આવશે?

દરેક અંગત પીડાના અનુભવ પછી આપણને પોતાનામાં એક વિશ્વાસ આવે છે. પોતાનું મૂલ્ય સમજાય છે. સમજાય છે કે નાનું, નજીવું પણ આપણે પરમશક્તિના તેજનું એક કિરણ ઈએ. એનાથી કંઈ આપણું જીવન સરળ બની જાય છે કે પીડા, ભય, કપરી વાસ્તવિકતાઓ આસાન થઈ જાય છે તેવું બનતું નથી. પણ એ સમજથી આપણી આંતરિક શક્તિ ઘણી વધી જાય છે, જિંદગી સામે અતૂટ જોડાણ સધાય છે અને તેને લીધે તમામ મૂશ્કેલીઓમાંથી પસાર થવાનું શક્ય બની જાય છે.

શ્રદ્ધા એક પુખ્તતા આપે છે. સારાનરસાથી ભરેલી દુનિયાને સ્વીકારવાની સમજ આપે છે. તમામ ચંચળ સુખોની વચ્ચે સ્થિર પ્રસન્નતા આપે છે. અનિશ્ચિતતાઓની વચ્ચે ટકવાની શક્તિ આપે છે. સ્વાર્થ, લાલચ, ગંદી ગણતરીઓ વચ્ચે સચ્ચાઈ અને વિશુદ્ધિ સાચવવાની શક્યતા ખોલી આપે છે. જીવનથી ભાગીને નહીં, જીવનની તમામ અર્થહીનતાઓની વચ્ચે રહીને અર્થ શોધતાં શીખવે છે.

અને પછી આપણી દિશા બદલાય છે. આપણું અસ્તિત્વ પોતાના નાનકડા વર્તુળની સીમાઓમાંથી જીવનની અખિલાઈમાં પ્રવેશ કરે છે. પોતાને પ્રાપ્ત થયેલું તેજ બીજાઓને પણ પ્રકાશ આપે છે. પોતાનો સ્વીકાર, જીવનનો સ્વીકાર, ઈશ્વરનો સ્વીકાર.

કોણ રોકે છે આપણને વિચારક, શોધક અને આધ્યાત્મિક બનતાં? આપણે પોતે જ. આપણાથી મહાન શક્તિથી પ્રભાવિત થવાની ટેવને લીધે આપણે ઘણીવાર વ્યક્તિપૂજા, સાંપ્રદાયિકતા અને કર્મકાંડમાં ઢળીએ છીએ. ગુરુઓ અને મહંતોના ચરણોમાં સ્વર્ગ શોધીએ છીએ. આ આધ્યાત્મિકતા છે જ નહીં. કદાચ ધાર્મિકતા કહી શકાય, પણ આસ્તિકતા આ નથી. આસ્તિક એટલે આસ્થાથી ભરપૂર, ચેતનાથી ભરપૂર. ધાર્મિક માણસ આસ્તિક હોઈ પણ શકે, ન પણ હોય અને એવું પણ બને કે માણસ આસ્તિક હોય, ધાર્મિક ન હોય. ધાર્મિક સંસ્થાઓ એક સલામતી, એક અનુસંધાન, એક સ્થિરતા આપે છે તેથી આસ્તિકોની શ્રદ્ધા ઘણી વાર આવી સંસ્થાઓમાં તણાઈ જાય છે. ભેળસેળ થઈ જાય છે. પણ આનાથી મૂર્તિનું મહત્ત્વ વધે છે, મૂળ અર્કનું મહત્ત્વ ઘટે છે. વિકાસ થવાને બદલે વાડાઓમાં પુરાવાનું થાય છે. વાડાઓમાં ન પુરાવું હોય તો વાડાઓની દીવાલોને પાર કરવી જ રહી.

ચર્ચ, મંદિર, મસ્જિદ આ બધી માણસોએ ઊભી કરેલી સંસ્થાઓ છે તેથી માણસ કરી શકે તે તમામ અનાચાર ત્યાં થઈ શકે છે. તેથી જ ધર્મના નામે કતલ થાય છે, ધિક્કારનાં બીજ વવાય છે, શોષણ થાય છે, વ્યભિચાર થાય છે અને હજારો સાચા, સમર્પિત, પરિવર્તનશીલ, માનવતાવાદી આસ્તિક ધર્મપુરુષોની વર્ષોની મહેનત ધૂળમાં મળે છે.

જે પોતાનું મૂલ્ય નથી સમજતા તે આવી સંસ્થાઓના, ગુરુઓના પ્રભાવમાં સરળતાથી આવી જાય છે. જે પોતાનું મૂલ્ય સમજે છે તે નીરક્ષીર વિવેક કરી શકે છે અને પોતાનું તેમ જ પોતાની આસપાસનાઓનું તેજ વધારે છે.

માતાપિતાએ, શિક્ષકોએ બાળકોને નાની ઉંમરથી જ આ તાલીમ આપવી જોઈએ. તેમને પ્રલોભન, શિક્ષા કે લાલચથી નહીં, પણ પોતાનું ગૌરવ વધે તે પ્રકારે કામો કરવાનું પ્રોત્સાહન આપવું જોઈએ. ફાયદો થાય તે માટે નહીં, પણ યોગ્ય છે તે માટે તેણે પોતે જ પોતાને લાયક બનાવવા જોઈએ. કોઈ કોઈને આત્મગૌરવ આપી શકે નહીં. તે તો તમારી જીવનશૈલીની, વિચારોની એક ઉપલબ્ધિ છે.

કમભાગ્યે આજે આ પ્રકારનું માર્ગદર્શન સુગમ રહ્યું નથી. પુસ્તકો, સીડી કે ટેપો, વ્યાખ્યાનો આ બધાથી પોપટીયા અનુયાયીઓની એક જમાત ઊભી થાય છે. આના પંજામાંથી છૂટી આત્મશ્રદ્ધા અને આસ્તિકતાથી આંતરિક શક્તિને વધારતા શીખવવાનું છે. આજના વિશ્વ સામે આ એક મોટો પડકાર છે.

પોતાની ઉપયોગિતા વધારવી અને પોતાનું મૂલ્ય વધારવું એ બંને એક નથી. પોતાનું મૂલ્ય વધારવા માટે આત્મશ્રદ્ધા વધારવી જોઈએ. તે માટે પોતાની જાત પર એકાગ્ર થવું જોઈએ, પોતાને શું સારું લાગે છે, આનંદ આપે છે તે શોધવું જોઈએ. જ્યારે નૈતિક, આધ્યાત્મિક અને મંગલકારી રસ્તે જઈએ છીએ ત્યારે આત્મમૂલ્ય ઊભું થાય છે. જ્યારે આસપાસના બધાંને આપણી હાજરીથી કોઈ મદદ મળે છે ત્યારે આત્મમૂલ્ય ઊભું થાય છે. આત્મમૂલ્ય આત્મશ્રદ્ધામાંથી ઉપજતું તત્ત્વ છે.

આત્માને મૂલ્ય આપતી આ શ્રદ્ધા વિના માણસ નોધારો છે. કારણ માણસના સ્વભાવમાં જ એક ગુણ આધ્યાત્મિકતા રહેલી છે, કોઈ ચેતના સાથે અનુબંધિત થવાની એક તરસ રહેલી છે. પરમ શક્તિ તરફનું એક ખેંચાણ છે. આ જ ઈશ્વર છે પછી તેના નામ, રૂપ ગમે તે હોય. આધુનિક ઉપદેશકો અનુસાર આંતરિક શક્તિ જ સર્વસ્વ છે પણ હકીકતે તેમ નથી, આપણું અંતર જો ઈશ્વરાભિમુખ નહીં હોય તો ગમે તેવી શક્તિ, ગમે તેવી પ્રેરણા એક હદ પછી નકામાં થઈ જશે.

આ શ્રદ્ધા ધર્મની મદદથી કે ધર્મની મદદ વગર કેળવાઈ શકે છે. તેમાં તાજગી છે પ્રવાહિતા છે, ઊર્ધ્વગામિતા છે, આત્માને મળતું પોષણ છે, આંતરિક ઊર્જાની ભરપૂરતા છે. આમાંથી જન્મે છે ઉદારતા, કરુણા અને પ્રેમ. અન્ય આત્માઓ સાથેનું અનુસંધાન બાઈબલમાં કહ્યું છે તે ‘તારા પડોશી પર તું તારી જાતને કરતો હોય તેવો પ્રેમ કર’ - શક્ય બને છે અને છેવટે બાઈબલમાં વર્ણવ્યા મુજબ આત્મા વિકસે એટલે તે પ્રેમ, શાંતિ, પ્રસન્નતા, વૈર્ય, ભલાઈ, સજ્જનતા, અંધશ્રદ્ધા, સદ્ભાવ, આત્મનિયંત્રણ પામે જ એમાં કોઈ શંકા નથી. આ સ્થિતિ સુધી પહોંચાય છે.

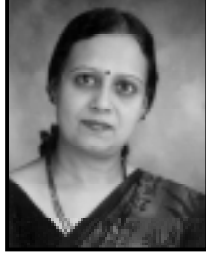
શ્રદ્ધા આશાને જન્મ આપે છે. કલ્પના કરો કે તમારી પાસે ત્રણ ચાર મહિનાની જિંદગી જ બચી છે, તો? પહેલાં તો આઘાત જ લાગશે પણ આઘાતમાંથી બહાર આવ્યા પછી જ્યારે આ આટલા ત્રણ-ચાર મહિના કેમ જીવવું -શું કરવું ને શું ન કરવું એ વિચારીશું તો કદાચ કરવા જેવું એક જ કામ બચશે- પોતાની જાત સાથે, ઈશ્વર સાથે અને બીજાઓ સાથેના સંબંધો. એનું ઊંડાણ અને એનો વ્યાપ જ તમને જીવંત રાખશે. તમે જોશો કે પોતાની જાત સાથેનો અનુબંધ ઈશ્વર સાથેના જોડાણમાં અને એ બંને બીજાઓ સાથેના સંબંધમાં પ્રતિબિંબિત થાય છે. તે જ જીવનનું ધારક બળ બની જાય છે. શ્રદ્ધા અને આશાથી જે આંતરિક શાંતિ પ્રગટે છે તે અદ્ભુત હોય છે. આ શાંતિ, આ શક્તિ પોતાનામાં જગાડવાં જ જોઈએ. ભૌતિક અને આત્મિક તંદુરસ્તી તેના પર જ આધાર રાખે છે.

આવી નક્કર આધ્યાત્મિકતા જીવનને અર્થ આપે છે, હેતુ આપે છે, વિશ્વાસ આપે છે કે વિશ્વમાં આપણે આવ્યાં છીએ તેનું કોઈ મૂલ્ય છે, મહત્ત્વ છે, ઉપયોગ છે.

ત્યારપછી જિંદગીના ચઢાવ-ઉતાર ને પચાવવાનું સામર્થ્ય એની મેળે આવે છે. જો આ ન હોય તો આપણું અસ્તિત્વ સંજોગોના હાથમાં રહેલી કઠપૂતળીથી વિશેષ નથી રહેતું.

જ્યારે આ શ્રદ્ધાને બહાર, ક્રિયાકાંડો અને ઉપદેશવચનોમાં શોધવા જઈએ છીએ ત્યારે મોટેભાગે હતાશા સાંપડે છે. આવી શ્રદ્ધા પોતાની જાતમાં જ પ્રથમ તો પ્રગટે છે, બહાર તેનો આવિર્ભાવ ત્યાર પછી થાય છે; ત્યારે જ આંતરિક સામર્થ્ય વિકસે છે. સંઘર્ષમય જીવન પ્રત્યે પ્રેમ જાગે છે, જવાબદારી અદા કરવામાં આનંદ આવે છે, ઉત્સાહ અને આશાથી દરેક પડકાર ઝીલવાનું જોમ આવે છે. આ કરતાં જઈએ તેમ તેમ અંદરનું સામર્થ્ય ઓર વધી જાય છે. અંતરાત્મા જાગતો જાય છે. ‘ઈશ્વરનો સાક્ષાત્કાર’ આ નહીં તો બીજું શું છે?





- નામ : સોનલ પરીખ
જન્મ તારીખ : ૧૦-૧૦-૧૯૫૯
વતન : મોરબી - છેલ્લા ૨૮ વર્ષથી મુંબઈમાં.
પરિવાર : મહાત્મા ગાંધીની પાંચમી પેઢીની વંશજ
બે સંતાનો - ૨૫ વર્ષની દીકરી ડૉક્ટર
૨૨ વર્ષનો દીકરો એન્જિનિયર
- શિક્ષણ : M.A., B.Ed., UGC (Net)
સંગીત (કંઠ્ય) વિશારદ
- સરનામું : બી/૨, રીતિકા એપાર્ટમેન્ટ,
એસ.વી.રોડ, દહીસર (પૂર્વ),
મુંબઈ-૪૦૦૦૬૮
- વ્યવસાય : ગાંધી સ્મારક નિધિ, મણિભવનમાં
ઓફિસ એક્ઝીક્યુટીવ સેક્રેટરી
- ઓફિસનું સરનામું : ગાંધી સ્મારક નિધિ
'મણિભવન', ૧૯, લેબર્નમ રોડ, ગામદેવી,
મુંબઈ-૪૦૦ ૦૦૭
- ફોન નં. : ૯૨૨૧૪ ૦૦૬૮૮, ૦૨૨-૨૩૮૦ ૩૩૩૨ (૦)
- લેખન : એક કાવ્ય સંગ્રહ 'નિશાન્ત' ૨૦૦૩માં પ્રકાશિત થયો.
સ્વતંત્ર લેખો, અનુવાદ, કાવ્યો વગેરે વિવિધ સામયિકોમાં
છપાતા રહે છે.
- અનુભવ : 'નવનીત સમર્પણ'ના સંપાદકીય વિભાગમાં તેમજ 'મુંબઈ
સર્વોદય મંડળ' અને ગાંધી સંસ્થામાં રિસર્ચ ફેલો તરીકે બે-
બે વર્ષ સુધી કામ કર્યું હતું.
- રસનો વિષય : જિંદગી

વિચારવલોણું પરિવાર

વીસમી સદીમાં વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીનો ખૂબ વિકાસ થયો. તેમાં યે છેલ્લાં પચ્ચીસેક વર્ષમાં ટેકનોલોજી આપણા જીવનમાં દરેક ક્ષેત્રોમાં પ્રસરી ગઈ છે, જેણે જીવનની ગતિને આપણી જાણ બહાર વધારી દીધી છે. આપણી પાસે હજારેક વર્ષની જીવંત સાંસ્કૃતિક પરંપરા છે, જેની અસર આપણા વિચારોમાં, વર્તનમાં અનાયાસ ડોકાયા કરે છે. ઉપરાંત વિકસિત દેશોની અસરથી પણ આપણે મુક્ત નથી.

આપણી આજની મથામણ છે આ પરંપરા, વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજી અને વિદેશી અસર, આ બધા વચ્ચે મેળ બેસાડી સ્વસ્થ રીતે જીવવું. 'વિચારવલોણું પરિવાર' એવા લોકોનો પરિવાર છે, જેના પ્રયાસો છે કે -

- વૈજ્ઞાનિક અભિગમ સાથે જીવનની જરૂરિયાતો અને પ્રશ્નોને ઓળખીએ, સમજીએ અને 'આજ'ના સત્યની શોધનો પ્રયાસ કરીએ.
- નવા વિચારોને, નવા અર્થઘટનોને સાંભળવાની, સમજવાની, સ્વીકારવાની ક્ષમતા કેળવીએ.
- કોઈ વ્યક્તિ-વિચારધારાના ચોકઠામાં બંધાઈ ન જવાની સજાગતા રાખીએ.
- વિરોધી વિચારને ઉગ્રતા વગર સાંભળવાની, સમજવાની ધીરજ રાખીએ.
- આપણને ગમતા વિચારોના પ્રચારક ન બનતાં પ્રસારક બનીએ.
- સર્વગ્રાહી, માનવકેન્દ્રી વિચારોને આચરણમાં મૂકી એની કસોટી કરતા રહીએ.
- પોતાની વાત રજૂ કરતી વખતે વિચારશુદ્ધિની, ભાષાના યોગ્ય ઉપયોગની, અનાગ્રહની અને બિનજરૂરી વિસ્તારના જોખમની કાળજી રાખીએ.
- વિશ્વસમસ્તમાં ઊઠતા વિચારવમળોથી અવગત રહીને એને સમજવા પ્રયત્નશીલ રહીએ.
- અવિરત ચાલતી આ વિચારવલોણાની પ્રક્રિયામાં વધુ ને વધુ લોકોને સહજ સામેલ કરીએ.
- સૌંદર્યદષ્ટિ કેળવીએ.
- વ્યક્તિગત આગ્રહો છોડીને સમૂહમાં સ્વસ્થપણે જીવવા પ્રયત્ન કરીએ.

આપ સર્વેને આ પરિવારમાં જોડાવાનું આમંત્રણ છે.