

મનુષ્ય હોવાના નિયમો

ઐવટે આપણને મોકલી જ દેવામાં આવ્યા! એ આપણી ઇચ્છા હતી કે અરજી, ડર હતો કે સાહસવૃત્તિ, અણગમો હતો કે મહત્વાકાંક્ષા, આપણને કોઈને ખબર નથી પણ અલ્ટિમેટલી ‘વન ફાઇન મોર્નિંગ’ પૂછ્યા વગર આપણને આ ધરતી પર મોકલી જ દેવામાં આવ્યા. જે રીતે માંડ સેટ થયેલા કોઈ સરકારી અધિકારીની અચાનક બદલી કરવામાં આવે, એ રીતે કોઈ એક અવસ્થા, અવકાશ કે ચૈતન્યમાં સ્થાયી થયેલા આપણને ‘ટ્રાન્સફર ઓર્ડર્સ’ પકડાવી દેવામાં આવ્યા અને એક મનુષ્ય તરીકે આ પૃથ્વી પર આપણું અવતરણ થયું.

મનુષ્ય તરીકે અવતરવાના કેટલાક નિયમો હતા. જો આપણા મનુષ્ય અવતારની મુસાફરીને સુખી, સમૃદ્ધ, સફળ અને સાર્થક બનાવવી હોય, તો એ નિયમો યાદ રાખવા બહુ જરૂરી હતા. પણ ભુલાતા ગયા. પાન કાર્ડ, લાઇસન્સ કે આધાર કાર્ડની જેમ ‘મનુષ્ય હોવાના નિયમો’ની એક લેમિનેટેડ કોપી જો સાથે રાખવી ફરજિયાત હોત, તો કદાચ આપણને એ નિયમો યાદ રહ્યા હોત. કાર્ટર-સ્કોટ દ્વારા લખાયેલા અદ્ભુત પુસ્તક ‘If Life Is A Game, These Are The Rules’માંથી એ ભુલાઈ ગયેલા નિયમોનું થોડું રિવિઝન કરી લઈએ.

નિયમ ૧ :

તમને એક શરીર આપવામાં આવશે :

એ તમને ગમે કે ન ગમે, પણ સમગ્ર મનુષ્ય અવતાર દરમિયાન

એ શરીર ફક્ત તમારી માલિકીનું રહેશે. તમે એની કાળજી રાખો કે અવગણના કરો, એના પર ગર્વ અનુભવો કે શરમ, કૃતજ્ઞતા રાખો કે ક્રોધ, પણ અલ્ટિમેટલી છેક સુધી એ તમારી સાથે રહેશે. સાફસફાઈ, થોડો ઘણો શણગાર અને મેન્ટનન્સ સિવાય એ શરીરમાં કોઈ મુખ્ય ફેરફારો કરી નહીં શકાય.

નિયમ ૨ :

તમને પાઠ ભણાવવામાં આવશે :

તમારું એડ્મિશન એક ફૂલ-ટાઈમ અને અનૌપચારિક નિશાળમાં કરવામાં આવશે, જેનું નામ હશે જિંદગી. આ નિશાળમાં દરરોજ તમને એક નવો પાઠ ભણાવવામાં આવશે. એ પાઠ તમને પ્રસન્ન કરે કે દુઃખી, પ્રસ્તુત લાગે કે અપ્રસ્તુત, મોજ કરાવે કે કંટાળો અપાવે, હકીકત એ છે કે તમારે દરરોજ ભણવું પડશે.

નિયમ ૩ :

તમારા કાર્યકાળ દરમિયાન ભૂલો જેવું કશું જ નહીં હોય, ફક્ત બોધપાઠ હશે :

વૃદ્ધિ પામવા માટે તમારે સતત પ્રયોગશીલ રહેવું પડશે. વ્યક્તિગત ઉન્નતિનો એક જ માર્ગ છે : ટ્રાયલ એન્ડ એરર. વૃદ્ધિ અને સફળતા માટે નિષ્ફળ ગયેલા પ્રયોગો અને પ્રયત્નોનું પણ સવિશેષ મહત્ત્વ રહેશે.

નિયમ ૪ :

જ્યાં સુધી શીખશો નહીં, ત્યાં સુધી એકના એક પાઠનું પુનરાવર્તન કરવામાં આવશે :

જિંદગીના અભ્યાસક્રમમાં આવેલો પાઠ, પીડા કે પરિસ્થિતિ ત્યાં સુધી તમારો પીછો નહીં છોડે જ્યાં સુધી એણે ભણાવેલું પ્રકરણ તમે સમજી નથી જતા. એ પાઠ બરાબર સમજી લીધા પછી જ તમને આગલો પાઠ ભણાવવામાં આવશે.

નિયમ ૫ :

અભ્યાસક્રમ ક્યારેય પૂરો નહીં થાય :

જીવનના છેલ્લા શ્વાસ સુધી તમારે શીખતાં રહેવું પડશે. એક વાર પ્રવેશ મેળવ્યા બાદ નિશાળમાંથી ત્યાં સુધી રજા કે વૈકેશન નહીં મળે, જ્યાં સુધી તમારા હાથમાં 'Leaving Certificate' પકડાવી દેવામાં ન આવે.

નિયમ ૬ :

'આ જગ્યા' કરતાં 'પેલી જગ્યા' ક્યારેય વધારે સારી નહીં હોય :

નદીને પેલે પાર રહેલું ઘાસ તમને હંમેશાં વધારે લીલું અને આકર્ષક લાગશે. 'અહીંયાં', 'આ જગ્યા' કે 'અત્યારની અવસ્થા' કરતાં 'ત્યાં', 'પેલી જગ્યા' કે 'પછીની અવસ્થા' તમને હંમેશાં વધારે લોભામણી લાગશે પણ તે એક છેતરામણી અનુભૂતિ હશે. એનો પીછો કર્યા બાદ ધારો કે તમે 'ત્યાં' કે 'તે અવસ્થા'એ પહોંચી જશો, તો થોડા જ સમય પછી ફરી પાછી કોઈ નવી જગ્યા કે અવસ્થા તમને આકર્ષક લાગવા માંડશે. માટે, 'અહીંયાં' કરતાં વધારે સારી બીજી કોઈ જગ્યા નથી.

નિયમ ૭ :

તમને મળનારી દરેક વ્યક્તિ તમારું જ પ્રતિબિંબ હશે :

ઘેર આર નો અધર્સ. આ પૃથ્વી પર વસતો દરેક જણ તમારું જ કોઈ અન્ય સ્વરૂપ હશે. અન્યમાં રહેલી જે બાબતને તમે પ્રેમ કે નફરત કરશો, હકીકતમાં એ તમારામાં જ રહેલી કોઈ લાક્ષણિકતા હશે.

નિયમ ૮ :

તમારું સમગ્ર જીવન તમારી માલિકીનું રહેશે :

એનું શું કરવું? એ તમારે નક્કી કરવાનું રહેશે. તમારી પાસે તમામ સાધનો, સંસાધનો અને સંવેદનાઓ હશે. તમે શસ્ત્ર વાપરશો કે સહાનુભૂતિ? ક્રોધ કરશો કે ક્ષમા? યાચક બનશો કે સહાયક? ઉપાસક બનશો કે ઉદ્ધારક? એનો નિર્ણય તમારે જ કરવાનો રહેશે.

નિયમ ૯ :

તમારા તમામ પ્રશ્નોના જવાબો તમારી અંદર રહેલા હશે :
આત્મ-નિરીક્ષણ અને ચિંતન દ્વારા તમે કોઈ પણ પ્રશ્ન કે સમસ્યાનું નિરાકરણ લાવી શકશો. ઉત્તરો અને ઉપાયો તમારી અંદર જ રહેલા હશે.

નિયમ ૧૦ :

નિશાળ છોડ્યા બાદ આમાંનું કશું જ તમને યાદ નહીં રહે.

અકારણ મળેલી સજા અને જીવનની વાસ્તવિકતા

અમેરિકન નૌકાદળના નિવૃત્ત એડ્મિરલ (નૌસેનાપતિ) વિલિયમ મેકરેવન દ્વારા લખાયેલું એક ટૂંકું પરંતુ ધારદાર પુસ્તક એટલે 'Make Your Bed'. ૨૦૧૪ના એક પદવીદાન સમારોહમાં વિલિયમ મેકરેવને આપેલી એક સ્પીચ એટલી બધી વાઈરલ થયેલી કે લોકલાગણીને માન આપીને એ જ વિષય પર તેમણે એક પુસ્તક લખવું પડ્યું. એ ઐતિહાસિક સ્પીચની શરૂઆત કંઈક એવી હતી કે 'જો તમારે જગત બદલવું હોય, તો સૌપ્રથમ તમારી પથારી સરખી કરો.' નૌકાદળની તાલીમ દરમિયાન મેકરેવનને થયેલા અનુભવો અને એમાંથી મળેલી શીખ યુવાનો સાથે શેર કરવા માટે તેમણે એક સુંદર પુસ્તક આપ્યું, 'મેક યોર બેડ'. એ પુસ્તકમાં રહેલા એક જોરદાર પ્રસંગની વાત કરીએ.

કોઈ પણ દેશના લશ્કરી દળમાં ભરતી પામવા માટે આકરી શારીરિક તાલીમ અને શિસ્તમાંથી પસાર થવું પડે છે. નૌકાદળમાં ભરતી માટેની તાલીમ દરમિયાન જો તાલીમાર્થીની કોઈ ભૂલ, શિસ્તભંગ કે ગેરવર્તણૂક થાય તો તેણે આકરી સજા ભોગવવી પડે. એક દિવસ નવા તાલીમાર્થી વિલિયમ મેકરેવન સાથે એવું કંઈક બન્યું કે એમને મળેલી સજા એમના માટે (અને આપણા માટે પણ) જીવનભરનો બોધપાઠ બની ગઈ.

તાલીમ લઈ રહેલા મેકરેવનને એક દિવસ અચાનક તેમના ઉપરી અધિકારી લેફ્ટનન્ટ મોડી માર્ટિને ગ્રૂપમાંથી બહાર નીકળી જવાનું

કહ્યું. તાલીમ છોડીને વિલિયમ મેકરેવન તરત જ એક બાજુ પર ઊભા રહી ગયા. આદેશ આપતા હોય એ રીતે પોતાના ભારે ભરખમ અવાજમાં મોકીએ મેકરેવનને કહ્યું, ‘પનિશમેન્ટ માટે તૈયાર થઈ જાઓ.’ મેકરેવનને લાગ્યું કે નક્કી મારાથી કોઈ ગંભીર ભૂલ થઈ હશે, પણ ‘સજા શેને માટે?’ એવું પૂછવાનો ન તો એમની પાસે હક હતો, ન તો હિંમત. એક આજ્ઞાકારી સૈનિકની જેમ તેઓ સજા ભોગવવા તૈયાર થઈ ગયા.

દરિયાકિનારે લઈ જઈને મોકી માર્ટિને કહ્યું, ‘જાઓ, પહેલા દરિયામાં એક ડૂબકી મારીને આવો.’ આદેશ મળતાંની સાથે જ વિલિયમ મેકરેવન દરિયામાં પહોંચી ગયા. પછી શું કરવાનું, એનો ખ્યાલ તેમને આવી ગયેલો. નૌકાદળના તાલીમાર્થી માટે દુઃસ્વપ્ન સમાન સૌથી આકરી અને પીડાદાયક કોઈ સજા હોય તો એ છે ‘Sugar Cookie’ બનવાની. આ સજાના ભાગરૂપે સૌથી પહેલા તાલીમાર્થીએ સમુદ્રમાં ડૂબકી લગાવીને ભીના થવાનું અને ત્યાર બાદ એ ભીનું શરીર લઈને દરિયાની રેતી પર આળોટવાનું. શરીરનું દરેક બાહ્ય અંગ કે ચામડીની દરેક સપાટી પર જ્યાં સુધી રેતીના થર ચોંટી ન જાય ત્યાં સુધી આળોટતાં રહેવાનું. એટલું જ નહીં, મોઢા, નાક, કાન, વાળ અને શરીરના દરેક છિદ્રોમાં રેતી ઘૂસી જાય એ રીતે રેત-સ્નાન કરવાનું. ત્યાર બાદ નાહ્યા વગર કે શરીર પરની એ રેતી લૂછ્યા વગર આખો દિવસ એમ ને એમ વિતાવવાનો. રેતી સુકાઈ ગયા બાદ એટલી બધી ખંજવાળ, અકળામણ અને ડિસકમ્ફર્ટ રહેતા સૈનિકો ‘સ્યુગર કૂકી’ના નામ માત્રથી ધ્રુજી ઊઠતા.

એવી તો કઈ ગંભીર ભૂલ થયેલી કે મેકરેવનને ‘સ્યુગર કૂકી’ બનવાની સજા મળી? આ સવાલનો જવાબ ફક્ત હું અને તમે જ નહીં, મેકરેવન પણ વિચારી રહ્યા હતા. છેવટે આખો દિવસ રેતીમાં વિતાવ્યા પછી લેફ્ટનન્ટ મોકી માર્ટિને મેકરેવનને પૂછ્યું, ‘શું તમે જાણો છો કે આ સજા તમને શું કામ મળી?’ મેકરેવને ‘ના’માં માથું

ધુણાવ્યું. મોકીએ કહ્યું, 'તમને એ સમજાવવા માટે કે આ જીવન જુલમી છે. કોઈ જ દેખીતા કારણ કે ભૂલ વગર પણ એ તમારા પર અત્યાચાર કરશે. તમને સજા આપશે. અને ત્યારે 'શું કામ?' કે 'શેને માટે?' એવું તમે પૂછી પણ નહીં શકો. એ સમયે સજા ભોગવવા સિવાય તમારી પાસે બીજો કોઈ વિકલ્પ નહીં રહે. કોઈ પણ જાતના ખુલાસા માગ્યા વગર કે ફરિયાદ કર્યા વગર જિંદગીએ આપેલી સજા તમારે ચૂપચાપ ભોગવી લેવી પડશે. બસ, આ વાસ્તવિકતા જેટલી જલદી સમજાય એટલું તમારા હિતમાં છે.'

જિંદગીની કેટલી કડવી વાસ્તવિકતા! અને એ પણ કેટલી કૂર રીતે સમજાવી! સજા અને શીખ તો અપાઈ ગઈ, પણ 'પિક્ચર અભી બાકી થા' મેરે દોસ્ત. મેકરેવન જેમ-જેમ મોકીને જાણતા ગયા, તેમનો મોકી પ્રત્યેનો આદર વધતો ગયો. મોકી માર્ટિન એક જોરદાર એથ્લીટ હતા. તેમની શારીરિક ક્ષમતા અકલ્પ્ય હતી. વર્ષોથી રોજ સવારે તેઓ દરિયાકિનારે ૩૦ માઈલ જેટલું સાઈકલિંગ કરતા. એક ગોઝારા રવિવારની સવારે સાઈકલ ચલાવતી વખતે તેમનો અકસ્માત થયો. મણકામાં ઈજા થવાને કારણે તેમનો કમરથી નીચેનો ભાગ પેરાલાઈઝ થઈ ગયો. તેઓ કાયમને માટે વ્હીલચેર પર આવી ગયા. હાથની હલનચલન પણ મંદ પડી ગઈ. આ દુર્ઘટનાનો ઉલ્લેખ કરીને મેકરેવન પુસ્તકમાં લખે છે કે છેલ્લાં ૩૫ વર્ષથી મોકી માર્ટિન વ્હીલચેર પર છે, પણ મેં ક્યારેય તેમને ફરિયાદ કરતા નથી સાંભળ્યા. પોતાની આ લાચારી, પીડા અને વિવશતા માટે ક્યારેય કિસ્મત, કુદરત કે નિયતિને દોષ આપતા નથી જોયા. તેમણે એક વાર પણ એવો સવાલ નથી પૂછ્યો કે 'હું જ શું કામ?' ઊલટું, વ્હીલચેર પર આવી ગયા પછી તેઓ એક સિદ્ધહસ્ત ચિત્રકાર બની ગયા છે. તેમની દીકરી સાથે સમય વિતાવે છે. ચિત્રો દોરે છે. અન્ય એથ્લીટ્સ માટે ટ્રાયથલોન જેવી રેસનું આયોજન કરે છે. જાતને વ્યસ્ત રાખે છે, પણ ક્યારેય ફરિયાદ નથી કરતા. રોદણાં નથી રોતા, કારણ કે જે પાઠ એમણે મને શીખવેલો, એ પાઠ અત્યારે તેઓ જીવી બતાવે છે.

આ ગ્રાફ સમજવો જરૂરી છે

બિઝનેસ, રોજગાર, આત્મસુધાર કે શોખ, જીવનના દરેક ક્ષેત્રમાં કામ લાગે એવો એક અદ્ભુત કોન્સેપ્ટ એટલે 'The dip'. એક્ઝ્યુઅલી બન્યું એવું કે અમેરિકન લેખક સેઠ ગોડીન દ્વારા લખાયેલું એક ટૂંકું પણ અત્યંત ઉપયોગી પુસ્તક 'The dip' મારા ધ્યાનમાં આવ્યું. સૌથી પહેલા તો મને આ શીર્ષક જ આકર્ષી ગયું. અહીં 'ધ ડીપ'નો અર્થ થાય છે ખીણ, ખાઈ, અધોગતિ કે ઢાળ. પ્રૅક્ટિકલ પરિણામ માટે આપણે તેને 'નિરાશાની ખીણ' કહીએ.

પુસ્તકનો કેન્દ્રવર્તી વિચાર એ છે કે આપણા દરેકના વ્યાવસાયિક, શૈક્ષણિક કે વ્યક્તિગત જીવનમાં આ નિરાશાની ખીણ (The dip) આવે છે. જ્યારે પણ આપણે કશુંક નોંધપાત્ર, અર્થસભર કે મહત્વનું કામ હાથ પર લઈએ છીએ ત્યારે થોડા સમય સુધી એ કાર્યમાં આપણને મજા આવે છે. અપેક્ષિત પરિણામો પણ મળે છે. ઈચ્છનીય અસરો જોવા મળે છે, પરંતુ ઉપર તરફ જઈ રહેલો આપણી સફળતાનો ગ્રાફ થોડા સમય પછી નીચો આવવા લાગે છે. જે કામ આપણે પૂરા ઠનૂન, ઉત્સાહ અને ખંતથી શરૂ કરેલું, એ જ કામમાં અચાનક રિઝલ્ટ્સ મળતાં બંધ થઈ જાય છે. આપણા પ્રયત્નો, ઇનપુટ્સ કે મહેનત એટલી જ હોવા છતાં શરૂઆતમાં જોવા મળેલી અસર ધીમે-ધીમે ગાયબ થઈ જાય છે. ન ધાર્યું પરિણામ મળે છે, ન ઈચ્છિત અસરો જોવા મળે છે. એ જિમ હોય કે બિઝનેસ, કલા હોય કે સ્પોર્ટ્સ, નિરાશાની ખાણ દરેક ક્ષેત્રમાં આવે છે.

અચાનક કામ મળતું બંધ થઈ જાય, ક્લાયન્ટ્સ ઘટવા લાગે, શોઝ મળતા બંધ થઈ જાય કે પર્ફોર્મન્સ બગડવા લાગે. ૨૦૧૯થી શરૂ થયેલી અને ત્રણ વર્ષ સુધી ચાલેલી વિરાટ કોહલીની ‘ડીપ’થી આપણે સહુ માહિતગાર છીએ. પ્રતિભા અને પ્રયત્નો જેટલા વધારે, આ ખીણની ઊંડાઈ એટલી જ વધારે. પણ એક સિકેટ કહું? આ ખીણ આપણા માટે આશીર્વાદરૂપ હોય છે, કારણ કે આ ખીણ જ ‘વિનર્સ’ અને ‘ક્વિટર્સ’ને અલગ તારવી આપે છે. ‘ડુઅર્સ’ અને ‘ડ્રીમર્સ’ને જુદા પાડે છે. કર્મવીરો અને સ્વપ્નવીરોને છૂટા પાડવા માટે આ ‘ડીપ’ જરૂરી હોય છે.

નિરાશા અને નિષ્ફળતાની ખીણ દરમિયાન જે વ્યક્તિ ટકી રહે છે, એ જ પર્વતની ટોચ એટલે કે નિપુણતા સુધી પહોંચી શકે છે. કોઈ પણ ક્ષેત્રમાં કુશળતા કે માસ્ટરી મેળવવા ઈચ્છતા દરેક મનુષ્યે આ ખીણમાંથી પસાર થવું પડે છે. સફળતા, પ્રસિદ્ધિ કે પ્રાવીણ્યનો ગ્રાહ ક્યારેય સીધી લીટીમાં ઉપર નથી જતો. એમાં ખૂબ બધા ખાડા-ટેકરા હોય છે. ઉતાર-ચઢાવ હોય છે. જેઓ આ ગ્રાહને સમજે છે, તેઓ ટકી રહે છે. બાકીના મેદાન છોડીને ચાલ્યા જાય છે, પણ આ પુસ્તકની વિશેષતા એ છે કે અહીં મેદાન છોડનારનું પણ મહત્ત્વ છે.

જો તમને એવું લાગતું હોય કે તમે કોઈ એવી પ્રવૃત્તિ, નોકરી કે વ્યવસાયમાં ફસાઈ ગયા છો જેનો ‘ડેડ-એન્ડ’ તમે સ્પષ્ટ જોઈ શકો છો, તો એ જગ્યાએ ટકી રહેવું મૂર્ખતા છે. એ સ્થળ, કાર્ય કે પ્રવૃત્તિ સમયસર છોડી દઈને કોઈ નવું સાહસ ખેડવું. જે પ્રવૃત્તિમાં ઉન્નતિ કે વિકાસની નહિવત્ શક્યતા હોય એવું કાર્ય છોડી દઈને કશુંક એવું શરૂ કરવું જેમાં તમારી રુચિ અને આવડત હોય, પરંતુ... એ નવા આરંભેલા અને ગમતા કાર્યમાં પણ પેલી ‘નિરાશાની ખીણ’ માટે તૈયાર રહેવું.

ટૂંકમાં, એવી પ્રવૃત્તિ પસંદ કરવી જેમાં લાંબા સમય સુધી સફળતા કે પરિણામ ન મળે તો પણ એ ‘ડીપ’ તમે સર્વાઈવ કરી શકો.

આવું તો જ શક્ય છે જો તમને એ પ્રવૃત્તિમાં જ મજા પડતી હોય. પ્રક્રિયામાં જ એટલો આનંદ આવવો જોઈએ કે પરિણામ મળવામાં વિલંબ થાય તો પણ એ સમય આપણે ધીરજપૂર્વક પસાર કરી શકીએ. પર્વતારોહકો ટોચ સુધી પહોંચવા માટે પહાડ નથી ચડતા. તેમને તો પર્વતારોહણની પ્રક્રિયામાં જ આનંદ આવતો હોય છે. ટોચ સુધી પહોંચવું, એ તો પેલા આનંદની એક ‘સાઇડ-ઇફેક્ટ’ છે. જાત માટે આદરેલી કોઈ પ્રવૃત્તિ, પેશન અને નિજાનંદની સાઇડ-ઇફેક્ટ એટલે સફળતા.

દુઃખ, પીડા અને તકલીફોને સાર્થક કરતી અસ્તિત્વના અર્થ અને ઉદ્દેશ્યની ખોજ

જીવનમાંથી સંપૂર્ણ નિરાશ, નિષ્ફળ કે સાવ નકામા થઈ ગયેલા કોઈ માણસને પૂરી તીવ્રતાથી જીવન તરફ પાછા વાળી શકે એવું એક પુસ્તક. રાખમાંથી બેઠા કરી શકે એવું એક પુસ્તક. મારા દરેક વક્તવ્ય કે લેખ દ્વારા જે પુસ્તક વાંચવાની ભલામણ હું મારા છેલ્લા શ્વાસ સુધી કરતો રહીશ, એ ચમત્કારી પુસ્તક એટલે વિક્ટર ફ્રેન્કલનું ‘Man’s Search for Meaning’. વિશ્વભરમાં જેની ૧૨ મિલિયનથી વધારે પ્રત વેચાઈ છે અને હવે જે ગુજરાતીમાં પણ ઉપલબ્ધ છે એવું આ પુસ્તક આપણી અંદર થીજ ગયેલી જિજ્ઞાસા, સંવેદના અને ઇચ્છાઓ પર કરવત ફેરવવાનું કામ કરે છે. નિરુદ્દેશ જીવી રહેલા આપણને સૌને એક ગાઢ નિદ્રામાંથી જગાડવાનું કામ કરે છે. બીજા વિશ્વયુદ્ધ દરમિયાન નાઝી કોન્સન્ટ્રેશન કેમ્પમાં બંદી બનાવાયેલા વિક્ટર ફ્રેન્કલ પોતે એક મનોચિકિત્સક અને ન્યુરોલોજિસ્ટ હતા. અમાનુષી અત્યાચાર, હિંસા, ભૂખમરો અને દરેક ક્ષણે તોળાતા મૃત્યુના ભયની વચ્ચે વિક્ટર ફ્રેન્કલ ત્રણ વર્ષ સુધી ટકી રહ્યા. જે અત્યાચાર અને યાતનાએ લાખો યહૂદીઓના જીવ લીધો, એ પીડાની વચ્ચે પણ વિક્ટર ફ્રેન્કલ કઈ રીતે અને શું કામ ટકી શક્યા એની વાત આ પુસ્તકમાં છે. જો એક જ વાક્યમાં કહું તો જેમની પાસે જીવતા રહેવાનો ઉદ્દેશ્ય છે, તેઓ કોઈ પણ પરિસ્થિતિમાં ટકી શકે છે, પણ આ જીવતા રહેવાનો ઉદ્દેશ્ય એટલે શું? એ પ્રશ્નોના જવાબ આપતી એક અદ્ભુત વાર્તા મારે તમારી સાથે શેર કરવી છે.

૧૯૪૨થી ૧૯૪૫ સુધી કોન્સન્ટ્રેશન કેમ્પમાં અત્યાચારનો ભોગ બનેલા વિક્ટર ફેન્કલને ફાઇનલી જ્યારે મુક્ત કરવામાં આવ્યા, ત્યાર બાદ વિયેનામાં ભરચક ઓડિયન્સની વચ્ચે તેમણે એક ઐતિહાસિક સ્પીચ આપેલી. તેમનું એ વ્યાખ્યાન એટલું બધું સુપરહિટ અને પથદર્શક હતું કે થોડા સમય પછી એ સ્પીચનું એક પુસ્તક બહાર પાડવામાં આવ્યું. એ પુસ્તકનું નામ ‘Yes to Life: In Spite of Everything.’ ગમ્મે તેવા સંજોગો, દુઃખ કે યાતનાઓ સાથે પણ જિંદગીને ‘હા’ કહેવાની કળા. એ પુસ્તકમાંથી મને સ્પર્શી ગયેલો એક પ્રસંગ રજૂ કરું છું.

પોતાના એક દર્દીની વાત કરતાં ફેન્કલ લખે છે કે તે યુવાન એક પ્રતિભાશાળી અને મહત્વાકાંક્ષી છોકરો હતો. તે એક વ્યસ્ત ગ્રાફિક ડિઝાઇનર હતો. તેણે પોતાનાં કામ, વ્યવસાય અને કારકિર્દીમાં જીવનનું ધ્યેય શોધી લીધેલું, પણ એક દિવસ નિયતિએ અચાનક તેનો આ ઉદ્દેશ્ય છીનવી લીધો. એ બીમાર પડ્યો. તપાસ બાદ જાણવા મળ્યું કે તેને એક એવું સ્પાઇનલ કોર્ડ ટ્યૂમર છે જેનું ઓપરેશન શક્ય નથી. કરોડરજજુના ઉપરના ભાગમાં થયેલી આ ઝેરી ગાંઠને કારણે સૌપ્રથમ તેના બંને પગ લકવાગ્રસ્ત થયા, તે પથારીવશ થઈ ગયો. તે કામ કરી શકવાની હાલતમાં ન હોવાથી, તેનું જીવન અર્થવિહીન બની ગયું, પરંતુ આવી હાલતમાં પણ તેણે જીવતા રહેવાનું કારણ શોધી કાઢ્યું.

તેણે વિચાર્યું, કામ કે ઉત્પાદન ન થઈ શકે તો શું? હું જીવનના અનુભવોમાં અર્થ શોધી લઈશ. પથારીવશ બની ગયેલા એ યુવાન દર્દીએ હોસ્પિટલના ખાટલા પર સૂતાં-સૂતાં પુસ્તકો વાંચવાની શરૂઆત કરી. રોજગારની વ્યસ્તતામાં જે અને જેટલું અનુભવવાનું મિસ થયેલું, એ બધું જ માણવાની શરૂઆત કરી. ગમતાં પુસ્તકો વાંચ્યાં, ગમતું સંગીત સાંભળ્યું અને પાડોશમાં રહેલા દર્દીઓ સાથે ખૂબ બધી વાતો કરી. આસપાસના જગતને અનુભવી લેવું, એ તેનું એ અવસ્થા દરમિયાનનું ધ્યેય હતું.

પણ બહુ જ જલદી, કુદરતે તેનું એ ધ્યેય પણ છીનવી લીધું. ટ્યૂમર આગળ વધતું ગયું. તેના બંને હાથ પણ લકવાગ્રસ્ત થવા લાગ્યા. તે હવે પુસ્તક પકડવા માટે પણ અસમર્થ હતો. સંગીત કે અન્ય કોઈ અવાજથી તેનું માથું ફાટવા લાગતું. બોલતી વખતે તેની જીભ થોથવાવા લાગી. પથારીમાં પડ્યા રહીને મૃત્યુની રાહ જોવા સિવાય હવે તેની પાસે બીજો કોઈ જ વિકલ્પ નહોતો. આવામાં કોઈ જીવનનો અર્થ કે ‘Meaning’ કઈ રીતે શોધે?

તેણે શોધી કાઢ્યો. જે દિવસે તેની તબિયત અત્યંત બગડી ગયેલી, એ બપોરે તેને તપાસવા ગયેલા વિક્ટર ફ્રેન્કલને એ દર્દીએ કહ્યું, “મને મોર્ફિનનું ઇન્જેક્શન આપી દેશો?” આવી માગણી કરવા પાછળનું કારણ જ્યારે તેને પૂછવામાં આવ્યું ત્યારે તેણે કહ્યું, ‘ગઈ રાતે એક દર્દીના અંતિમ સમયમાં તેને પીડામુક્ત કરવા અને શાંતિથી વિદાય આપવા માટે એક અન્ય ડૉક્ટરને મોર્ફિનનું ઇન્જેક્શન આપવા આવવું પડ્યું’તું. મને લાગે છે કે આજે રાતે મારો વારો છે. એ ઇન્જેક્શન તમે અત્યારે જ આપી દો, જેથી મોડી રાતે મારા કારણે તમારી ઊંઘ ખરાબ ન થાય. તમને રાતે ડિસ્ટર્બ ન કરવા પડે એટલે અત્યારે આ માગણી કરી રહ્યો છું.’ આ પ્રસંગ યાદ કરીને વિક્ટર ફ્રેન્કલ કહે છે કે જિંદગીના છેલ્લા શ્વાસ દરમિયાન પણ તેનો હેતુ અન્યને હેરાનગતિ ન પહોંચે એ સુનિશ્ચિત કરવાનો હતો, તો બદલતી અવસ્થા પ્રમાણે જીવનનો ઉદ્દેશ્ય ત્રણ રીતે મેળવી શકાય. એક્શન (કર્મ) દ્વારા, એક્સ્પીરિયન્સ (અનુભવો) દ્વારા કે પછી ઓટિટ્યૂડ (અભિગમ) દ્વારા.

આ પ્રસંગ ટાંકીને ફ્રેન્કલ કહે છે કે જિંદગીનો ઉદ્દેશ્ય દરેક માટે અલગ હોય છે. દરેક ક્ષણે, દરેક અવસ્થામાં અલગ હોય છે. એ બદલાતો રહે છે, પણ એ પર્યાપ્ત, હેતુ, મીનિંગ કે ઉદ્દેશ્ય જ આપણને છેલ્લા શ્વાસ સુધી જિવાડે છે. જેમણે ‘LOGOTHERAPY’ની શરૂઆત કરી એવા વિક્ટર ફ્રેન્કલે આ વાત ફક્ત લખી જ નથી, જીવી બતાવી છે. કોન્સન્ટ્રેશન કેમ્પના અત્યાચાર, ગુલામી અને

હિંસામાંથી હેમખેમ બહાર નીકળીને તેમણે સાબિત કરી આપ્યું છે કે જીવતા રહેવા માટે એક સ્ટ્રોન્ગ પર્પઝ જરૂરી છે. એક એવું અડીખમ ધ્યેય જે કોઈ પહાડ ચડવા જેટલું જટિલ હોઈ શકે અથવા તો કોઈ પ્રિયજનને ચાહવા જેટલું સરળ. કશુંક મેળવી લેવા જેવું સ્વ-કેન્દ્રિત હોઈ શકે અથવા કશુંક આપતાં રહેવા જેવું પરોપકારી, પણ ઉદ્દેશ્ય વગરનું જીવન હોકાયંત્ર વગરના વહાણ જેવું છે. એ કર્મ દ્વારા હોય કે અનુભૂતિ દ્વારા, ઉપલબ્ધિ દ્વારા હોય કે સેવા દ્વારા, જિંદગીની સૌથી મોટી મથામણ આ Meaning શોધવાની હોય છે. જેમને જીવનનો હેતુ મળી જાય છે, તેમને કશું જ નડતું કે કનડતું નથી.