

## નાની નાની બાબતો પર અટકો નહીં...

જીવન સારા-નરસા પ્રસંગોનું, પરિસ્થિતિઓનું અને જીવંત અસ્તિત્વથી ભરેલું છે. અનેક વિવિધતાઓ છે. અનેક વિશિષ્ટતાઓ અને અનેક વિચિત્રતાઓ અને વિટંબણાઓ છે. સવારથી સાંજ સુધી આવી અનેક મુશ્કેલીઓમાંથી પસાર થવું પડે છે.

જીવન એક સળંગ પ્રવાહ જેવું છે. જન્મથી મૃત્યુ સુધી અનેકાનેક બાબતો મારા એ પ્રવાહને રોકે છે, ખાળે છે, અવરોધે છે કે પછી વળાંકે છે. ક્યારેક સંજોગો અને ક્યારેક માણસો! ક્યારેક માનવસર્જિત સંજોગો, ક્યારેક કુદરતસર્જિત સંજોગો. ક્યારેક અજાણ્યા માણસો તો ક્યારેક મારાં પોતાનાં જ સગાંસંબંધીઓ!

સારા-નરસા સંજોગો અને સારા-નરસા માણસોથી જ તો આ જીવન માણવાયોગ્ય બને છે, વૈવિધ્યપૂર્ણ બને છે. સુખ અને દુઃખની એ લાગણીઓ જ મને આમ ચાલતો રાખે છે! બાકી એ બધું ન હોય તો માણસમાં અને માનવસર્જિત એ 'રોબો'માં શું તફાવત રહેતો?

આપણે વાત કરી રહ્યા છીએ 'નાની નાની બાબતો પર જ અટકવાની, નાની નાની બાબતો પર જ ચોંટવાની.' આ વિષય પર અંગ્રેજીમાં એક ખૂબ પ્રસિદ્ધ થયેલી શ્રેણી પણ છે - 'ડુ નોટ સ્વેટ ઓન સ્મોલ સ્ટફ'.

એક માણસ તરીકે મારી પાસે મર્યાદિત સમય છે અને મર્યાદિત શક્તિઓ, કૌશલ્યો છે. આ બન્ને બાબતો કુદરત દ્વારા, મારા ભાગ્ય દ્વારા, મારા ઈશ્વર દ્વારા નિર્મિત છે, નક્કી થયેલી છે. હું એનો અધિકતમ ઉપયોગ કરી શકું કે મહત્તમ દુરુપયોગ કરી શકું. હું એમાં કશો વધારો-ઘટાડો ન કરી શકું! સમૃદ્ધિની વધઘટ કરી શકાય, થઈ શકે; પરંતુ સમય, આયુષ્ય કે પછી બુદ્ધિની વધઘટ કરવાનું મારા હાથમાં નથી. એટલે મારે જ નક્કી કરવું પડે કે મારે મારા આ મર્યાદિત સમયનો અને મારી મર્યાદિત શક્તિઓનો સદુપયોગ કરવો છે કે દુરુપયોગ?

- 'આજે તો બપુનું આખી રાત ઊંઘ જ ન આવી.'

- ‘કેમ? શું પજવતું હતું?’
- ‘આ અમારી ભાણીનાં લગ્ન આવે છેને આવતા મહિને. તેનું મામેરું કરવાની ચિંતા છે.’
- ‘હમણાંનું બહુ ટેન્શન રહે છે કામ પર. મૂઆ બહુ કામ કરાવે છે અને પગારવધારો આપવાનો આવે ત્યારે માત્ર ચાર આના વધારે છે!’

એક બહુ પ્રચલિત કહેવત. ‘ચા બગડી એની સવાર બગડી. દાળ બગડી એનો દા’ડો બગડ્યો. અથાણું બગડ્યું એનું વર્ષ બગડ્યું અને જીવનસાથી બગડે એનું જીવન બગડ્યું.’

આ આખી વાત વિચારવા જેવી છે. હા, જે તે બાબત કે પ્રસંગના અર્થઘટન પૂરતું એ સાચું લાગે છે, સાંભળવું ગમે એવું છે. બે-ચાર મિત્રો ભેગા થઈએ ત્યારે ફુરસદની પ્રવૃત્તિ તરીકે એ વિશે વાતો કરવાનું (ગંભીરતા સિવાય) પણ ગમે એવું છે. એ કહેવત પણ નિરાંતે સમજવા જેવી છે.

જીવન, મને મળેલો આ જીવંત સમય, એના પર મારો હક છે. એ મારી માલિકી છે. હું એનો ઉપયોગ મારી ઈચ્છા પ્રમાણે કરું એની મને સ્વતંત્રતા છે, પણ એને આમ ક્ષુલ્લક નિરર્થક બાબતો પર વેડફીને નહીં! તમને એમ લાગતું હશે કે હું મારો સમય નિરર્થક બાબતો પર વેડફી રહ્યો છું; પરંતુ સાચું કહું તમને, મને સાર્થક કે નિરર્થક એ બે શબ્દો વચ્ચેના તફાવતની ખબર હોવી જોઈએને? મને તો એમ જ લાગતું હોય કે હું જે કરું છું એ સર્વોત્તમ જ છે.

આપણે બધા આપણા જીવંત સમયનો ઉપયોગ આપણી સમજ પ્રમાણે કરીએ છીએ. નાની નાની બાબતો પણ મહત્ત્વની છે. એ નાની બાબતો જ ભેગી થઈને મોટો મહત્ત્વનો વિષય બને છે એટલે ચીવટ રાખવી જરૂરી છે.

આપણે ચીવટની વાત નથી કરતા. આપણે એ નાની બાબત પર ચોંટી જવાની, અટકી જવાની વાત કરીએ છીએ. નદીના એ સળંગ પ્રવાહમાં કેટલી બધી અડચણો, અટકણો, અવરોધો આવે છે? નદી કોઈ પથ્થર પાસે વિસામો લેતી નથી, થોભી જતી નથી, આગળની મુસાફરી બંધ કરી દેતી નથી. થોડુંક રોકાઈને, થોડુંક મથીને, થોડુંક જોર કરીને પણ એ આગળ વધવાનું ચાલુ રાખે છે.

બસ, એમ જ મારે પણ રોજબરોજના જીવનમાં આવતા નાના-મોટા બનાવોને સ્વીકારી, સમજી, ઉકેલી આગળની મુસાફરી ચાલુ રાખવી પડે; કારણ કે એ નદીની માફક જ મારા જીવનનો આ પ્રવાહ પણ જિંદગીના દરેક તબક્કે વિવિધ સંજોગો ઊભા કરશે. આજે સંતાનને મોટા કરવાનો પ્રશ્ન છે તો કાલે તેને ભણાવવાનો. એ પૂરું થાય એ પહેલાં તેને પરણવાનો-પરણાવવાનો અને પછીની આખી વાર્તા તો મને ખબર જ છે! સંતાનનાં લગ્ન પછી તો કેવા અને કેટલા વિશિષ્ટ સંજોગો ઊભા થાય છે?

એટલે વાત એમ છે કે ‘દાળ બગડી તો સવાર બગડી’. દાળને કારણે આખો દિવસ ન બગાડતા. અથાણું બગડ્યું તો બગડ્યું. એને કારણે આખું વર્ષ ન બગાડતા; કારણ કે એ દાળ અને અથાણું ફરી બનાવી શકાય, પરંતુ એને કારણે બગડેલો એ દિવસ કે એ આખું વર્ષ રિપ્લેસેબલ નથી. એ સમય પાછો આવશે નહીં. મારા મર્યાદિત સમયમાંથી એ સમયનો મેં સદુપયોગ ન કર્યો એમ કહેવાય.

કોઈ એ અંગે ગમે એ કહે, પરંતુ એ પસંદગી મારા હાથની બાબત છે. કોઈને સાંભળવું કે નહીં, કોઈનું માનવું કે નહીં એ પણ મારી પસંદગીની બાબત છે.

વિચાર બહુ મોટી બાબત છે. વિચાર પર વિચારવા જેવું છે. મગજના એક ખૂણામાં સતત સળવળતો એ વિચાર મારી ઊંઘ ઉડાડી દે છે. ટેન્શન થઈ જાય છે. પરસેવો થઈ જાય છે. બીજે કશે ધ્યાન જ રહેતું નથી. એને કારણે દાળનો વઘાર બળી જાય કે પછી મારી ગાડી આગળની ગાડી સાથે ઠોકાઈ જાય!

ગમે એવો દોડવીર હોય, ઓલિમ્પિક્સની રમતોમાં ગમે એટલા મીટરની દોડમાં ગમે એટલા ગોલ્ડમેડલ જીત્યો હોય; પણ જો તેના પગના જોડામાં જરાક જેટલી કાંકરી ઘૂસી હોય તો તે રનવીર શૂરવીર ન બની શકે. બધી જ બહાદુરી બાજુ પર મૂકીને, થોભીને તેણે એ જોડું હાથમાં પકડી, જોરથી ખંખેરી, શોધીને એ કાંકરીને જોડામાંથી દૂર કરવી પડે. અને આ અનુભવ તો આપણા બધાનો છે!

આવું જ પેલા એક નરાકાત્મક વિચારનું છે. જેવો એ મને ચોંટ્યો કે પછી

હું એને ચોંટ્યો, એ ઉખડવાનું નામ જ દેતો નથી. મારે મારા મગજને બે હાથે પકડી, જોરથી ખંખેરી, શોધીને નકારાત્મક વિચારને દૂર કરવો જ પડે!

કેવી રીતે? જોડામાંથી કાંકરી કાઢવાનું તો આર.ડી. સમજ્યા, બહુ અઘરું નથી; પણ આ નાનકડા વિચારની વાત, નાની વાત-ચોંટવાની વાત અમને તો ઘણી અઘરી લાગે છે.

સાચી વાત છે તમારી. અઘરું લાગે એવું છે, પરંતુ એ લાગે છે એટલું અઘરું નથી. થોડીક વાતો સમજાએ.

સૌથી પહેલી બાબત એ છે કે હું પહેલેથી નક્કી કરીને બેસું છું કે મારી દાળ સારી જ થાય અને સારી જ થવી જોઈએ. અને બધાયને ખબર છે કે ‘દાળ તો’ બસ મંજુલાબેનની. અને જો બગડે તો મારું કેવું દેખાય? બસ, એમાંથી બહાર નીકળો. ગઈ કાલ સુધી સારી બનતી હતી, બનશે પણ ખરી; પરંતુ ‘બનવી જ જોઈએ, ન કેમ બને’ એ વલણ, એ મનઃસ્થિતિ, એ આગ્રહ, એ અપેક્ષા સાથે ચાલશો અને જો દાળ સારી નહીં બને તો દુઃખી થશો. એના કરતાં દાળ સારી થશે એ શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસથી દાળ બનાવો, પરંતુ ‘દાળ કદાચ સારી ન પણ બને’ એ શક્યતાને ધ્યાનમાં રાખશો તો દુઃખ નહીં થાય.

યાદ રાખો ‘એકસરખા દિવસો કોઈના જતા નથી’ અને ‘વારા પછી વારો, તારા પછી મારો.’ તમારી દાળ અવારનવાર બગડતી હોય તો મારી કોઈક વાર તો બગડેને? અને કેમ ન બગડે? હું નિષ્ણાત છું, હું પૂર્ણ પુરુષોત્તમ થોડો છું? હું માણસ છું, હું ભગવાન નથી. હું હંમેશાં જીતું જ અને મારો પહેલો નંબર જ આવવો જોઈએ એ ઈચ્છવું સારી વાત છે, પરંતુ એ ન પણ બને એ શક્યતાને ધ્યાનમાં રાખું.

જીતવું અને હારવું એક જ સિક્કાની બે બાજુઓ છે. સુખ અને દુઃખ જીવનની નક્કર વાસ્તવિકતા છે. સૂર્ય દરરોજ ઊગે છે અને સૂર્ય દરરોજ આથમે છે. પ્રકાશ અને અંધકાર વાસ્તવિકતા છે એટલું જ નહીં, એ જરૂરી પણ છે.

પુરુષાર્થ મારા હાથમાં છે, પરિણામ મારા હાથમાં નથી.

‘મારો દીકરો બહુ હોશિયાર છે. બહુ મહેનત કરી પણ મેડિકલમાં એડમિશન ન મળ્યું! પેલા રસિકલાલની દીકરી જરાય હોશિયાર નથી, જરાય મહેનત કરતી નહોતી. તેને મળ્યું.’ જવા દો, રહેવા દો. સરખામણી ન કરો.

તમારા દીકરાને એડમિશન ન મળ્યું એને અને રસિકલાલની દીકરીને મળ્યું એ બે વચ્ચે કોઈ સંબંધ નથી.

જીવનને વિશાળ દૃષ્ટિથી જુઓ. નદીના વહેતા પ્રવાહને યાદ કરો. નદી રસ્તામાં આવતા અટકણોનો સામનો કરે છે અને મહાસાગર સુધીની એની મંત્રિલ ધ્યાનમાં રાખે છે. મારું આખું જીવન સવારની ચામાં કે પછી બપોરની દાળમાં પૂરું થઈ જતું નથી. આવતી કાલે ફરી સવાર થશે, બપોર થશે. ફરી ચા બનશે, ફરી દાળ બનશે. અને પેલી જીવનસાથી વાળી વાત. અત્યારના જમાનામાં એ કહેવત બહુ લાગુ પડતી નથી, કારણ કે લગ્ન હવે બંધન રહ્યું નથી અને લગ્ન હવે સાત જનમની વાત કરતું નથી. બે જીવંત વ્યક્તિ એકબીજાના અસ્તિત્વને સ્વીકારી ન શકતી હોય, માણી ન શકતી હોય તો પરાણે, ઢસરડા કરવાને બદલે એ સંબંધ પૂરો કરી અન્ય ઉકેલો શોધવા એ વધારે તંદુરસ્ત છે.

નાની નાની બાબત પર ચોંટી જશો તો જીવન માણવાનું ચૂકી જશો. સમય પસાર થતો રહેશે અને હું ત્યાં ને ત્યાં ઊભો રહી જઈશ.

અને બીજી મહત્ત્વની વાત.

- ‘આજે ગરમી બહુ છે.’
- ‘હજી ઠંડી જવાનું નામ લેતી નથી.’
- ‘આ વર્ષે ધંધામાં બહુ બરકત ન આવી.’
- ‘આજે ખાવામાં બહુ ઠેકાણું નહોતું.’
- ‘સંગીતના કાર્યક્રમમાં કંઈ જામ્યું નહીં.’

આ પ્રત્યાઘાતો સ્વાભાવિક છે, પરંતુ એ પ્રત્યાઘાતો મારા આઘાતો ન બનવા જોઈએ, કારણ કે એ સમય, એ પ્રસંગ તો વીતી જશે; પરંતુ જો એ પ્રસંગ મારી ખોપડીમાં બેસી જશે તો ત્યાર પછીનો મારો બધો સમય બગડશે. આવો બેવડા નુકસાનનો ધંધો શું કામ કરવો?

‘મैं એટલી સરસ સાડી પહેરી હતી. આજે અલી બધાએ વખાણ કર્યા, પણ મારી નાણંદે મારી સામું તો જોયું પણ જાણે કે જોયું જ ન હોય એમ કર્યું.’ અને આ વાત કેટલા દિવસ સુધી મને પજવે છે? પજવે છે એટલું

નાની નાની બાબતો પર અટકો નહીં...

જ નહીં, જે કોઈ મળે એ બધાને હું મારી આ વેદના વહેંચું છું અને મારી નણંદ અંગેની મારી એ ખરાબ છાપને વધારે મજબૂત રીતે પકડી રાખું છું. ભવિષ્યમાં જ્યારે પણ મારે તેમને મળવાનું થશે ત્યારે પાછું મને એ પજવશે.

આવું જ થાય છેને? મારી નણંદ તો શાંતિથી તેમના ઘરે ઊંઘી ગયાં હશે, પણ મારા મગજમાં રહેલો એ અનુભવ અંગેનો વિચાર મારી અઠવાડિયાંઓ સુધી ઊઘ ઉડાડી દે છે!

અને આવી તો કેટલી બધી નકારાત્મક વાતો મેં ભેગી કરી રાખી છે. હાઈ બ્લડપ્રેશર, ડિપ્રેશન, ઍન્ગ્ઝાયટી, સ્ટ્રેસ, ફિયર, વરીઝ... આ બધું એમાંથી જન્મે છે.

નફા-નુકસાનના સંજોગો આવશે, માન-અપમાનની પરિસ્થિતિઓ પણ ઊભી થશે. અણગમતા સંજોગો અને ન ગમતા માણસો, સંબંધીઓ સાથે પણ પનારો પડશે. હું એમને બદલી ન શકું, બદલવાનો પ્રયત્ન પણ ન કરું. એમ કરવામાં હું વધારે નિરાશ થઈશ, થાકી જઈશ. નુકસાન મને જ થશે.

મારો એ સંજોગો કે માણસો પર કાબૂ નથી. મારા હાથમાં છે એટલું કરું. જે મારા હાથમાં નથી એ સ્વીકારું.

છોકરાને ડ્રગ્સ કે આલ્કોહોલની સમસ્યા થઈ. એનો યોગ્ય ઉપાય કરું. એ માટે મારી ઉછેરની રીતોમાં ક્યાશ હશે એમ માનીને મારી જાતને સતત કોસ્યા ન કરું.

ગાડી ચલાવતાં નાનકડી ભૂલને કારણે અકસ્માત થયો. એ ભૂલથી ગમે એટલું મોટું નુકસાન થયું હોય, એ ભૂલ પર ચોંટી ન જાઉં; કારણ કે એમ કરવાથી થયેલા નુકસાનમાં કોઈ ફેર પડવાનો નથી. ભૂલ થઈ, નુકસાન થયું માટે હવે પછી ગાડી જ ન ચલાવવી એવો નિર્ણય તંદુરસ્ત નથી.

‘શું થાય? મારો તો સ્વભાવ જ બળ્યો એવો છે.’ આવા ઉદ્ધારો પણ અવારનવાર સંભળાય છે. ઉદ્ધાર સ્વભાવિક છે; પણ દલીલ તરીકે એ વાજબી નથી, સ્વીકાર્ય નથી. એ કાં તો છટકબારી છે, કાં તો બિચારાપણું છે. એ બન્ને તંદુરસ્ત નથી.

સ્વભાવ છે એટલે એમ થયા કરવાનું? સ્વભાવ બદલી ન શકાય એ વાત વૈજ્ઞાનિક નથી. હા, થોડીક વધારે મહેનત કરવી પડે. સ્વભાવ પણ બદલી

શકાય, પરંતુ એ વધારે મહેનત કરવા કરતાં ‘બળ્યો સ્વભાવ જ એવો છે’ એમ કહેવાથી પછી કશું કરવાનું રહે નહીંને? ખોટી મહેનત કરવી એના કરતાં બસ, સ્વભાવ છે એમ કહીને છટકી જવાનું!

જેટલું વધારે ચોંટશો એટલું વધારે ઉચાટમાં રહેશો, રઘવાટ કરશો, અશાંત રહેશો, બેધ્યાન રહેશો, ભૂલો કરશો.

આવું શું કામ કરવું? રસ્તામાં આવતી આવી નાની નાની અડચણોનો સામનો કરતાં કરતાં મુસાફરી ચાલુ રાખું. ક્યાંક ચોંટી જઈને અટકી ન જાઉં.

## આજનો દિવસ વિતે સરસ

ફિઝિયોથેરપી એ શરીરનાં વિવિધ અંગોની શારીરિક ક્ષમતા સુધારવા કે વધારવા માટે વપરાતી વિવિધ રીતો છે. કોઈ રોગ કે ઈજાને કારણે જો શરીરના કોઈ અંગ કે અંગોની મહત્તમ ઉપયોગિતામાં મર્યાદા આવે ત્યારે ફિઝિયોથેરપીની મદદ લેવાય છે. કસરત, મસાજ કે પછી પાણી, ગરમી કે વીજળીના ઉપયોગ દ્વારા વિવિધ ભૌતિક રીતો અજમાવાય છે. આ સારવારમાં દવાનો ઉપયોગ કરાતો નથી. આ સારવારનો નિષ્ણાત અમેરિકામાં ફિઝિકલ થેરપિસ્ટ તરીકે ઓળખાય છે. ભારતમાં એ તજજ્ઞ ફિઝિયોથેરપિસ્ટ તરીકે ઓળખાય છે.

સાઈકોથેરપી એ માનસિક રોગોની સારવાર માટે વપરાતી વિવિધ રીતો છે. દર્દી અને થેરપિસ્ટ વચ્ચે વાતચીત દ્વારા, ચર્ચાઓ દ્વારા લાગણીઓ, વલણો, વર્તનો અને દષ્ટિબિંદુઓ બદલવાના પ્રયત્નો કરાય છે. વ્યસનોની સારવારમાં પણ સાઈકોથેરપી ઉપયોગમાં લેવાય છે. માનસિક રોગો અને વ્યસનો બંનેની સારવારમાં વિવિધ દવાઓનો ઉપયોગ પણ કરાય છે. દવાઓના ઉપયોગ માટે મનોચિકિત્સક - સાઈકિયાટ્રિસ્ટ દર્દીની સારવારમાં સાઈકોથેરપિસ્ટ સાથે મળીને કામ કરે છે. વધારે સંકુલ સારવારમાં અન્ય નિષ્ણાતો પણ સંકળાય છે. સાઈકોથેરપીની સારવાર ઘણાં ઉદાહરણોમાં લાંબે સુધી ચાલે છે. સાઈકોથેરપી એક ખૂબ જ રસપ્રદ, ઉપયોગી અને પડકારરૂપ ક્ષેત્ર છે. દર્દીની પૃષ્ઠભૂમિકા જાણ્યા પછી વ્યક્તિગત રીતે કામમાં આવે એવી પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરાય છે.

નવા દિવસનું પ્રભાત થયું. સૂર્યનાં કિરણોની લાલિમા ચારે બાજુ ફેલાઈ. પક્ષીઓએ એમનાં ગાન ગાવાનું શરૂ કર્યું. રાતભરની મારી આરામની નીંદમાંથી મેં આંખ ઉઘાડી. એક નવા દિવસનું આગમન થયું. કોઈ અગમ્ય શક્તિએ મને ઊંઘમાંથી જગાડ્યો. એક ઈશ્વરીય શક્તિએ મને એક નવા દિવસની ભેટ આપી.

ગઈ કાલ વીતી ગઈ. આવતી કાલ હજી આવી નથી.

મારા ભૂતકાળના વસવસામાંથી છૂટીને આ નવા ઊગેલા દિવસનું સ્વાગત કરું, આ નવા દિવસને માણવાની તૈયારી કરું. પ્રભુનો આભાર માનું કે મને આ જીવન માણવાની એક તક આપી.

કોને ખબર કે આવતી કાલ હશે કે નહીં! સૂરજ તો કાલે પણ ઊગશે, પ્રભાત તો કાલે પણ થશે. મારા માટે એવી કોઈ જડબેસલાક ખાતરી નથી કે હું એ નવા ઊગેલા સૂરજને જોવા માટે આવતી કાલે હયાત હોઈશ કે નહીં!

આવતી કાલ અનિશ્ચિત છે મારા માટે! આવતી કાલની એ વણઊઘડેલી મારી ચિંતાઓ અને ભયમાં ફસાવાને બદલે મને મળેલી આ નિશ્ચિત નવા દિવસની ભેટને આવકારું. મને મળેલા આ નવા દિવસને એક નવા જ દષ્ટિકોણથી, શુભ ઇરાદા અને આશયથી, પ્રેમ, દયા, કરુણા, કૃતજ્ઞતા, સહકાર અને સહૃદયતાથી વિતાવવાની પ્રતિજ્ઞા કરું.

કેલેન્ડરનાં પાનાં પર એ ગઈ કાલ વીતી ગઈ છે, પરંતુ એ ગઈ કાલ સાથે સંકળાયેલા બધા વસવસા અને બધી વેદનાઓ મારા આ મગજ પર અત્યારે પણ સવાર છે. કેલેન્ડરનું એ ગઈ કાલનું પાનું તો મેં ફાડી નાખ્યું, પણ મારા મગજ પર ચોંટી રહેલી એ ગઈ કાલ મારે કેવી રીતે કાઢવી? અને આ તો ગઈ કાલની જ વાત નથી. મારા મગજના કેલેન્ડરમાં તો જાણે બસો-પાંચસો-હજારો ગઈ કાલો હજી પણ જીવે છે! ભૂતકાળનાં એ વીતેલાં વર્ષોની કેટલી બધી નિરર્થક દુખદ સ્મૃતિઓને, નકારાત્મક વિચારોને મેં અકબંધ સાચવી રાખ્યાં છે!

આ એક નવો દિવસ છે. મારા આયુષ્યનો એક નવો દિવસ. મારા જીવનની એક નક્કી અવધિ છે. જે કંઈ હોય એ ખરી, પરંતુ એ નક્કી અવધિમાંથી મને મળેલો આ દિવસ... જો સાચવીને નહીં વાપરું તો એ એક મહત્ત્વનો દિવસ એમ જ વેડફાઈ જશે!

મને મળેલા આ એક નવા દિવસનો મારે કેવી રીતે ઉપયોગ કરવો એ મારા હાથની બાબત છે. ઈશ્વરે મને એ માટે પસંદગીની, સ્વતંત્ર રીતે શું કરવું એ નક્કી કરવાની શક્તિ આપી છે. ઈશ્વરે એક નવો દિવસ આપ્યો. ઈશ્વરે એ માટે પસંદગીની શક્તિ આપી.

મને મળેલો આ દિવસ મારે બળાપા, નિસાસા કે બિચારાપણાની લાગણીમાં વિતાવવો કે પછી આનંદ, સંતોષ અને કૃતજ્ઞતાની લાગણી સાથે

વિતાવવો છે? નક્કી કરું, નિરાંતે બેસીને નક્કી કરું. મારી પસંદગી અહીં બહુ મોટી બાબત છે!

અને આ કંઈ બહુ અઘરું કામ નથી.

- ‘મારે બહુ કામ છે.’
- ‘પહોંચી વળાતું જ નથી.’
- ‘મારું તો નસીબ જ ફૂટલું છે.’
- ‘તમારે કેટલું સારું?’
- ‘કાલે પાછો વરસાદ છે.’

આવી ફરિયાદો સાથે મારા આ નવા દિવસની શરૂઆત ન કરું. બધું જ નવું છે, તાજું છે, સુંદર છે; પણ કમનસીબે મારી દૃષ્ટિ જૂની છે, વાસી છે, કદરૂપી છે. સારામાં સારા ડોક્ટર પાસે આંખો તપાસડાવું છું. સારામાં સારી દુકાનેથી બ્રેન્ડનેમના સારામાં સારાં, ફેશનેબલ ચશ્માં ખરીદું, સારામાં સારી ચશ્માંની ફેમ બદલું, ચશ્માંનો રંગ બદલું; પણ જો એ ચશ્માંની પાછળની એ જૂની આંખ અને એ ગંદું જ જોવાની મારી ટેવ નહીં બદલું તો... મારો આ તાજો, નવો દિવસ પણ મને વાસી અને જૂનો જ દેખાશે!

આમાં વાંક કોનો? મારા ઈશ્વરે મને આપેલા એ નવા દિવસનો કે પછી મારી એ વર્ષો જૂની મથરીવટીનો!

બપોરનું લંચ કરવા બેઠો છું. જમવામાં બે-ચાર સરસ વસ્તુઓ છે. મારું ધ્યાન થાળીમાં પીરસાયેલી એ બે-ચાર વસ્તુઓમાં નથી. હું ખાઉં છું તો ખરો; પણ મન એ જે ખાઉં છું એના રસ, સુગંધ અને સ્વાદમાં નથી. ક્યારેક તો મને એ લંચમાં શું ખાધું એ પણ યાદ રહેતું નથી. કારણ? કારણ કે હું જ્યારે ખાઉં છું ત્યારે મારું ધ્યાન એ ખવાય છે એના પર રહેવાને બદલે બીજી ચિંતાઓમાં કે મહત્ત્વનાં કામોમાં રોકાયેલું છે કે પછી ‘સાંજે ડિનરમાં શું બનાવવાનું છે?’ એના પર રહે છે. લંચ માણવાનો વિષય રહેવાને બદલે કૂદકો મારીને સાંજના ડિનર પર ચોંટી જાય છે! આવું જ થાય છેને? આવું જ થાય છે, પરંતુ આવું ન થવું જોઈએ.

અને આવું તો હંમેશાં થાય છે. આમ ને આમ હું ઘરડો થયા કરું છું.

સમય વીત્યા કરે છે, માણ્યા સિવાય! હું મારાં બાકી રહેલાં કામોનો કે પછી મારી ચિંતાઓ, જવાબદારીઓનો સરવાળો સતત કર્યા કરું છું. હું મેં કેટલું માણ્યું એનો સરવાળો કરવાની જરાય ચિંતા કરતો નથી!

આમેય મગજની અદ્ભુત વ્યવસ્થા છે. ભૂતકાળ પર, વીતેલાં વર્ષો પર નજર કરું તો મને સારી વસ્તુઓ, સારા પ્રસંગો યાદ રહેવાને બદલે મારા વસવસા અને મારી નિષ્ફળતાઓ, મારાં દુઃખો જ મારા મગજ પર સવાર થયેલાં રહે છે. મારે એમાંથી નીકળવાનો સભાન અને સબળ પ્રયત્ન કરતા રહેવું પડે, કારણ કે આ બધું મારા મનની પેદાશ છે. એ બાબતમાં મારા સિવાય બીજું કોઈ જવાબદાર નથી જ!

‘હું વર્તમાનમાં જીવી શકતો નથી. હું હયાત જીવંત પળને માણી શકતો નથી. હું કાં તો ભૂતકાળના વસવસામાં જીવું છું કે પછી ભવિષ્યની ચિંતાઓમાં જીવું છું. ભૂતકાળ જતો રહ્યો છે, ભવિષ્ય હજી ઊઘડ્યું નથી. જે છે એ આ હયાત પળ છે; પણ હું એ હયાત પળને જ તો જોઈ શકતો નથી, જીવી શકતો નથી. મારી આ મનોદશાને કારણે મારી આ હયાત પળ, મારી આ નક્કર જીવંત વાસ્તવિકતા ભૂતકાળ અને ભવિષ્યકાળ વચ્ચે ભીંસાયા કરે છે! અને આવું તો વર્ષોથી કર્યા કરું છું. ટેવ પડી ગઈ છે મને! ટેવ મેં પાડી છે તો મારે જ મારી એ નકારાત્મક ટેવને બદલવા ભરપેટ પ્રયત્ન કરવો પડે, જીવનને માણવું હોય તો!’

નાની નાની જીવંત પળો ભેગી થઈને જ તો જીવન બને છે. જીવન એ કોઈ ઘડિયાળના કાંટે બંધાયેલી બાબત નથી. જીવન એ કંઈ જન્માક્ષરનાં પાનાં પર નક્કી થયેલી બાબત નથી. જીવન એ તો મારા સભાન પ્રયત્નો પર જીવાતી બાબત છે.

મારા દ્વારા જીવાતી આ હયાત પળ જ મારા સુખ કે દુઃખની લાગણી નક્કી કરે છે. મારા દ્વારા નક્કી થતો આ જીવંત પળનો ઉપયોગ જ મારી સારી-નરસી સ્મૃતિઓ બને છે. એ જીવંત પળનો ઉપયોગ જ મને હાશનો, નિરાંતનો, શાંતિનો, ભયો ભયોનો અનુભવ કરાવે છે. મારાં વર્તન અને વ્યવહાર મારી આગવી છાપ ઊભી કરે છે. મારાં કુટુંબીઓ, સગાંસંબંધીઓ, મિત્રો મારા ગયા પછી મારી બાબતમાં, મારા જ વ્યવહારો દ્વારા નક્કી થયેલી મારી છાપ યાદ રાખશે અને એ જ તો મારો સાચો વારસો છે!

જીવન મળવું એ નસીબનો વિષય છે, મૃત્યુ મળવું એ સમયની બાબત છે. મૃત્યુ પછી પણ કોઈના હૃદયમાં જીવંત રહેવું એ મારા દ્વારા જીવાઈ ગયેલા જીવનની બાબત છે.

વિચારો, નિરાંતે વિચારો આ કથન વિશે. કેટલું બધું કહી જાય છે આ વિધાન! મને જીવન મળ્યું છે, કોઈક અગમ્ય કારણોસર મને જીવન મળ્યું છે. હું જીવંત છું. હું બુદ્ધિશાળી સર્જન છું. પસંદગીઓ મારા હાથની બાબત છે. મારાં કર્મો દ્વારા, મારા વ્યવહારો દ્વારા મારા વિશે સારી-નરસી છાપ છોડી જવી એ મારા હાથની બાબત છે. મારે કેવી છાપ છોડી જવી છે એ મારા હયાત પળના યોગ્ય ઉપયોગ દ્વારા નક્કી થાય છે. શું હું મને મળેલી આ જીવંત પળનો સદુપયોગ કરું છું?

ભૌતિક સમૃદ્ધિઓનું આકર્ષણ લોભાવનારું અને લલચાવનારું છે. ક્યારેક તો મારાં મૂલ્યોને, આદર્શને પડકારનારું છે. મારા વ્યવહારોની દિશા બદલાઈ જાય છે અને હું મારા સારા વારસાની એ બાબતને ભૂલી જાઉં છું!

મૃત્યુ એ જીવંત અસ્તિત્વની નક્કર વાસ્તવિકતા છે. મૃત્યુ મારા જીવનની હરેક જીવંત પળની સાથે સાથે જ ચાલે છે, મારા પડછાયાની માફક જ! અને મારી આડોડાઈ કહો, મારું અજ્ઞાન કહો કે પછી મોહમાયાનો પ્રતાપ કહો પણ હું એ મૃત્યુની નક્કર વાસ્તવિકતા પ્રત્યે આંખ આડા કાન કરું છું. સમજાવું છું સતત મારી જાતને કે જાણો હું મૃત્યુની એ નક્કર વાસ્તવિકતામાંથી બાકાત છું! શું એ શક્ય છે? શું એ વાસ્તવિકતા છે? જો એ શક્ય નથી તો પછી હું એ ભ્રમમાંથી બહાર કેમ નીકળતો નથી?

મૃત્યુથી બીવાની જરૂર નથી. મૃત્યુની ચિંતા કરવાની જરૂર નથી. મૃત્યુથી ભાગવાની જરૂર નથી. મૃત્યુની એ નક્કર વાસ્તવિકતા પ્રત્યે સ્વસ્થ, તંદુરસ્ત અભિગમ કેળવવાની જરૂર છે. મૃત્યુની એ વાસ્તવિકતાને સ્વીકારીને આ જીવંત પળને માણવાની, યોગ્ય ઉપયોગ કરવાની જરૂર છે. જીવો, ભરપૂર જીવો. જે છે એ માણો. વધારે ભેગું કરવાની ભાંજગડમાં ન પડો. સરખામણી ન કરો, કારણ કે મને જે કંઈ મળ્યું છે એ મારા ભાગ્યને આધીન છે.

અને જે છે એનો જ સદુપયોગ કરી શકતો નથી, માણી શકતો નથી તો પછી વધારે ભેગું કરવાનો શો અર્થ છે? આ કંઈ અઘરું નથી સમજવાનું?

પંચાસી વર્ષના આયુષ્યનું આયોજન કરવાનું બંધ કરો. પંચાસી વર્ષનું આયુષ્ય નક્કી કોણે કર્યું? એ થશે કે કેમ એ પણ કેવી રીતે નક્કી થઈ શકે?

જો હું આજે, અત્યારે, આ પળે સુખી નથી તો હું ક્યારેય સુખી ન થઈ શકું. વિચારવા જેવું છે, નિરાંતે વિચારવા જેવું છે. જીભાજોડીમાં પડવાને બદલે, બૌદ્ધિક દલીલોમાં પડવાને બદલે સરળ અને સ્વચ્છ દષ્ટિબિંદુથી આ કથન પર નિરાંતે વિચાર કરું. શું અત્યારે, આ પળે સુખી છું? શું હું અત્યારે, આ જીવંત પળે સંતુષ્ટ અને શાંત છું?

સંબંધો પણ વળગણો જ છે. જીવનને શરતોને આધીન ન બનાવું. જીવન શરતો પર આધીન નથી. સૂરજ કોઈ શરતો પ્રમાણે ઊગતો, આથમતો નથી. પક્ષીઓ કોઈ ચોક્કસ કારણોસર ગાન કરતાં નથી. વૃક્ષો કોઈ જવાબદારીઓને કારણે ફૂલો કે ફળો આપતાં નથી. એ બધાં કુદરતી કારણોસર એમનું કામ કર્યા કરે છે.

હું મારું જીવન, મારી આ જીવંત પળ કુદરતને આધીન જીવું છું ખરો? પ્રશ્ન પૂછું મારી જાતને કે જીવંત પળે કુદરતને આધીન જીવું છું ખરો? પ્રશ્ન પૂછું મારી જાતને કે જીવંત પળે મારા મગજમાં મારી આ જીવંત પળને માણવાની ઈચ્છા છે કે પછી કુદરતની વિરુદ્ધ બીજી કોઈક પળોજાણોમાં મારું મન રોકાયેલું છે? જો મારું મન એવી કોઈક પળોજાણમાં રોકાયેલું હશે તો મારી આ જીવંત પળ માણ્યા સિવાય વીતી જશે! લંચમાં પીરસાયેલી એ વાનગીઓના રસ અને સ્વાદને માણ્યા સિવાય ડિનરની ચિંતામાં મારી આ પળ વીતી જશે!

મારે આમ ન કરવું જઈએ; પણ મારાથી એમ જ થાય છે, એમ જ થયા કરે છે. સાચું છે. એમ જ થાય છે, પણ એ સાચું નથી અને મને એની ખબર પણ છે. પ્રયત્ન કરું મારી એ અતંદુરસ્ત મનોદશા બદલવા માટે... પ્રયત્ન કરું મારી આ હયાત પળને માણવાની.

કુદરતનો નિયમ છે કે મને જે તે સમયે જે કંઈ મળે છે એ મારી શક્તિ પ્રમાણે, મારા ભાગ્ય પ્રમાણે મને માણવા માટે જ મળે છે. આ ક્ષણને માણી લઉં. બીજી ક્ષણ ઊઘડશે ત્યારે એ ક્ષણને માણીશ. જે ક્ષણ હજી ઊઘડી નથી એ ક્ષણના રૂપ, રંગ, પ્રકારની ચિંતા ન કરું; કારણ કે એ ન ઊઘડેલી ક્ષણના રૂપ, રંગ, પ્રકારની ચિંતામાં પડીશ તો આ હયાત ક્ષણ વીતી જશે.

અને કોને ખબર જે વણઊઘડેલી ક્ષણની હું ચિંતા કરું છું અત્યારે એ ક્ષણ ઊઘડશે ત્યારે હું એ ક્ષણને માણવા જીવંત હોઈશ કે નહીં? એ ક્ષણને માણવા માટે સક્ષમ હોઈશ કે નહીં?

કોઈએ સાચું જ કહ્યું છે કે ‘માણસ એની જિંદગીનાં મહત્વનાં વર્ષો સમૃદ્ધિ ભેગી કરવામાં શરીર ઘસી નાખે છે અને પછી પાછળનાં વર્ષોમાં એ ઘસાઈ ગયેલા શરીરને બચાવવામાં એ બધી જ સમૃદ્ધિ ખર્ચી નાખે છે!’

મોહમાયાનાં આવરણોમાં ફસાવાને બદલે, સાંસારિક જવાબદારીઓનાં વળગણોમાં અટવાવાને બદલે સરળ, સ્વચ્છ, પ્રામાણિક જીવન જીવવાના દૃષ્ટિબિંદુ સાથે આ હયાત પળને માણું; કારણ કે આ હયાત પળ જ નક્કર વાસ્તવિકતા છે. હવે પછી બીજી પળ એ મારા માટે કોઈએ આપેલી ‘ગૅરન્ટી’ નથી જ!