

સુખ દુઃખ

આચમન

સુખ-દુઃખ, માન-અપમાન, હર્ષ-શોક, તડકો-છાંયો - આ તમામ જીવનમાં આવવાના જ. પરંતુ જીવનની વાસ્તવિકતા એ પણ છે કે અહીં ઘેરા અંધાર પછી સૂર્યોદય ચોક્કસ થાય છે. અપમાનના ઘૂંટડા પી જવાથી જ સન્માનની પ્રાપ્તિ થાય છે. તેથી અંધકારનો શોક મનાવવાને બદલે સૂર્યોદયની પ્રતીક્ષામાં આનંદ માણવો એ જીવનની સાચી સાર્થકતા છે. દુઃખનાં રોદણાં રડવાને બદલે દુઃખમાં સુખની અનુભૂતિ કરવી એ જીવનની ફળશ્રુતિ છે. ‘સુખ હંમેશાં ટકતું નથી’ – આ વ્યાખ્યા દુઃખને પણ એટલી જ લાગુ પડે છે. નજર બદલવાની જરૂર નથી, દષ્ટિ બદલવાની જરૂર છે. જીવન બદલાઈ જશે. ચાલો એક સંકલ્પ લઈએ. સુખમાં છકી ન જઈએ અને દુઃખમાં હિંમત ન હારીએ. સુખી થવાનો આ જ એક રાજમાર્ગ છે.

આરાધના

એક પ્રોફેસર હતા. એક વાર વર્ગમાં તેઓ મનોવિજ્ઞાન વિષય ભણાવી રહ્યા હતા. તેમાં વાત આવી સુખની. ‘સત્તા-સંપત્તિ કે અઢળક પૈસો હોવા છતાં આપણને સુખ કેમ મળતું નથી?’ આ બાબત પર તેઓએ પ્રકાશ પાડ્યો. સૌ પ્રથમ તેઓએ વિદ્યાર્થીઓને એક સવાલ કર્યો – કેટલા પાસે મોબાઈલ છે? લગભગ મોટાભાગના વિદ્યાર્થીઓએ હાથ ઊંચો કર્યો હતો. પછી તેઓએ કહ્યું, “મિત્રો! મોબાઈલમાં દરરોજ અઢળક Messages આવે છે. નકામા સંદેશાને આપણે ડિલિટ કરીએ છીએ, કેટલાકને સાચવીએ છીએ અને સારા સંદેશાઓ આપણે Forward કરીએ છીએ.”

આપણું જીવન પણ મોબાઈલ જેવું જ છે. રોજબરોજ ઘણી ઘટનાઓ બને છે. જે ઘટના કે બાબત આપણને ગમતી ન હોય તેને મનમાંથી ડિલિટ કરી નાખવી. સારી બાબતનો આનંદ સૌ કોઈ લઈ શકે તે માટે તેને અન્ય લોકોમાં વહેંચવી, Forward કરવી. કેટલીક ઘટનાઓ નવરાશની પળોમાં વાગોળવા જેવી હોય છે તેને મનના એક ખૂણામાં Restore કરવી.

સુખી જીવનની આ ચાવી છે. દુઃખી કરતી બાબતોની જીવનમાંથી બાદબાકી કરશો તો સુખની સહજ એન્ટ્રી થશે. મનમાં ભરીને જીવવા કરતા મન ભરીને જીવી લેવું. સુખી થવાનો આ રાજમાર્ગ છે.

અજવાળું

સુખ-દુઃખમાં સમતા રાખી
જીવન જીવી જાઓ;
ધીરજરૂપી ધન રાખીને
ભવસાગર તરી જાઓ.

પરિવાર

આરંભન

‘પરિવાર મારા માટે શું કરે છે?’ એ વિચારના સ્થાને ‘હું પરિવાર માટે શું કરું છું?’ એ વિચાર મૂકી જુઓ. ‘મિત્રો કે સમાજ મારા માટે શું કરે છે?’ એ વિચારના સ્થાને ‘હું મિત્રો કે સમાજ માટે શું કરું છું?’ એ વિચાર મૂકી જુઓ. જીવનનું પરિવર્તન થઈને જ રહેશે. એક સંસ્કૃત સુભાષિત છે : ‘આ પોતાનો છે અને આ પારકો છે એ વૃત્તિ સંકુચિત માનસવાળાની છે. જ્યારે ઉદાર હૈયાવાળા માટે તો આખું વિશ્વ તેના પરિવાર સમાન છે.’ પેલો સંબંધ રાખશે તો જ હું રાખીશ- આ સંકુચિત વૃત્તિ છે. આ વૃત્તિનો ત્યાગ કરો અને સ્નેહનું ઝરણું વહાવો. જીવન નંદનવન બની જશે. કૂપમંડૂક વૃત્તિ છોડી દરિયાવૃત્તિ અપનાવવી જોઈએ. સંકુચિત માનસ પરિવર્તન સ્વીકારી શકતું નથી. ઉદાર માનસ હંમેશાં પરિવર્તન પામતું રહે છે.

આરાધના

પરિવારનું પહેલું લક્ષણ છે સમજણ. જે પરિવારમાં સમજણ હોય તે પરિવારમાં ક્યારેય અશાંતિની આફત આવતી નથી.

એક ગામમાં એક દંપતી રહેતું હતું. તેને બે સંતાનો હતા. એક દીકરો અને એક દીકરી. એક વાર તેઓએ પોતાના ઘરે સત્યનારાયણની કથાનું આયોજન કર્યું. આડોશ-પાડોશના સૌને ભાવભર્યું આમંત્રણ આપ્યું. રાત્રે સૌ કથા સાંભળવા આવ્યા. કથા પૂરી થઈ ત્યારે એક યુવાન પ્રસાદ આપવા માટે ઊભો થયો. તેવામાં એક બાળક પ્રસાદના થાળ પાસે અથડાયો. બધો જ પ્રસાદ ઢોળાઈ ગયો. હવે શું? ચોતરફ ગમગીની છવાઈ ગઈ. વળી, આ બાળક ઘરઘણીનો પુત્ર જ હતો. ઘરઘણી આ જોઈ બોલ્યા, “અરે! શું વાત છે! આજે તો પ્રસાદનો વરસાદ થયો. આજની કથા જરૂર ભગવાન સુધી પહોંચી ગઈ હશે.” આ સાંભળી લોકોમાં હાસ્યનું મોજું ફરી વળ્યું. પેલા યુવાન અને બાળકને પણ હાશ થઈ.

સમજણ આપત્તિકાળે કળાય છે. મુશ્કેલી વચ્ચે જે પરિવાર ધીરજ રાખે છે તે પરિવારમાં આનંદનું અવતરણ થયા વગર રહેતું નથી.

અજવાળું

સાચો વાર છે પરિવાર
સાચો વ્યવહાર છે પરિવાર;
ખૂલ્લાં મન-હૃદય રાખજો
જીવનનો સાર છે પરિવાર.

દઢ મનોબળ

આચમન

દઢ મનોબળ એ જીવનનો આવશ્યક ગુણ છે. જીવન ક્યારેય સીધી લીટીમાંથી પસાર થતું નથી, પરંતુ એમાં વળાંક આવવાના જ. આ વળાંકને જીવનનો ટર્નિંગ પોઈન્ટ માનવો જોઈએ. આ વિશ્વમાં કેટલાક લોકો એવા છે કે જેઓ પરિસ્થિતિ પ્રમાણે જીવનનું પરિવર્તન કરે છે અને કેટલાક લોકો એવા પણ છે કે જે જીવન મુજબ પરિસ્થિતિનું નિર્માણ કરે છે. આપણું નામ કઈ કેટેગરીમાં એડ કરવું એ આપણા હાથની વાત છે. પરિસ્થિતિ ભલે ગમે તેવી હોય પરંતુ મનઃસ્થિતિ દઢ હશે તો પરિસ્થિતિને આપણી સામે ઝૂકવું પડશે. કોઈ આપણી સામે પથ્થર ફેંકે છે? ફેંકવા દો. પથ્થરમાંથી પગથિયાં બનાવવાની કળા હસ્તગત કરી લઈએ. જીવન હળવુંફૂલ થઈ જશે.

આરાધના

આ વાત છે શ્રેઠ સાઈકીસ્ટ મહિલા લિયોન્ટીન વાન મૂર્સેલની. આ મહિલાએ વર્લ્ડ ચેમ્પિયનશીપમાં આઠ ગોલ્ડ મેડલ્સ અને બે સિલ્વર મેળવી પોતાની શ્રેષ્ઠતા સુવર્ણઅક્ષરે અંકિત કરી છે.

લિયોન્ટીવ વાને પોતાની કારકિર્દીની શરૂઆત ૧૯૮૦માં કરી હતી. ધીરે ધીરે તે એક પછી એક પડાવ પાર કરતી ગઈ. પણ ૧૯૯૪માં તેની જિંદગીમાં એક આપત્તિ આવી પડી. તે “એનોરોકસીયા નર્વોસા” રોગની શિકાર બની ગઈ. આ રોગના કારણે માણસનું પાચનતંત્ર નબળું બની જાય છે. શરીર શક્તિહીન થવા લાગે છે. પરંતુ આ પરિસ્થિતિમાં પણ તેણે હિંમત ન ગુમાવી. દઢ મનોબળ અને આત્મવિશ્વાસથી તેણે આ રોગને માત આપી.

૨૦૦૪ની સમર ઓલમ્પિક્સમાં અકસ્માત થવા છતાં તેણે જીત હાંસલ કરી હતી. અડગ પુરુષાર્થ અને દઢ મનોબળના સહારે તેણે ૪૬.૦૬૫ કિ.મીનો ‘વર્લ્ડ અવર રેકોર્ડ ફોર વિમેન’ પોતાના નામે કર્યો છે.

દઢ મનોબળથી અશક્ય કાર્ય પણ શક્ય બને છે. જિંદગીમાં ચમત્કારનું સર્જન થાય છે.

અજવાળું

અડગ મનથી જ
મળે છે સઘળી સિદ્ધિ;
એ જ અપાવે સફળતા
એ જ અપાવે પ્રસિદ્ધિ.

દષ્ટિકોણ

આરમ્ભન

આકાશમાં ચંદ્ર ચમકે છે. કોઈકને તેમાં શીતળતાના દર્શન થાય છે તો કોઈકને તેમાં ડાઘ જ દેખાય છે. બગીચામાં ગુલાબના ફૂલો ઝૂલી રહ્યા છે. કોઈકને તેમાં ફૂલો દેખાય તો કોઈકને તેમાં કાંટા જ દેખાય છે. દરિયો ઘૂઘવે છે. કોઈકને તેમાં વિશાળતા ઉદારતા દેખાય છે તો કોઈકને તેમાં ખારાશ જ દેખાય છે. કાદવમાં કમળનું ફૂલ ખીલ્યું છે. કોઈકને તેમાં ફૂલ દેખાય છે તો કોઈકને કાદવ જ દેખાય છે. જેવો જેનો દષ્ટિકોણ. જીવનનું સૌંદર્ય દ્રષ્ટિકોણ પર નિર્ભર છે. નજર તો બધા પાસે હોય છે પરંતુ દષ્ટિ ખૂબ ઓછા પાસે હોય છે. જો દષ્ટિ કેળવાય તો જીવનમાંથી બુરાઈની તાત્કાલિક બાદબાકી થઈ જાય. પરંતુ જો દષ્ટિ કેળવાય તો...

આરાધના

.....

એક શેઠ હતા. અનાજનો વેપાર કરતા હતા. ભગવાનની કૃપાથી ધંધો સારો ચાલતો હતો. થોડા વર્ષો પછી તેઓએ એક બંગલો બનાવ્યો. બંગલો સુંદર અને વિશાળ હતો. સૌ કોઈ બંગલાના વખાણ કરતા.

એક દિવસ શેઠ અને શેઠાણી બહાર ગામ ગયા. બે દિવસ પછી પરત આવ્યા. ઘરે આવીને જોયું તો તેના બંગલામાં આગ લાગી હતી. લગભગ બધું જ બળીને ખાખ થઈ ગયું હતું. આ જોઈ શેઠાણી માથું કૂટવા લાગ્યા. પરંતુ શેઠ સ્થિર હતા. ન કોઈ નિરાશા, ન કોઈ આંસુ. શેઠને આમ સ્થિર જોઈ શેઠાણી બોલ્યા, “અરે! તમારા પેટનું પાણી કેમ હલતું નથી. બધું જ બળી ગયું તોય તમારી આંખમાં કેમ આંસુ નથી?” આ સાંભળી શેઠ બોલ્યા, “ગાંડી! આમાં રોવાનું ના હોય. આમાં તો ભગવાનનો આભાર માનવાનો હોય. વિચાર કર કે કદાચ આપણે ઘરે રહ્યા હોત તો આપણે પણ બળીને ખાખ થઈ ગયા હોત! ભગવાને આપણને તો બચાવી લીધા. બંગલો તો બીજો બની જશે.” શેઠના આ હકારાત્મક દષ્ટિકોણથી શેઠાણીની આંખો ઊઘડી ગઈ. તેના હૈયાંને શાન્તા મળી.

અજવાળું

સાચી સમજણ આપશે કોણ ?
દોરવો છે કીર્તિનો કાટકોણ ?
જીવનમાં કેળવો દષ્ટિકોણ;
તમે જ અર્જુન, તમે જ દ્રોણ.

ભૂલ સ્વીકાર

આચમન

માણસમાત્ર ભૂલને પાત્ર. ભૂલ થવી સ્વાભાવિક છે. અન્ય વ્યક્તિ દ્વારા જ્યારે આપણા હૃદયને ઠેસ પહોંચે ત્યારે આપણી સામે બે વિકલ્પ હોય છે. એક, વ્યક્તિ મહત્ત્વની હોય તો ભૂલને ભૂલી જવી અને બીજો, ભૂલ મહત્ત્વની હોય તો વ્યક્તિને ભૂલી જવી. પરિવારમાં કોઈ માણસ ભૂલ કરે ત્યારે ફક્ત તેની સામું ન જોતા તેમના ગુણો તરફ પર દષ્ટિપાત કરવો જોઈએ. ઘણીવાર કોઈ વ્યક્તિની એક ભૂલના આધારે તેમના વ્યક્તિત્વનું મૂલ્યાંકન કરીએ છીએ. આ દષ્ટિકોણમાં બદલાવ લાવવો ખૂબ જરૂરી છે. ભૂલ થવી સહજ છે. ભૂલને ભૂલી જઈ નવી શરૂઆત કરવી એ જીવનની ખરી કસોટી છે. યાદ રાખો - ભૂલો હંમેશાં ભૂલવા માટે જ હોય છે. જે ભૂલોને ભૂલી જાણે છે એ જ જિંદગીને અનોખી રીતે માણી જાણે છે.

આરાધના

.....

એક ગામમાં એક પરિવાર રહેતો હતો. પરિવારમાં બે ભાઈઓ - તેમની પત્નીઓ અને માત-પિતા હતા. નાની વહુ ઘરકામ કરતી. મોટી વહુ બહારના કામો પતાવતી. બંને વહુઓ વચ્ચે સંપ હતો. ના કશી ટકટક, ના કશી રકઝક.

એક વાર રસોડામાં કામ કરતા નાની વહુથી ઘી ઢોળાઈ ગયું. સાસુમા ઘરે ન હતા. સાંજે જ્યારે ઘરે આવ્યા ત્યારે તેને આ વાતની ખબર પડી. નાની વહુ સ્પષ્ટતા કરે તે પહેલા જ મોટી વહુએ કહ્યું, ‘મમ્મી, મારો પગ લાગવાથી ઘી ઢોળાઈ ગયું છે. એમાં નાની વહુનો કશો જ વાંક નથી.’

વાત પતી ગઈ. નાની વહુને સાસુના રોષનો ભોગ બનવું પડત પરંતુ મોટી વહુની ઉદારતાએ ઝઘડાને અટકાવી દીધો.

ભૂલ થવી અને માફી માગવી એ સ્વાભાવિક છે પરંતુ બીજાની ભૂલ માથે લઈ લેવી, તેને સ્વીકારી લેવી એ તો ઉદારદિલ જ કરી શકે.

ભૂલને સ્વીકારી લેવાથી માનસિક શાંતિ હંમેશાં માટે જળવાઈ રહે છે. ભૂલ સ્વીકારો. જગત તમને સજ્જન તરીકે સ્વીકારી લેશે.

અજવાળું

ભૂલોને મનમાં રાખી કરશો તમે શું?
એ ભલે ના મૂકે આંટી મેલી દેને તું!
સંબંધોના સૂરજ બની ઠેરઠેર ઝળહળીએ
ચાલ, સમજણમાં વિહરીએ.

વાણી

આરંભન

સત્ય, હિતકર અને પ્રિય વાણી જીવનને Positive બનાવે છે. આપણા મોંમાં શું જાય છે એ મહત્ત્વનું નથી. પરંતુ આપણા મોંમાંથી શું નીકળે છે એ મહત્ત્વનું છે. માણસ એક દુકાન સમાન છે. મોં આ દુકાનનું બારણું છે. જ્યારે બારણું ખૂલે છે ત્યારે ખ્યાલ આવે છે કે દુકાન કોલસાની છે કે સોનાની? વાણી એ મુખનું આભૂષણ છે. એવું કહેવાય છે કે અરીસો પણ જેટલું સ્પષ્ટ પ્રતિબિંબ ન બતાવી શકે એનાથી પણ સ્પષ્ટ પ્રતિબિંબ વાણી દ્વારા છતું થાય છે. વાણીમાં જ્યારે કટુતાનો પ્રવેશ થાય છે ત્યારે વિવાદનું સર્જન થાય છે. વાણીમાં જ્યારે મધુરતાનો પ્રવેશ થાય છે ત્યારે સંવાદનું સર્જન થાય છે. જીવનને વિવાદ બનાવવું કે સંવાદ એ આપણા હાથની વાત છે. એવું કહેવાય છે કે

વાણી વાણી સૌ કોઈ બોલે,
પરંતુ વાણી વાણીમાં ફેર,
એક વાણી મિત્રતા કરાવે,
એક કરાવે વેર.

આરાધના

એક વાર જીભ અને દાંત વચ્ચે ઝઘડો થયો. બધા દાંત ભેગા મળી જીભને ધમકાવવા લાગ્યા.

હમ બત્તીસ તુમ અકેલી બસી હમારે માંડી
જરા સી કુચલ ડાલી તો ફરિયાદ કહાં લે જાઈ?

દાંત બોલ્યા ‘અમે બત્તીસ છીએ. તું એકલી છે. જરા સરખી તને દબાવી દઈશું તો તું ફરિયાદ કોને કરીશ?’

આ સાંભળી જીભ બોલી,

તુમ બત્તીસ, મૈં અકેલી બસી તુમહારી માંડી
જરા સી ટેઢી ચલુ તો બત્તીસી ગિર જાઈ.

હું ભલે એકલી જ છું. પરંતુ હું જો આડી-અવળી થઈશ તો તમે બત્તીસે બત્તીસ બહાર આવી જશો.

એવું કહેવાય છે કે જીભમાં હાડકું નથી પરંતુ ભલભલાના હાડકાં ભંગાવી નાંખે તેવી તાકાત જીભમાં હોય છે.

તેથી જ વાણીનો ખૂબ જ સમજપૂર્વક ઉપયોગ કરવો જોઈએ. મધુર વાણી શાંતિના શાંત સરોવર સમાન હોય છે. કટ્ટુ વાણી કાદવ-કીચડ સમાન હોય છે. કાદવમાં કૂદકા મારવા કરતા શાંત સરોવરમાં તરવું વધુ સારું છે.

અજવાણું

આ માણસ વાણીથી પરબાય છે
શબ્દોથી જ એની કિંમત થાય છે;
કેમ, ક્યારે ને કોની સામે બોલવું
ત્રણ વાતથી માણસ પરબાય છે.