

## 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.