

જીવન ક્રિતાબના પૃષ્ઠોનું અવલોકન

-- વિનોદ આર. પટેલ

કોઈવાર તમે તમારી જીવન ક્રિતાબનાં પાછલાં પૃષ્ઠો તપાસી એના ઉપર શાંતિથી વિચાર કર્યો છે ખરો કે તમોએ તમારા ભૂતકાળના સમય ગાળામાં જે નિર્ણયો લીધા હતાં અને જે રીતે તમે જિંદગી જીવ્યા હતા એનાથી તમોને પૂરો સંતોષ થાય એવું એ જીવન હતું ખરું? આ અંગેના ચિંતનને અંતે એવું જરૂર લાગશે કે હું જે રીતે જીવ્યો તેનાથી કદાચ વધુ સારી રીતે કોઈપણ જાતના અફસોસ વગરનું સંતોષી જીવન જીવી શક્યો હોત. આપણી જિંદગી આપણે જે રીતે જીવ્યા એનો આધાર જીવનમાં આપણને જે તકો પ્રાપ્ત થઈ એનો કેવી રીતે ઉપયોગ કર્યો એના ઉપર છે. વર્તમાનકાળમાં આપણા જીવનના હિસાબોનું નફા-તોટાનું સરવૈયું કાઢીએ ત્યારે જો આપણને એનાથી આંતરિક સંતોષ અને સાર્થકતાની લાગણી થાય, ચિંતમાં પ્રસન્નતા અને સુખ શાંતિનો અહેસાસ થાય તો ખચીત જાણવું કે આપણે આપણી જિંદગી સારી રીતે જીવી જાણી છે, જેમાં નફો વધુ અને ખોટો ઓછો એવું સધ્ધર જીવન જીવ્યા છીએ.

તમારી વર્તમાન સમયની શારીરિક, માનસિક અને આત્મિક સ્થિતિ જે તમે હાલ ભોગવી રહ્યા છો એનું જો મૂળ તમે તપાસશો તો તમારા ભૂતકાળના સમયના જુદા જુદા તબક્કાઓ આવ્યા એમાં તમોએ જે પ્રકારની પસંદગી કરી હતી અને તમોએ એ વખતે સાચા કે ખોટા જે નિર્ણયો લીધા હતા એની ચોખ્ખી અસર વર્તમાન વગર રહેતી નથી. દરેકના જીવનમાં નીચે જણાવેલ મહત્વના તબક્કા સામાન્ય રીતે જોવા મળતા હોય છે. માતાપિતાની શીળી છાયા નીચે બાળપણ વિતાવી કિશોર વયે જ્યારે સાચી સમજણ આવી એવા સમયે શાળા કોલેજના અભ્યાસકાળ દરમિયાન તમોએ સંસ્કાર મેળવ્યા, નિર્ણયો લીધા, વિવિધ પ્રકારની પસંદગી કરી એના ઉપર તમારા જીવનનો પાયો રચાયો. બીજો અગત્યનો તબક્કો ત્યારે

આવ્યો જ્યારે તમોએ તમારા જીવનસાથીની પસંદગી પછી લગ્ન કરીને પ્રભુતામાં પગલાં ભર્યા અને જીવન સંઘર્ષ માટેના શ્રીગણેશ કર્યા. ત્યારબાદ તમારાં સંતાનોના ઉછેર, આરોગ્ય અને એમના વિદ્યાભ્યાસ અંગેના નિર્ણયો, કુટુંબના નિર્વાહ માટે અને ઉજળા ભાવિ માટે આવકની કમાણી માટે પસંદ કરેલ નોકરી, ધંધો કે વ્યવસાય, કવચિત ડોકાએલી તમારી આર્થિક મુશ્કેલીઓ જેણે તમોને ચિંતિત અને તનાવયુક્ત સ્થિતિમાં રાખ્યા હોય, તમારી કે નજીકના કુટુંબીજન કે જીવન સાથીની માંદગીઓ એની ચિંતાઓ અને આર્થિક સંકડામણો, લગ્ન જીવનની સમસ્યાઓ અંગેના નિર્ણયોનો તબક્કો, કારકિર્દી બનાવવા પાછળની તમારી આંધળી દોટ અને વ્યસ્તતા જેનાથી કુટુંબ તરફ દુર્લક્ષતા સેવાઈ હોય અને પુરતું ધ્યાન ન આપ્યું હોય એવી સ્થિતિમાં સર્જાયેલ સમસ્યાઓ. આવી બધી જીવનની નાજુક પળોએ તમોએ જે કંઈ નિર્ણય લીધા કે પસંદગી કરી એની સીધી કે આડકતરી અસર તમારી હાલની પરિસ્થિતિ ઉપર પડેલી હોય છે.

તમારો ભૂતકાળ કે જે એક નદીની જેમ વહી જઈને સમયના સમુદ્રમાં એકરૂપ થઈ ગયો છે એને તો હવે તમે બદલી શકો એમ છો નહીં. તમારા હાથમાં તો હવે વર્તમાનની જે રોકડ બચી છે, જેના ઉપર તમારો કાબુ છે, એનો મહત્તમ અને સુપેરે ઉપયોગ કરી શકો અને તમારી જાતમાં જે જાતનું પરિવર્તન લાવવા માગતા હો એ અસરકારક રીતે લાવી શકો. મહાત્મા ગાંધીનું એક સુંદર જાણીતું વાક્ય છે કે “તમે વિશ્વમાં જે પરિવર્તન જોવા માંગો છો તેની શરૂઆત તમારાથી જ કરો.” (Be the change that you want to see in the world) તમે જે રીતે વર્તમાનમાં જીવશો કે કાર્ય કરશો એની સીધી અસર તમારા ભવિષ્યની જિંદગી ઉપર પડવાની જ છે કેમકે આજનો દિવસ જે તમે જીવી રહ્યા છો એ

આવતીકાલે ભૂતકાળ બનવાનો છે, એનો એક ભાગ બની જવાનો છે. ભવિષ્યમાં કે આવતી કાલે શું થવાનું છે તે તમે કશું જાણતા નથી. ન જાણ્યું જાનકીનાથે સવારે શું થવાનું છે. શ્રી રામના રાજયાભિષેકની બધી તૈયારીઓ માટેના ઉલ્લાસ સાથે ઊગેલી સવારનો વર્તમાન બીજે દિવસે રામ, લક્ષ્મણ અને જાનકી માટે ૧૪ વર્ષનો વનવાસ ભોગવવા વન તરફના પ્રયાણમાં પરિણમ્યો, એ આપણે સૌ જાણીએ છીએ. એટલા માટે વર્તમાન સમયનું નવા વર્ષની સવાર જેવા ઉત્સાહથી સ્વાગત કરવાનું છે અને તેની પ્રત્યેક પળોનો મહત્તમ ઉપયોગ કરી હૃદય હરખાઈ ઊઠે એ રીતે જીવવું જોઈએ.

એક કવિના કાવ્યની કંડિકામાં આવે છે કે “મૃત્યુ સામે ઊભું છે એમ માનીને આજનો દિવસ સારી રીતે જીવી લો.” આપણે ઘણીવાર જોઈએ છીએ કે કોઈ માણસ ગંભીર માંદગીમાં પટકાઈને પથારીમાં મૃત્યુની રાહ જોઈ રહ્યો હોય છે એવા જીવનના અંતિમ સમયે પોતાના ભૂતકાળમાં કરેલ સારાં કે નરસાં કામોનો ચિતાર એક ચિત્રપટની માફક એના ચિત્રપટ ઉપર દેખાવા માંડે છે. એ વખતે કદાચ એને ખ્યાલ આવતો હશે કે જિંદગી કેટલી કિંમતી વસ્તુ છે. આપણી જે જિંદગી છે એ પ્રભુએ આપણને આપેલ અણમોલ ભેટ છે. આપણું સુખ કે દુઃખ આપણે આપણા જીવન દરમ્યાન એ ભેટનો કેવી રીતે સ્વીકાર કરીએ છીએ કે એને વેડફી મારીએ છીએ, એના ઉપર અવલંબે છે. એક શાયરે લલકાર્યું છે કે “મસ્ત થઈને જીવો, મીઠું ઝરણ છે જિંદગી, ને નિસાસો નાખશો તો રણ છે જિંદગી.” તમારા જીવન દરમ્યાન તમે જો બધા પ્રત્યે પ્રેમની ગંગા વહાવી હશે તો એના ફળ સ્વરૂપે તમારા હૃદયમાં એક સાત્વિક શાંતિની અનુભૂતિ થતાં જીવન સાર્યક બની જશે. ભૂતકાળમાં તમોએ કરેલ ભૂલો અંગે પસ્તાવો કરવાનો હવે કોઈ અર્થ નથી. હવે તો મૃત્યુ સામે આવીને ઊભું છે એમ જાણીને ભવિષ્યના દરેક દિવસનો સદ્કાર્યોમાં ઉપયોગ કરવાનો છે. બીજાઓની જરૂરીઆતને ઓળખી તમો જે કંઈ મદદ કે

સેવા કરી શકો એ કરવાનું મુલતવી ન રાખશો. એક લેખકે સાચું વિધાન કર્યું છે કે “બીજાઓ માટે આપણે જે કાંઈ કરીએ છીએ એ ખરેખર તો આ પૃથ્વી ઉપર આપણને ભગવાને પગ મૂકવા-ટેકાવા જે જગ્યા પૂરી પાડી છે તેનું નજીવું ભાડું જ છે.” જીવનના અંતિમ સમયને આ જાતની સાત્વિક પ્રવૃત્તિઓથી ઉજવાળવાના પ્રયત્નોથી તમારી જીવન કિતાબને નવો ઓપ મળશે. મૃત્યુ ક્યારે આવીને સામે ઊભું રહેશે એ કોઈ જાણતું નથી એટલે એ આવે એ પહેલાં તમારા બાકી બચેલ જીવનને સારો ઓપ આપી સમયની રેતી પર તમારા પગલાંની સુંદર છાપ છોડી જશો તો લોકો એને અનુસરશે અને યાદ કરશે. એક શાયરનો નીચેનો શેર તારીફે કાબીલ છે :

“યું તો સભી મરણ કે રાહી
એક દિન મર જાતે હૈ
ધન્ય ઉસીકો જો મરકે ભી
નામ અમર કર જાતે હૈ ”

751, W' Bel Esprit Ctr.,
San Marcos, CA 92069-1167

શાંતિનો ઉપાય

તમે વારંવાર બીજાના કામમાં માથું મારો છો ? કદાચ બીજા ખોટા હોય, પણ તેથી તમારે અશાંત અને અસ્વસ્થ થવાની શી જરૂર ? કોઈની ટીકા કરશો નહીં.

બીજાના કાર્યનો ન્યાય તોળવાનો અધિકાર ઈશ્વરે તમને આપ્યો નથી માનસિક શાંતિ માટે આ ઉત્તમ ઉપાય છે.