

## દરેક માણસનું પોતાનું એકાંત હોવું જોઈએ

ચિંતનની પળે કૃષ્ણકાંત ઉનડકટ

અળગા થવાની વાત, મહોબ્બત થવાની વાત, બંને છે છેવટે તો  
નજાકત થવાની વાત,  
પાસે રહું તો ભય કે વિખૂટા પડી જશું, આઘે રહીને માંડું છું અંગત  
થવાની વાત.

-હરીન્દ્ર દવે

(‘સંદેશ’, તા. 25 ઓગસ્ટ, 2013. રવિવાર. સંસ્કાર પૂર્તિ, ‘ચિંતનની પળે’ કોલમ)



આખા દિવસમાં એવો કયો સમય હોય છે જ્યારે તમે તમારી સાથે હોવ છો? બહુ ઓછો સમય માણસ પોતાના માટે કાઢે છે. માણસ સોશિયલ છે. હંમેશાં એવું કહેવાતું આવ્યું છે કે માણસે પોતાના લોકો માટે સમય કાઢવો જોઈએ. આવી જ એક હકીકત એ છે કે દરેક માણસે પોતાના માટે પણ સમય ફાળવવો જોઈએ. તમે યાદ કરો, છેલ્લે ક્યારે તમે તમારી સાથે હતા? ક્યારે તમે તમારા અને માત્ર તમારા જ વિચારો કર્યા? ક્યારે તમે તમારી જાત સાથે સંવાદ કર્યો? ક્યારે તમે જ તમારી જાતને સવાલો કર્યા? તમારા સંવાદ વખતે તમારી જાતે તમને શું જવાબ આપ્યા?

આમ તો એવું જ લાગે કે એમાં વળી શું નવું છે? દરેક માણસ પોતાના વિશે વિચાર કરતો જ હોય છે. હા, વિચાર કરતો હોય છે પણ આ વિચારમાં કાં તો ચિંતા હોય છે, કાં તો પ્લાનિંગ હોય છે, કાં તો ગણતરીઓ હોય છે, કાં તો તમન્નાઓ પૂરી કરવાના વિચારો હોય છે અને કાં તો સફળ થવાના પ્રયત્નો હોય છે. કેટલાં લોકો એવા વિચાર કરે છે કે હું ખુશ છું? હું સુખી છું? મારી સંવેદનાઓ પૂરેપૂરી સક્રિય છે? હું દરેક ક્ષણને જીવી શકું છું? હું ખરેખર ભયમુક્ત છું? મને જીવવાનો આનંદ આવે છે? હું જે કરું છું એ વાજબી છે? મારા જીવનનો મતલબ એ જ છે જે રીતે હું જીવું છું?

ચલો, એક કામ કરો. આ બધા જ સવાલ તમારી જાતને પૂછો અને જવાબ મેળવો. આ જવાબ કાં તો 'હા'માં હશે અથવા તો 'ના'માં હશે. તમને એ વાત સમજાય છે કે હા છે તો શા માટે અને ના છે તો શું ખૂટે છે? તમને જે વ્યક્તિ ખુશી, આનંદ, ઉત્સાહ, પ્રેરણા, સુખ આપે છે એના પ્રત્યે તમે કેટલા સભાન છો? કોઈ તમારા માટે વિચારતું હોય છે, તમારી ચિંતા કરતું હોય છે, તમારા માટે સમય આપતું હોય છે અને સરવાળે તમને પ્રેમ કરતું હોય છે. તમે એના માટે શું કહો છો? ધ્યાન રાખવું, સગવડ પૂરી પાડવી, જોઈતું હોય

એ લાવી આપવું, કોઈ ચીજની કમી લાગવા ન દેવી, ગિફ્ટ આપવી એ બધું આપણે કરતાં હોઈએ છીએ પણ આપણી વ્યક્તિને સલામતી લાગે એવું કંઈ કરીએ છીએ? સલામતી એટલે ઈમોશનલ સિક્યોરિટી. એક વ્યક્તિ છે જે મને સતત પ્રેમ કરે છે એવું તમારા વિશે કોઈ માને છે ખરું? આપણે વ્યવહારોમાં સતર્ક હોઈએ છીએ પણ વર્તનમાં સહજ હોઈએ છીએ ખરાં?

સફળતા વખતે આપણે અભિનંદન આપી દઈએ છીએ પણ નિષ્ફળતા વખતે આપણે એને સમજી શકીએ છીએ? કોઈને સમજવા માટે પહેલાં તો આપણે આપણને સમજવા જોઈએ અને આ સમજ કેળવાય એટલા માટે જ પોતાની જાત સાથે રહેવાની જરૂર ઊભી થતી હોય છે. માણસ આખી દુનિયાને ઓળખતો હોવાનો દાવો કરતો રહે છે પણ પોતાને જ પૂરેપૂરો ઓળખતો હોતો નથી. બધાં કહેતાં ફરે છે કે મને ખબર છે, હું સમજું છું, હું એજ્યુકેટેડ છું, હું કંઈ બોધો નથી, ભગવાને મને પણ બુદ્ધિ આપી છે. કોઈ પોતાની જાતને નબળી સમજતું નથી. સમજવી પણ ન જોઈએ. જો કે પોતાની જાતનું મૂલ્યાંકન તો કરતા જ રહેવું જોઈએ. બહુ ઓછા લોકો પોતાની જાતનું સાચું મૂલ્યાંકન કરી શકતા હોય છે. પોતાની સજ્જતા માપવી એ ત્રાજવામાં કોઈ વસ્તુ તોળવા જેવી સરળ વાત નથી કે જે ભારે હશે એ પહોં નમી જશે. તેનું કારણ એ હોય છે કે એ સમયે બંને બાજુ આપણે જ હોઈએ છીએ. તમારે જ તમારી પરીક્ષા કરવાની હોય છે અને તમારે જ માર્ક્સ આપવાના હોય છે, તમારે જ કેસ ચલાવવાનો હોય છે અને તમારે જ જ બનવાનું હોય છે. પોતાના માટે તટસ્થ રહેતા બહુ ઓછા લોકોને એ આવડતું હોય છે. તમારું એકાંત જ તમને તમારા વિશે ઘણી બધી વાતો કરતું રહે છે. લોકો વિચારતા હોય છે બીજું અને કરતાં હોય છે બીજું, સિદ્ધાંત એક હોય છે અને શરત બીજી, આદર્શ એક હોય છે અને અમલ બીજો. સારા ખોટાની સમજ પણ હોય છે, પરંતુ આ બેમાંથી આપણે શું પસંદ કરીએ છીએ તેના ઉપરથી એ નક્કી થતું હોય છે કે આપણે ખરેખર કેવા છીએ? આપણે જેવા હોવા જોઈએ એવા છીએ ખરાં?

એકાંત અને એકલતા જુદી વસ્તુ છે. એકલા હોય એ પણ પોતાની સાથે હોય એવું જરૂરી નથી. બધાની સાથે હોય એ પણ પોતાનું એકાંત માણી શકતા હોય છે. એકાંત માટે જંગલમાં જવાની જરૂર નથી. એકાંત માટે કોઈ ચોક્કસ જગ્યા હોતી નથી. માણસનું મન એની સાથે હોવું જોઈએ. આપણું મન ભટકતું રહે છે. માણસ પોતાનામાં જ ખોવાઈ નથી શકતો. ઘણાં લોકો તો એવા ભટકી ગયા હોય છે કે પોતાને જ મળતાં નથી. આવા લોકો પાસે સમયથી માંડીને મૂડ સુધીનાં બહાનાં હોય છે. વિચારવાનો સમય જ ક્યાં મળે છે? મૂડ જ નથી હોતો. કોઈ એકલાં પડવા જ નથી દેતું. આખો દિવસ કોઈ ને કોઈથી ઘેરાયેલો રહું છું. થોડો સમય ક્યાંક ચાલ્યા જવું છે. આવી કેટલીય વાતો આપણે કરતાં

અને સાંભળતા હોઈએ છીએ. સાચી વાત એ હોય છે કે આપણને આપણી સાથે રહેતાં જ આવડતું હોતું નથી કે ફાવતું હોતું નથી.

તમારી સાથે હોવ ત્યારે પણ તમે તમારી જાત સાથે કેવી વાતો કરો છો એ વધુ મહત્વનું છે. હતાશામાં સરી પડતાં લોકો પણ વિચારો જ કરતાં હોય છે પણ એ વિચારો એને ખાઈ તરફ ઢસડી જતાં હોય છે. બૌદ્ધિકતા સંવાદથી જ આવે છે. બૌદ્ધિક લોકો સાથેનો સંવાદ અને આપણી જાત સાથેનો સંવાદ જ આપણી વિચારવાની દિશાઓ ખોલે છે. કેટલું વિચારવું, કેવું વિચારવું, શું વિચારવું એ આપણા કન્ટ્રોલમાં હોવું જોઈએ. કોઈની વાત સાંભળવા કાન માંડવો પડે છે પણ આપણી જ વાતનો અહેસાસ કરવા દિલ માંડવું પડે છે. બોલવાનું પણ આપણે, સાંભળવાનું પણ આપણે, વિચારવાનું પણ આપણે અને અનુસરવાનું પણ આપણે. જે માણસ પોતે પોતાનો ગુરુ થઈ શકે છે એને પછી કોઈની જરૂર પડતી નથી. પોતાના ગુરુ બનવા માટે શિષ્ય બનવાની ક્ષમતા હોવી જોઈએ. આપણને શિષ્ય બનવું ફાવતું નથી. આપણે તો આપણને ગુરુ જ સમજીએ છીએ અને આપણી જાત શિષ્ય જ બની રહે તેવું ઈચ્છતા રહીએ છીએ.

એક સંતે કહેલી આ વાત છે. એ સંતના કરોડો અનુયાયીઓ છે. એક વખત એ સંત તેના એક અનુયાયી સાથે કારમાં જતાં હતા. એરકન્ડિશન્ડ કારની બારીઓ બંધ હતી. કારની સ્પીડ સો કરતાં વધુ હતી. અનુયાયીને સતત એવું થતું કે આ સંતને એકાંત ક્યારે મળતું હશે? આખો દિવસ તો અનુયાયીઓથી ઘેરાયેલા હોય છે. અનુયાયીથી ન રહેવાયું. તેણે સંતને પૂછ્યું કે આ બધામાં તમે તમારા માટે કેવી રીતે સમય કાઢો છો? તમારી સાથે ક્યારે હોવ છો? સંત હસવા લાગ્યા. સંતે કહ્યું કે, ઉદાહરણ તો આપણી સામે જ છે. કારમાં એક માખી ઘૂસી ગઈ હતી. માખી કારમાં ઉડાઉડ કરતી હતી અને પોતાને જ્યાં જવું હોય ત્યાં જતી હતી. સંતે કહ્યું કે આ માખીને જુઓ છો? કાર સ્પીડમાં છે છતાં એ પોતાનું બેલેન્સ જાળવે છે. સ્પીડના કારણે તે ભટકાઈ જતી નથી, પછડાઈ જતી નથી. બસ, આપું જ હું શીખું છું અને કરું છું. જિંદગીની ગતિ તો કારની જેમ તેજ જ રહેવાની છે, ભીડ પણ રહેવાની છે. તમે તમારું બેલેન્સ જાળવી શકો તો તમે તમારી જાત સાથે રહી શકો. પોતાની સાથે રહેવા માટે તો આંખો બંધ કરવાની પણ જરૂર નથી. ખુદી આંખોએ ટોળાની વચ્ચે તમે તમારી જાત સાથે રહી શકો. સવાલ એકાગ્રતાનો હોય છે.

આપણે બહાર એટલા બધા વહેતા અને ભટકતા રહીએ છીએ કે અંદરનો રસ્તો જ આપણે દેખાતો નથી. બધું જ તમારા માટે છે. આ સૃષ્ટિ, દરેક રંગો, દરેક જીવ, દરેક વાતાવરણ , દરેક સ્વજન અને દરેક સંબંધ તમારા માટે જ છે પણ તમે કેટલા તમારા માટે

છો?દુનિયાને માણવી હોય તો પહેલાં પોતાને માણો, પોતાને માણવા માટે પોતાને જાણો.  
તમે તમને પૂરેપૂરા ઓળખો છો ખરાં? જરાક ચેક તો કરી જુઓ.

**છેલ્લો સીન :**

–

જે ગમે તે મળે એનું નામ સફળતા અને જે મળે એ ગમે એનું નામ સુખ

-અજ્ઞાત