

## સુખ એટલે – મોહમ્મદ માંકડ

**સુખની વ્યાખ્યા કોઈ એ આ રીતે આપી છે : “સુખ એટલે તમારી પાસે જે ફૂલો હોય તેમાંથી ગજરો બનાવવાની કલા.”**

સુખ વિશે આવી માતબર , આવી સુંદર, આવી યોગ્ય વ્યાખ્યા બીજી ભાગ્યે જ હશે. માનવીના જીવનમાં જો સુખ જેવી કોઈ વસ્તુ હોય તો તે આવી જ કોઈક વસ્તુ હોઈ શકે. સુખ એક ધૂંધળી વસ્તુ છે. એ કોઈ નક્કર ચીજ નથી , કે જેને આપણે પકડી શકી એ, ખરીદી શકીએ કે બીજ કોઈ ને સ્પષ્ટ રીતે બતાવી શકીએ. એ તો માત્ર એક ભાવવાચક નામ છે. એને પામવા માટે માણસ જિંદગીભર વલખા મારે છે , છતાં મોટા ભાગે તે સુવર્ણમૃગ જેમ આગળ ને આગળ જતું દેખાયા કરે છે. છતાં જીવનની કેટલીક પળોમાં માણસને સુખનો ઉંડો અનુભવ પણ થાય છે એને એ અનુભવ એટલો બધો નક્કર હોય છે કે એના માટે એ ફરી ફરી ને ઝંખ્યા કરે છે.

પરંતુ જેના માટે એ આટલું ઝંખે છે એ સુખ ખરેખર એને કોઈ રીતે પ્રાપ્ત થઈ શકે તેમ છે ખરું ? તત્વનું ચિંતન કરનારા કેટલાક વિદ્વાનો માને છે – માનવીનું જીવન સંપૂર્ણપણે દુઃખમય જ છે. સુખ એ તો માત્ર એક નકારાત્મક ખ્યાલ છે. જેટલી ક્ષણોમાં એ દુઃખને ભુલી શકે છે એટલી જ ક્ષણો સુખમય હોય છે.

બીજી તરફ કેટલાક ચિંતકો માને છે કે , જીવનની દરેક ક્ષણ સુખથી જ ભરેલી હોય છે, પરંતુ માનવી એનો અનુભવ કરવાને બદલે ભુતકાળનાં સ્મરણોમાં અને ભવિષ્યની ચિંતાઓમાં અટવાઈને વર્તમાનની અમુલ્ય ક્ષણોને વેડફી નાખે છે. એટલે , જે માણસ સંપૂર્ણપણે વર્તમાનની ક્ષણોમાં જ જીવે છે તે આનંદ અને સુખનો અનુભવ કરી શકે છે. તેનું જીવન પુરી રીતે સુખમય હોય છે. જોકે , સામાન્ય રીતે કોઈ પણ માનવી માટે આ રીતે જીવવાનું શક્ય હોતું નથી. માણસ પોતાના ભૂતકાળની પકડમાંથી અને ભવિષ્યની કલ્પનાઓમાંથી પૂરી રીતે છૂટી શકતો નથી. એટલે સામાન્ય રીતે , સામાન્ય માણસનું જીવન સુખ અને દુઃખની ઘટમાળ જેવું હોય છે.

આવી સ્થિતિમાં તે વધુમાં વધુ સુખ કઈ રીતે પ્રાપ્ત કરી શકે , સુખદુઃખની ઘટમાળમાંથી દુઃખની ક્ષણોને કઈ રીતે ઓછી કરી શકે , સુખની ક્ષણોને કઈ રીતે માણી શકે એજ વિચારવાનું રહે છે અને એનો વિચાર કરતી વખતે સુખ એ ખરેખર શું છે, કઈ રીતે પ્રાપ્ત થઈ શકે છે , એ બાબતમાં માણસે કઈ રીતે વર્તવું જોઈએ એનો નિર્દેશ સુખ વિશેની ઉપરની વ્યાખ્યામાં આપેલ છે.

“સુખ એટલે તમારી પાસે જે ફૂલો હોય તેમાંથી ગજરો બનાવવાની કલા”

આ નાનકડું વાક્ય સુખ વિશે ઘણી મહત્વની વાતો કહે છે. પહેલું તો સુખ એ પ્રાપ્ત થઈ શકે એવી વસ્તુ છે. પરંતુ એ કોઈ તૈયાર વસ્તુ નથી. તમારે એનું સર્જન કરવું પડે છે. એનો કાચો માલ- રો મટીરિયલ-

તમારી પાસે છે, પરંતુ એ ફૂલોમાંથી ગજરાનું સર્જન તમે કરો ત્યારે જ તમને સુખનો અનુભવ થાય છે અને એ સર્જન તમારે કલાત્મક રીતે કરવાનું છે. જેટલી કલા તમે તેમાં રેડી શકો એટલું વધુ સુખ, વધુ આનંદ તમે પામી શકો. જાપાનમાં છોકરીઓને ફૂલોની ગોઠવણી શીખવવામાં આવે છે. એ જ રીતે માણસ પણ પોતાની પાસે જે હોય તેને વિવિધ પ્રકારે ગોઠવીને તેમાંથી વિવિધ પ્રકારનો આનંદ માણી શકે છે.

ઉપર્યુક્ત વ્યાખ્યા કહે છે કે , તમારે માત્ર તમારી પાસે જે ફૂલો હોય એની જ ગોઠવણ કરીને સૌંદર્ય ઉત્પન્ન કરવાનું છે અને આનંદ માણવાનો છે. આમાં ‘તમારી પાસે જે ફૂલો હોય ’ એ શબ્દો બહુ અર્થસભર છે. એમાંથી મુખ્ય બે વાત આપણે શીખવાની છે. એક તો , આપણી પાસેનાં ‘ફૂલો’ નો જ વિચાર આપણે કરવાનો છે. ફૂલો સિવાય પણ આપણી પાસે ઘણું હોવાનું – કચરો હોવાનો , કાંટા હોવાના- પરંતુ તેનો ઉપયોગ આપણે કરવાનો નથી. આપણે તો માત્ર ફૂલોમાંથી જ ગજરો બનાવવાનો છે. સુખ પામવા માટે આપણે માત્ર , આપણી પાસે જે કાંઈ સારું છે , સુખ ઉત્પન્ન કરી શકે તેવું છે, એને જ અલગ તારવી લેવાનું છે અને એમાંથી જ ગજરો બનાવવાની કોશિશ કરવાની છે. આપણા દુઃખો નો , કડવાશનો, આઘાતોનો વિચાર કર્યા કરવાનો નથી. જો સુખી થવું હોય તો માત્ર ‘ફૂલો’ નો જ વિચાર કરવાનો છે અને બીજી વાત એ છે કે એ ‘ફૂલો’ પણ ‘તમારી પાસે જે હોય ’ એના ઉપર જ મદાર રાખવાનો છે.

સામાન્ય રીતે માણસ પોતાની પાસે જે નથી હોતું એના વિચારો કરીને જ દુઃખી થાય છે. દુઃખની ઉત્પત્તિમાં માણસના મનનું આ વલણ બહુ મોટો ભાગ ભજવે છે. મારી પાસે એક કાર છે , પરંતુ મારા પાડોસી પાસે ત્રણ ચાર કાર છે. મારી પાસે સરસ મકાન છે, પરંતુ મારા ભાગીદાર પાસે બે મકાન છે. પરિણામે હું દુઃખી છું. મારી કારમાં બેસતી વખતે મારા પાડોશીની સ્થિતિ મને ખટકે છે. મારા રેડિયોગ્રામ પર હું સંગીતનો આનંદ માણી શકતો નથી. મારાં ઘરમાં મને નિરાંત મળતી નથી , કારણ કે બીજાના બે બંગલાનો ભાર મારા હૃદય પર ખડકાઈ જાય છે.

આપણી પાસે સુખી થવા માટે પૂરાં સાધનો છે , પરંતુ તેનો ઉપયોગ કે ઉપભોગ કરવાને બદલે આપણે બીજાઓ પાસે કેટલું વધારે છે તેનો જ વિચાર કરીએ છીએ અને એ વિચારો આપણું સુખ હરી લે છે.

અને જે પાડોશી , જે સગાંવહાલાં , જે ભાગીદાર વિશે વિચારીને આપણે દુઃખી થતા હોઈએ છીએ એ લોકોને કોઈક બીજી વસ્તુઓની ખોટ પીડા આપતી હોય છે. દરેક માનવી પોતાની પાસે જે નથી હોતું તેના વિચારો કરીને જ દુઃખી થાય છે.

આપણે એક એવા સમયમાં જીવી રહ્યાં છીએ જેમાં દરેક માણસ વધુ ને વધુ ઝડપથી દોડી રહ્યો છે. બીજા કરતાં તે આગળ નીકળી જવા માગે છે , પરંતુ પોતે ક્યાં જઈ રહ્યો છે તેની તેને ખબર નથી. જીવનની એવી દોડમાં તે ફસાયો છે , જેમાં દોડ્યા વિના તેને છૂટકો જ નથી. અનેક વસ્તુઓ તે પ્રાપ્ત કરતો જાય છે અને ખડકતો જાય છે – પૈસા, આબરુ, એવોર્ડ, સુખસગવડનાં સાધનો, પણ એનો ઉપભોગ

કરવાની એને નવરાશ નથી. જે કાંઈ એ કરે છે એ દોડતાં દોડતાં જ કરે છે અને ‘દોડ’ ના એક ભાગ રૂપે જ કરે છે. પરિણામે સુખસગવડનાં જે સાધનો – જે ફૂલો – એણે એકઠાં કર્યાં હોય છે એ કરમાતાં જાય છે, વાસી થઈ જાય છે, બેકાર બની જાય છે; એમાંથી કોઈ પુષ્પગુચ્છ સર્જન થઈ શકતું નથી. અને એટલે તેને કોઈ આનંદ, કોઈ સુખ પણ મળી શકતું નથી.

કારણ કે સુખ તો એ ફૂલોમાંથી કલાત્મક રીતે પુષ્પગુચ્છ તૈયાર કરવાની ક્રિયામાં રહેલું છે. સુખ એ કોઈ નિષ્ક્રિય વસ્તુ નથી. એના માટે માણસે પોતે સક્રિય બનવું પડે છે.

‘અન્ના કેરેનીના’ માં ટોલ્સ્ટોયે લેવીનના સુખનું વર્ણન બહુ સુંદર રીતે કર્યું છે. કિટી સાથેના એના લગ્નની વાત નક્કી થઈ છે અને લેવીન સુખી સુખી થઈ ગયો છે. જ્યાં એ નજર કરે છે ત્યાં સુખ એને ઉભરાતું દેખાય છે. આકાશ વધુ આસમાની બની ગયું છે. પક્ષીઓ વધારે મીઠાશથી ગાય છે. ઘરડો દરવાન એની સામે વધારે પ્રેમથી નજર કરે છે. બધું જ જાણે બદલાઈ ગયું છે. આખી કુદરત ઉપર બધી જગ્યાએ સુખ જાણે છાઈ ગયું છે.

રશિયન ભાષામાં એક કહેવત છે: There is no sickness in man, there is sick man. આ વાત બિમારી કરતાં સુખને વધુ લાગુ પડે છે. માણસનું સુખ બાહ્ય ઉપકરણો કરતાં માણસના પોતાના ઉપર વધારે આધાર રાખે છે. આપણા જીવનની અમુક સ્થિતિ ચોક્કસપણે દુઃખદાયક હોય છે. પ્રિયજનનું મૃત્યુ, બિમારી, લગ્નવિચ્છેદ કે પ્રેમવિચ્છેદ, અપમાન, છળકપટ, દગો આપણને સૌને દુઃખ આપે છે; પરંતુ સ્વસ્થ પ્રકૃતિનો માણસ સમય વીતતાં તેમાંથી મુક્ત થઈ શકે છે. બાળક જન્મે છે એ સમયે માતા સાથે એને જોડતી નાળ કાપી નાખવામાં આવે છે. એ ક્રિયા એને અત્યંત પીડા આપે છે. એટલે પીડા સાથે જ માણસ જન્મે છે, છતાં સમય વીતતાં એ પીડા એ ભુલી જાય છે. સુખી થવા ઇચ્છનાર દરેક વ્યક્તિએ પોતાની ભુતકાળની પીડા ભુલી જવી જોઈએ.

સુખ ભુતકાળને યાદ કરવામાં નથી. જે કાંઈ પોતાને મળ્યું નથી એનો અફસોસ કરવો નકામો છે. સુખ ભવિષ્યની યોજનાઓમાં પણ નથી. કારણ કે ભવિષ્ય વિશે કશું જ નક્કી કહી શકાતું નથી. આપણી પાસે જે ન હોય એનો વિચાર કર્યા કરવો અથવા તો એ વસ્તુ પ્રાપ્ત થાય ત્યારે એમાંથી સુખ મેળવવાની ઇચ્છા કરવી એ નિરર્થક છે. ભૂતકાળનો અફસોસ અને ભવિષ્યની ચિંતા આપણને આપણી પાસે વર્તમાનની જે અમૂલ્ય ક્ષણો છે એનો ઉપભોગ કરતાં રોકે છે. મનનું એવું વલણ જ આપણને દુઃખી કરે છે. જે કાંઈ મેળવવાની ઇચ્છા હોય એ મળે ત્યારે એનો ઉપભોગ કરવાનું વલણ રાખવું; પણ અત્યારે તો આપણી પાસે જે ફૂલો હોય એમાંથી ગજરો બનાવવાની ક્રિયા ચાલુ રાખવી અને એ ક્રિયા કલાત્મક હોવી જોઈએ, અકલાત્મક નહિ. કારણ કે અકલાત્મક – નકારાત્મક ક્રિયાઓ સુખ આપી શકતી નથી અને એક વાત યાદ રાખવા જેવી છે, સુખ એ સક્રિયતા છે, નિષ્ક્રિયતા નથી. કારણ કે જીવન પોતે જ સતત સક્રિય છે.

