

મારાથી એ વાત ભુલાતી જ નથી

ચિંતનની પળે કૃષ્ણકાંત ઉનડકટ

યાદ ઓર યાદ કો ભૂલાને મેં, ઉમ્ર કી ફસ્લ કટ ગઈ
દેખો,

પતિયા હો ગઈ હરી દેખો, ખુદ સે બાહર ભી તો કભી
દેખો.



-શીન કાફ નિઝામ

('સંદેશ', તા. 15 સપ્ટેમ્બર, 2013. રવિવાર. સંસ્કાર પૂર્તિ,

કઈ વાત એવી છે જે તમારાથી ભુલાતી જ નથી? મોટાભાગે એ વાત એવી હશે જેણે તમારા દિલને ઠેસ પહોંચાડી હોય. કોઈએ તમારું અપમાન કર્યું હોય, તમારા વિશે કોઈ નબળું બોલ્યું હોય, તમારા ઉપર ખોટો આક્ષેપ મૂક્યો હોય, તમારી સાથે દગો કર્યો હોય, તમારી વાતને ગણકારી ન હોય અથવા તો આપણને ન ગમે એવું કર્યું હોય એ આપણે ક્યારેય ભૂલતા નથી. સતત એ વાત મનમાં ઘણની જેમ વાગ્યા કરે છે, શ્વાસ ફૂલી જાય છે, ભવાં તંગ થઈ જાય છે, બે ઘડી એવું થઈ આવે છે કે એને તો હું જોઈ લેવાનો છું.

કુદરતે માણસને બે શક્તિ આપી છે. એક યાદ રાખવાની અને બીજી ભૂલી જવાની. તમે શું યાદ રાખો છો અને શું ભૂલી જાવ છો તેના પરથી જ તમારાં સુખ અને દુઃખ નક્કી થતાં હોય છે. આપણો પ્રોબ્લેમ એ હોય છે કે જે યાદ રાખવાનું હોય એ ભૂલી જઈએ છીએ અને જે ભૂલી જવાનું હોય એ જ યાદ રાખીએ છીએ. જેમાંથી બહાર નીકળી જવાનું હોય એમાંથી આપણે નીકળી જ નથી શકતા અને પછી એવું કહીએ છીએ કે મને ગૂંઘામણ થાય છે.

આપણને ઘરમાં, ઓફિસમાં, સમાજમાં, શહેરમાં અને દુનિયામાં ગૂંઘામણ થતી રહે છે. કોઈ વાત કેટલી તમારા મન ઉપર હાવી છે તેના પરથી એ નક્કી થાય છે કે તમે કેટલી પીડા ભોગવો છો. આપણે પીડા માટે ઓલવેઝ કોઈને કારણભૂત માનતા હોઈએ છીએ, હકીકતે આપણી પીડા માટે આપણે પોતે ઓછા જવાબદાર નથી હોતા. એક ડોક્ટરે દુઃખ વિશે વાત કરતાં કહ્યું હતું કે, ગૂમડું ખોતરો નહીં તો વહેલું મટી જાય છે. આપણે બધા જ પીડા, વેદના, દુઃખ અને નારાજગીને ખોતરતાં જ રહીએ છીએ. ઘાને સુકાવાનો મોકો જ નથી આપતા. સવારથી રાત સુધી એકની એક વાત મનમાં ઘૂમરાયે રાખે છે. દોરડાને વળ ચડાવતા રહીએ છીએ અને પછી કહીએ છીએ કે આ દોરડું કેમેય કરીને તૂટવું જ નથી.

એક માણસ સંત પાસે ગયો. તેને ફરિયાદ હતી કે બધાં મને હેરાન જ કરે છે. કોઈ ને કોઈ વાતે મને છેડતા રહે છે. સંત કંઈ જવાબ આપતાં ન હતા. એ માણસ ઘનાઢ્ય હતો. સંતને કહ્યું કે તમે એક વખત મારા બંગલે પધારો. ખૂબ આગ્રહ પછી સંત તેના બંગલે ગયા. બંગલો ખૂબ સુંદર હતો. ઘરમાં અઢળક ચીજવસ્તુઓ હતી. સંતે પૂછ્યું આ બધી વસ્તુઓ તું વાપરે છે? પેલા માણસે કહ્યું, ના રે ના. એક વખત લઈને મૂકી દઈએ પછી એ ક્યાં પડી છે એ પણ ચાદ નથી હોતું. બહુ થોડી ચીજો આપણે વાપરતા હોઈએ છીએ. મોટાભાગની ચીજો તો નકામી હોય છે. સંતે કહ્યું કે, મનનું પણ એવું જ છે. આપણે મનમાં કેટલું બધું સંઘરી રાખીએ છીએ? આપણને એ જ નથી સમજ હોતી કે મનમાં જે સંઘર્યું છે એમાંથી કેટલું કામનું છે અને કેટલું નકામું છે. આપણા મનની આપણને સમજ હોવી જોઈએ કે શું કામનું છે અને શું નકામું.

આપણે દરેક વાતમાં જજમેન્ટલ બની જઈએ છીએ. આ સારું છે, આ ખરાબ છે, આ સાચું છે, આ ખોટું છે, આ ફાયદાકારક છે અને આ નુકસાનકારક છે. આપણે એ વિચારતા જ નથી કે આ ખરેખર સાચું છે અથવા તો આ ખોટું જ છે? આપણે આપણી માન્યતાઓ ઘણી વખત આપણા ઉપર જ ઠોકી બેસાડતા હોઈએ છીએ. મોટા ભાગે માણસના દુઃખનું કારણ બીજું કોઈ હોતું નથી, પોતે જ હોય છે. આપણે આપણી બનાવેલી ગ્રંથિઓમાંથી જ છૂટતા નથી.

એક પતિ પત્ની હતાં. પતિ થોડોક બેદરકાર હતો. પત્નીને પ્રેમ કરતો ન હતો એવું ન હતું પણ પત્નીને સમય આપી શકતો ન હતો. પત્નીને હંમેશાં ફરિયાદ રહેતી કે તને મારી પરવા નથી. વાત ત્યાં સુધી પહોંચી ગઈ કે પત્ની એવું કહેવા લાગી કે તું મને પ્રેમ જ નથી કરતો. પત્નીએ તેની બહેનપણીને કહ્યું કે અમારા વચ્ચે હવે પહેલાં જેવું નથી. મારો પતિ મને પ્રેમ જ નથી કરતો. તેની બહેનપણીએ પૂછ્યું, તું તારા પતિને પ્રેમ કરે છે? પત્નીએ કહ્યું કે, હા, હું કરું છું. બહેનપણીએ કહ્યું કે ના, તું ખોટું બોલે છે, તું પ્રેમ કરતી હોય તો પ્રેમ કર. તું ફરિયાદ જ કરે છે. એ પ્રેમ નથી કરતો તો તું પણ ક્યાં કરી શકે છે. આપણે પણ ઘણી વખત સામા માણસ જેવા જ થઈ જતા હોઈએ છીએ. આપણે જે કરવું જોઈએ એ કરતા નથી અને આપણી વ્યક્તિ પાસે એવી ઈચ્છા રાખીએ છીએ કે એ આપણને ગમે એવું જ કરે. જ્યાં સુધી માણસ પોતે નથી બદલાતો ત્યાં સુધી કંઈ જ નથી બદલાતું. દુનિયાનાં પરિબલો આપણા હાથની વાત હોતી નથી, માત્ર આપણે જ આપણા હાથમાં હોઈએ છીએ. આપણે એટલો જ વિચાર કરવાનો હોય છે કે હું મારા હાથમાં છું? જો આપણે જ આપણા હાથમાં ન હોઈએ તો દુનિયા તો ક્યાંથી આપણા હાથમાં આવવાની ?

આપણે દરેક વસ્તુનું વિશ્લેષણ કરતાં રહીએ છીએ અને એવું કરવામાં જ જિંદગી જીવવાનું ભૂલી જઈએ છીએ. આપણે કહીએ છીએ કે બે માણસો ક્યારેય સરખા હોતા નથી. આપણે ક્યારેય એ વિચારીએ છીએ કે બે માણસ કેમ સરખા હોતા નથી? આમ તો કુદરતે બધા જ માણસોને એકસરખી શક્તિ અને એકસરખું સામર્થ્ય આપ્યું હોય છે. બધાંને બે હાથ, બે પગ, બે આંખ, બે કાન, એક નાક અને એક દિલ આપ્યું હોય છે. માણસ જુદો એટલે પડે છે. કારણ કે પોતાની શક્તિ જુદી જુદી રીતે વાપરે છે. કોઈ શક્તિનો ઉપયોગ કરે છે અને કોઈ દુરુપયોગ. પેન્સિલને એક તરફથી જ છોલવાની હોય છે, બે તરફથી છોલો તો પણ વાપરી તો એક જ તરફથી શકવાના છો, વચ્ચેથી છોલવા જાવ તો ટુકડા જ થાય.

સુખનું મૂળ અને શૂળનું મૂળ તમે પકડી શકો છો? ખાલી મૂળને પકડી શકવાથી પણ વાત પતી જતી નથી, સાથોસાથ એ પણ સમજ હોવી જરૂરી છે કે ક્યું મૂળ પકડી રાખવાનું છે અને ક્યું મૂળ છોડી દેવાનું છે. તપાસ કરજો કે તમે જે પકડી રાખ્યું છે એ કેવું મૂળ છે, સુખનું કે શૂળનું? જો શૂળનું હોય તો એને ફટ દઈને છોડી દો, નહીં છોડો તો એ વેદના જ આપશે. એક ભાઈને એવોર્ડ મળ્યો. તેની ઓફિસમાં તેના સન્માનનો કાર્યક્રમ યોજાયો. બધા જ લોકો વારાફરતી જેને એવોર્ડ મળ્યો એના વિશે બોલતા હતા. એની કાબેલિયત, એની ઘગશ, એના ફોકસ અને એની સિદ્ધિ વિશે બધાંએ વાતો કરી. એક માણસને તેની સામે વાંધો હતો. તેણે કહ્યું કે ઠીક છે હવે, બીજા દસ લોકોને આવા એવોર્ડ મળ્યા છે, તમારા કરતાં વધુ લાયક હોય એવા ઘણાને એવોર્ડ નથી મળ્યા, તમે કંઈ મીર માર્યો નથી. કાર્યક્રમ પત્યો પછી એવોર્ડ વિજેતાના મનમાંથી આ વાત હટતી જ ન હતી. તેની પત્ની સમજી ગઈ કે એ માણસની વાત મારા પતિથી સહન થઈ નથી. પત્નીએ કહ્યું કે, કેવું છે ને, દસ લોકો તમારા વિશે ઉમદા બોલ્યા, તમારા વખાણ કર્યા, તમને દાદ આપી, તમારા માટે તાળીઓ પાડી એ તમને યાદ નથી આવતું અને એક માણસ નબળું બોલી ગયો એ તમારા ઉપર સવાર છે. દસની સામે એક જીતી જાય છે અને તમે હારી જાવ છો. આપણે બધાં જ આવું કરતા હોઈએ છીએ. સો સારી વાત ભૂલી જઈએ છીએ અને એક વાતને યાદ રાખી દાંત કચકચાવતા રહીએ છીએ.

યાદ કરવું હોય તો ઘણું છે, ક્યારે તમે મજામાં હતા? ક્યારે તમે ખૂબ હસ્યા હતા? કોની સાથે તમને મજા આવી હતી? હર્ષનાં આંસુ બહુ ઝડપથી સૂકવી નાખીએ છીએ અને ગમનાં આંસુને પંપાળતા રહીએ છીએ. જે વાત તમને દુઃખ, વેદના અને પીડા આપતી હોય એને ભૂલી જાવ. નહીં ભૂલો તો સુખ, સંવેદના અને ખુશીને આવવાનો ક્યારેય મોકો જ નહીં મળે.

છેલ્લો સીન :

મક્કમ અને હળવું મન અશક્યને શક્ય, શક્યને સંભવિત અને સંભવિતને સુનિશ્ચિત બનાવી દે છે. -અજ્ઞાત