

તમારા સિવાય તમને કોઈ સુખી કરી શકે નહીં

ચિંતનની પળે કૃષ્ણકાંત ઉનડકટ

બસ પલળવું એ જ આશય હોય છે, કોઈ પણ આંખો
જળાશય હોય છે,
માત્ર શ્રદ્ધા પર બધો આધાર હોય છે, ક્યાં બધા
પથ્થર શિવાલય હોય છે.



-કુમારજૈમિની શાસ્ત્રી

('સંદેશ', તા. 22 સપ્ટેમ્બર, 2013. રવિવાર. સંસ્કાર પૂર્તિ.)

બધાં લોકોને સુખી થવું છે પણ સુખી કેમ થવું, એ બહુ ઓછા લોકોને ખબર હોય છે. આપણે બધા જ આપણા સુખની ચાવી કોઈના હાથમાં આપીને ફરીએ છીએ. કોઈ હસાવે તો હસીએ અને કોઈ ફસાવે તો ફસાઈએ. કોઈ જરાક છંછેડે અને આપણો પારો સીધો સાતમા આસમાને પહોંચી જાય. કંઈક થાય એટલે આપણે એવું કહીએ છીએ કે એણે તો મારો મૂડ બગાડી નાંખ્યો. મૂડ બગાડ્યો કોણે? આપણે જ તો વળી. આપણા મૂડ માટે કોઈને દોષ દેવાની સારી ફાવટ આપણને હોય છે.

સુખ અને દુઃખની વાત ચાલતી હતી ત્યારે એક સોફ્ટવેર એન્જિનિયરે સરસ વાત કહી. તેણે કહ્યું કે મારા જીવનમાં કોઈ ઘટના બને એટલે તેને હું સીધી જ કમ્પ્યુટર સિસ્ટમ સાથે જોડીને વિચારું છું. કમ્પ્યુટર ઉપર તમે કંઈ કામ કરો અને એ પ્રોગ્રામ સીધો બંધ કરો ત્યારે કમ્પ્યુટર સવાલ કરે છે કે ડુ યુ વોન્ટ ટુ સેવ ચેન્જ્સ? આપણે યસ કહીએ તો જ એ સેવ થાય છે. તમે જિંદગીની કેટલી ઘટના પછી તમારા દિલને પૂછો છો કે ડુ યુ વોન્ટ ટુ સેવ? જે સેવ કરવા જેવી ન લાગે તેને જવા દો તો જિંદગીનું અડધું સુખ આપોઆપ મળી જશે. આપણને તો બધું સંઘરવાની આદત પડી ગઈ છે. કમ્પ્યુટરમાં એક જ ફર્ક છે, ત્યાં પ્રોગ્રામ રન કરવા માટે 'સોફ્ટવેર' છે અને તેને સંઘરવા માટે 'હાર્ડડિસ્ક' છે. સોફ્ટ અને હાર્ડ વચ્ચેનો સંબંધ વિચિત્ર છે. જિંદગીમાં હાર્ડને હાઈડ ન કરો તો સોફ્ટ ડિસ્ટર્બ થઈ જાય છે. સુખી થવાનું કોઈ શાસ્ત્ર નથી. સુખના કોઈ સિદ્ધાંત કે થિયરી નથી. સુખ તો માણસે પોતે જ પેદા કરવાનું હોય છે. અલબત્ત, આપણે સુખને બદલે દુઃખ જ પેદા કરતા રહીએ છીએ. સુખ માટે આપણે અઢળક સાધનો વસાવીએ છીએ. મજાની વાત એ છે કે સુખનાં સાધનો વધતાં જ જાય છે અને સુખ ઘટતું જ જાય છે. તમે માર્ક કરજો, મજા માટે તમારી પાસે કેટલાં સાધનો છે. ખુદી હવામાં ફરવાનું મન થાય તો કાર કે બાઈક છે, વરસાદનો

અહેસાસ માણવાનું મન થાય તો શાવર છે. એરકન્ડિશન્ડ હંડીની ગરજ સારે છે. ફીજ જોઈએ ત્યારે ચિલ્ડ કોલ્ડ્સ હાજર કરી દે છે, મ્યુઝિક તો હવે મોબાઈલમાં છે. ગેઈમ રમવા માટે પ્લે સ્ટેશન છે, ટીવી છે. મૂવિ છે. ફન માટે બધું જ છે, પણ ફન માટે મન છે?

આપણાં દિલમાં હળવાશ ન હોય તો કોઈ વસ્તુ કે કોઈ વ્યક્તિ આપણને સુખ આપી શકતી નથી. આપણે મજામાં ન હોઈએ ત્યારે કોઈ આપણા માથે પ્રેમથી હાથ ફેરવે તોપણ આપણે ચીડાઈ જઈએ છીએ. રેવા દેને, એક તો મને મજા નથી આવતી અને માથેથી તું અડાઅડ કરે છે! સુખ માટે આપણે આખો દિવસ દોડધામ કરીએ છીએ અને પછી રાતે શાંતિથી સૂઈ પણ નથી શકતા.

ઘણાં લોકો વળી એવી સલાહ આપતા ફરે છે કે ન ગમે એવું ન કરવું. સાંભળવામાં આ વાત સારી લાગે પણ આપણે એવું કરી શકતા નથી. ન ગમે એવું પણ ઘણું કરવું પડતું હોય છે. જિંદગીના દરેક પરિબળો ચેલેન્જ કરતા જ રહે છે અને આ બધા વચ્ચે આપણે સુખી અને ખુશ રહેવાનું હોય છે. તમે દુઃખને જેટલું ટાળી શકશો એટલા સુખી થઈ શકશો, ઉદાસીને જેટલી દૂર રાખશો એટલી ખુશી નજીક રહેશે. મોટા ભાગે તો આપણે નકામી ચિંતાઓ કરીને જ દુઃખી થતાં હોઈએ છીએ.

મોટાભાગના લોકો કોઈ ને કોઈ આભાસી ડરમાં જીવે છે. મને સફળતા નહીં મળે તો? સફળતા મળી ગઈ હોય તો વળી એવો ભય લાગે છે કે સફળતા નહીં ટકે તો? મારો ઇંધો નહી ચાલે તો? મને નોકરીમાંથી કાઢી મૂકશે તો? મારી સાથે કોઈ દગો કરશે તો? હું જેને પ્રેમ કરું છું એ મને પ્રેમ કરવાનું બંધ કરી દેશે તો? જે થયું નથી તેનો ભય રાખીને આપણે દુઃખી થતાં રહીએ છીએ. નબળા વિચારો જ માણસને વધુ ને વધુ નબળો બનાવતા રહે છે.

હમણાં જ થયેલો એક અભ્યાસ એવું કહે છે કે જે વ્યક્તિ પોતે એવું માને છે કે હું સુખી છું એ ખરેખર સુખની વધુ નજીક હોય છે. મોટાભાગે તો માણસ પોતાને દુઃખી સમજવાનું જ પસંદ કરતો હોય છે. દુઃખ માટે એ કારણ શોધતો ફરે છે. આવા લોકોને આખી દુનિયા સુખી લાગે છે અને પોતે દુઃખી હોય એવું જ અનુભવે છે. આપણે એવી જ ફરિયાદ કરતાં રહીએ છીએ કે ક્યાંય મજા જ નથી આવતી, પગાર કે આવકમાં પૂરું જ થતું નથી, આખો દિવસ દોડધામ કરીએ તો પણ કામ પૂરાં જ થતાં નથી, દરરોજ ઊઠીને એકનું એક કામ કરવાનું. તમે વિચારજો તમને આવા વિચાર આવે છે કે નહીં? આવતા હોય તો એટલું વિચારજો કે દુઃખી થવાથી આ પરિસ્થિતિ બદલાઈ જવાની છે?

બધાંને ફરિયાદ જ છે. કોઈને બોસ સાથે ફાવતું નથી, તો કોઈને ક્લીગ ગમતાં નથી. ઘરમાં પત્નીને પતિ સામે અને પતિને પત્ની સામે ફરિયાદ છે. કંઈ ન હોય તો છેલ્લે માણસને સિસ્ટમ સામે પ્રોબ્લેમ હોય છે. જે હોય એ આપણે સ્વીકારી જ નથી શકતા. ઘણું બધું એવું

હોય છે, જેને આપણે બદલાવી નથી શકતા. જે બદલાવી શકાય એમ ન હોય એનો સ્વીકાર કરવામાં જ સમજદારી છે. જિંદગી સતત બદલાતી રહે છે. આપણે સહુ કહેતાં રહીએ છીએ કે પરિવર્તન એ સંસારનો નિયમ છે. સાથોસાથ એ વાત પણ યાદ રાખવા જેવી છે કે દરેક પરિવર્તન સુખદ નથી હોવાનાં, મોટાભાગનાં પરિવર્તનો ચેલેન્જિંગ હોય છે. તકલીફ પડવાની જ છે એવી માનસિક તૈયારી રાખનારને તકલીફનો સામનો કરવામાં ઓછી તકલીફ પડે છે. જિંદગીમાં ક્યારેક 'જોયું જશે' નો સિદ્ધાંત પણ અપનાવવા જેવો હોય છે. એવું કંઈ થશે તોની વાત છેને? તો જોયું જશે. માણસે કોઈ મુદ્દે વધુ પડતાં વિચારો પણ ન કરવા જોઈએ. ઘણી વખત વિચારો જ માણસને મુશ્કેલીમાં મૂકતા હોય છે. જો આમ થશે તો તેમ થશે અને તેમ થશે તો એવું થશે એવા જ વિચારો કરીને માણસ ક્યાંયનો ક્યાંય પહોંચી જાય છે. સરવાળે એ પાછળ જ જતો હોય છે.

યાદ રાખો, તમે જેવું વિચારશો એવું જ થવાનું છે. સારું વિચારશો તો સારું અને બૂરું વિચારશો તો બૂરું. તમને કોઈ વિચાર જેટલી વધુ વખત આવશે એ એટલું ઝડપી થશે. ચમત્કારો માત્ર વિચારવાની શક્તિથી જ થાય છે. તમારા વિચારોને નબળા ન પડવા દો. તમે જે વાતથી દુઃખી થતાં હોવ છો તેના વિશે એટલો જ વિચાર કરો કે ખરેખર આ વાત આટલી બધી દુઃખી થવા જેવી છે ખરી?

સુખી થવાનાં બહાનાં શોધો. દુઃખ કદાચ નક્કી હોય છે પણ સુખ ક્યારેય નક્કી હોતું નથી. જેને સુખી થવું હોય છે એને કોઈ દુઃખી કરી શકતું નથી. જિંદગી ઉપર એટલી શ્રદ્ધા પણ રાખવી જ જોઈએ કે સારું જ થવાનું છે. જે વાત વધુ સતાવતી હોય, જે ઘટના સૌથી વધુ પીડા આપતી હોય, જેનાથી ખૂબ જ ભય લાગતો હોય તેને જેટલી બને એટલી ઝડપથી છોડી દો. તમારા દુઃખી થવાથી દુનિયાને કોઈ ફેર પડવાનો નથી. દુઃખી લોકોથી લોકો પણ દૂર ભાગે છે. એની પાસે જવામાં મજા નથી, એ તો રોદણાં જ રડતો હોય છે. લોકો પણ મજા આપતી હોય ત્યાં જ જાય છે.

સૌથી પહેલાં એ જ વિચારો કે તમને તમારાથી મજા આવે છે ખરી? જિંદગીને હળવી બનાવી રાખો. ભારે રહેવાથી થાક જ લાગવાનો છે. હસવાનું થોડુંક વધારી દો અને નક્કી કરો કે મારે ખુશ રહેવું છે, મારે સુખી રહેવું છે. ચેક કરતાં રહેજો કે તમારાં સુખ, આનંદ, ઉત્સાહ, ખુશી અને જિંદગીની ચાવી તમારા હાથમાં જ છે ને?