

જીવનની સરળતા

પાર્ટ ૧

જીવનની સરળતા એક મધ્યમ છે આપના સુધી પોહચવાનું

એક મધ્યમ છે સમય આપવાનું

એક મધ્યમ છે જીવનને સરળ બનાવવાનું.

આશા છે કે આપ તેને બિરદાવશો.

એકાંતની પળોમાં શબ્દોના મોતીથી પરોવેલી માળાને વધુ ને વધુ સારી રીતે પરોવીને આપની સમક્ષ પ્રસ્તુત કરવી જાણે કે આદત બની ગઈ. અને મને ખબર પણ ના પડી કે ક્યાં રાતના બારના ટકોરે પણ સાહિત્યના આ રસથાળની સુગંધ મને જગાડી રહી છે. ત્યાં જ વિચાર આવ્યો હવેના આ મોબાઈલ અને ઇન્ટરનેટના યુગમાં શું સાચે જ માનવી સરળ બન્યો? શું આપણે આપણાં જીવનની મહત્તા ઘટાડી નથી?

જીવનનો આનંદ માત્ર ભૌતિકતાના તળે જઈને પડ્યો અને જીવતાં જ રોજ મરવાની પરિસ્થિતિ ઊભી થઈ. આ વિચારને જ્યારે હું એ દ્રષ્ટા તરીકે જોતી હતી ત્યારે આ લેખ લખવાની પ્રેરણા થઈ. કે શા માટે માત્ર અન્નનો ઉપવાસ કરવો? શું મોબાઈલનો ઉપવાસ શક્ય નથી? શું સંબંધના તાંતણાને ફરી પાછાં મજબૂત કરવા શક્ય નથી? એક જ ડાઈનિંગ ટેબલ પર મોબાઈલ વિનાની વાતચીત શક્ય નથી? શું હજારો-લાખો વર્યુયલ મિત્રોની જગ્યાએ માત્ર એક જ સાચો મિત્ર બનાવવો શક્ય નથી?

હા, બધું જ શક્ય છે. પરંતુ તેના માટે જરૂર છે મજબૂત મન અને સ્વીકારની. તો ચાલો આપને આજે મોબાઈલના ઉપવાસની યાત્રા કરાવું. જાણું છું કે કદાચ થોડું અજુગતું લાગશે અથવા તો થોડા વ્યાકુળ પણ બનશો કે લોકો શું કહેશે? શું જવાબ આપીશ મારાં નોટીફિકેશનના. તો થોડાં થોભી જાઓ અને યાદ કરો આપનો ૧૯૮૦ નો દાયકો. આ દાયકામાં તો હજુ વૈશ્વિકરણ અને ટેલિવિઝનની જ દસ્તક હતી પરંતુ સંબંધો જીવતાં હતા. પત્ર વ્યવહાર માત્ર લાગણીઓ ઠાલવવાનું મધ્યમ ન હતું પરંતુ એકબીજાની અસહ્ય યાદ અને કાળજીનું માધ્યમ બનતું. પત્ર વાંચતાં જ સામા પક્ષનો ચેહરો અને તેનો અવાજ કાનમાં રણકતો. પણ હવે આવ્યો ઇન્ટરનેટ નો યુગ. અને આ બધાં જ સંબંધોને માત્ર વોટ્સ અપ ના બે શબ્દો અથવા ઘણાં ખરા હવે તો શોર્ટકટમાં જ લખાયેલ શબ્દોમાં સમાવી દીધા.

ફોનથી આવ્યા તો નજીક પરંતુ લાગણીઓનો ઉમળકો શમી ગયો. એકબીજાને મળવાનો ઉત્સાહ તો ક્યાંક બાષ્પીભવન જ થઈ ગયો. કારણ હવે બધા જ “યુઝ ટુ” થઈ ગયા. ગમે ત્યારે ફોન

ઉઠાવીને લાગણીઓને વ્યક્ત કરવાનો અધિકાર સંબંધોને ક્ષીણ કરતો ગયો અને આવ્યો આજનો સમય. માત્ર બાહ્ય દેખાવ પૂરતી જ લાગણીઓ રહી ગઈ અને અંતરથી તો ખાલી થઈ ગયા. એકબીજાની વાટ જોતાં આપણે હવે “ટેક ઈટ ફોર ગ્રાન્ટેડ” અથવા તો “હવે સમજ્યા” જેવી ભાવનાઓથી પીડાવા લાગ્યા અને એટલે જ “કંટાળા” નામનાં રક્ષસનો જન્મ થયો. હજુ કંઈક નવું અને બીજું શોધવામાં જે હતું તેના માંથી ધ્યાન ભટકી ગયું અને ફરી પાછો સાચો આનંદ ભૌતિકતાના તળિયે જઈને બેસી ગયો.

તો કેમ કરીને આ રાક્ષસમાંથી છૂટવું? અને તેમાંથી છૂટવા માટેના જ ઘણાં તબક્કાઓ વિષેની મારી આ ચર્ચા રહેશે. વિગતવાર દરેક તબક્કાઓને આપણાં જીવનમાં વણાતા કરો અને સ્વીકારની ભાવનનો જન્મ થશે. આપણાં અંદર પ્રેમ છે જ. હા, માત્ર ઘણાં બધા બોજ નીચે ક્યાંક દબાઈ ગયો છે તેને ઉજાગર કરો. તો પ્રથમ પગથિયું, અચકાતા નહીં હોં!

પ્રથમ પગથિયું : મોબાઇલના ટેક્સ્ટ મેસેજ અને વોટ્સ અપને તિલાંજલિ. ઘબરાઓ નહીં, વાપરવાની પૂરી છૂટ પરંતુ તમારાં મનમાં આવતાં પેહલા બે પ્રિય સંબંધોને પત્ર લખીને શરૂઆત કરો. ભલેને પછી તમે એક જ ઘરમાં કેમ ના રહેતાં હોય? પત્રને પોતના એ પ્રિય વ્યક્તિની જગ્યા ઉપર મૂકી દો અને નોંધ લખો. પત્ર નો જવાબ પત્ર થી જ.

બીજું પગથિયું: તમારાં સગા-વ્હાલા ભલે ને કેટલા પણ દૂર અથવા નજીક હોય ફરી પાછાં એ ગ્રીટિંગ કાર્ડ્સને ખરીદો અને ટપાલની મદદથી મોકલો. જૂઓ આપણે વ્યક્ત કરેલી લાગણીઓનો ઉત્સાહ અને આનંદ કંઈક અનુકો જ હશે.

ત્રીજું પગથિયું: સભ્યતા કઈ સાચી? પહેલાં તો સગા-વ્હાલને ત્યાં આપણે દસ્તક દેતાં કારણ કે આત્મીયતાનું આ એક સચોટ ઉદાહરણ હતું. પરંતુ હવે તો પાશ્ચત્ય સંસ્કૃતિના હથોડાએ એટલા સોફ્ટસ્ટીકેટેડ કર્યા કે ફોન કર્યા વિનાની દસ્તક આપણાં જ વ્હાલાને ત્યાં અજુગતિ લાગી. તો આપની સભ્યતાને ફરી પછી જીવાડો અને વ્હાલાંની મુલાકાત અણધારી કરી અને અચાનક ઉઢ્ઢવેલી લાગણીઓનો અનુભવ કરો. જાણું છું અઘરું છે પરંતુ તમારી દસ્તક તેમના દીલને દસ્તક આપશે.

ચોથું પગથિયું: ઉદ્દેગનો જવાબ ફોનથી નહીં આપો. શું આપે વિચાર્યું છે કે માત્ર મોબાઇલના આવી જવાથી જ સંબંધો બનવાની જગ્યાએ ઓછા અને પાંગળા બન્યા. કારણ તમારાં ઉદ્દેગનો અને ખોટું લાગવાની લાગણીઓ તરત જ વ્યક્ત કરવા લાગ્યા. અને જ્યાં વિચારીને તોલ-માપથી શબ્દો બોલાતા તે હવે ઉગ્રતાના સ્વરૂપમાં તાત્કાલિક વ્યક્ત થવા લાગ્યા. અને છેવટે અંગ્રેજો તો “સોરી” નામનો શબ્દ ક્યાં નથી મૂકી ગયા.

પાંચમું પગથિયું: શબ્દોની મજબૂતાઈ ઘણાં ખરા લોકોને ખબર નથી. અને માટે જ વડવૈયાઓ કહી ગયા છે કે વિચારો અને બોલો. એક વખત બોલાયેલા શબ્દો અને કમાનમાંથી નીકળેલું તીર પાછું નથી

આવતું. અત્યારના સમયમાં ઉતાવળે જે જવાબ આપવાની અને પ્રતિક્રિયા કરવાની હોડ છે તે તમારાં મન-મગજને થકવી દે છે અને માટે જ થોડાક થોભો.

છૂૂ પગથિયું: નિત નવી સોશિયલ મીડિયા ઉપર હજારો સંખ્યામાં મિત્રો તો બન્યા પરંતુ સાચાં મિત્રોને ભૂલી ગયા. એક અજાણ્યા લોકોની લાઇક્સ અહંકારમાં પરિવર્તિત થઈ અને લાઇક્સના આ સિમ્બોલને પોતના આનંદનું મધ્યમ બનાવતી આજની યુવા પેઢી સાચાં આનંદથી ભ્રમિત થઈ. જરાક વિચારો તો અને અંગૂઠાના આ નિશાનને આપણે કોઈક સમયમાં “ડીંગો” બતાવવા ઉપયોગ કરતાં હવે તેનાથી જ મલકાતા ગયા. આ “ડીંગો” તમારાં અસ્તિત્વનો છે નહીં કે ચાલતી આ કંપનીઓનો.

ક્રમશઃ

પાર્ટ ૨

સાતમું પગથિયું: આપ વિચારો મફતમાં લેવાની આપણી માનસિકતા કેટલી ભારે પડી છે. છેલ્લાં ૭૦ વર્ષોથી ઘણી રાજકીય પાર્ટીઓએ રાજ કરતાં મફતમાં આપવાની અને આપણી મફતમાં લેવાની માનસિકતાથી આપણું કેટલું શોષણ અને આપનો કેટલો વિકાસ અટકાવ્યો. કારણ હવે આપણને સત્ય સંભાળવું પણ નથી, મેહનત પણ નથી કરવી અને બધું જ મેળવી લેવું છે. અને તેથી જ સોશિયલ મીડિયાને આપવામાં આવતો આપનો મફતનો પરંતુ કિંમતી સમય જ તેમને વધું ને વધું અમીર બનાવતો ગયો. યાદ રાખો જો તમે તમારી ડ્રાઇવિંગ સીટ નહીં સંભાળો તો કોઈ બીજો તમારાં જીવનની રાહ નક્કી કરશે. બને ત્યાં સુધી દિવસોના મોબાઇલના ઉપવાસને પ્રધાન્યતા આપો.

આઠમું પગથિયું: સેલ્ફી થી સેલ્ફીશની યાત્રા તો આપણે ક્યારનીય શરૂ કરી દીધી. અત્યારે તો ખાસ કરીને કંઈક કર્યું તો સેલ્ફી, કંઈક ન કર્યું તો સેલ્ફી અને ક્યાંક ગયા તો સેલ્ફી. કોને બતાવવું છે આપણે? આ નાના એવા દુશ્મનની સ્કીનમાં તાકવામાં જ ખરો આનંદ, તે પળની મઝા ક્યાંક ખોવાઈ જાય અને પાછાં તેને અપલોડ કરતાં મળેલી લાઇક્સ જ આનંદમાં અને નિરાશાનું કારણ બને. ઓહ! મારાં આ મિત્રએ અથવા સગાએ લાઇક નથી કર્યું હવે તો હું પણ નહીં કરું. બસ પછી ચાલુ અણગમાંની લાગણીઓ. અંતરમાં ખોટું તો બહારનો દેખાવ તો સરકસના જોકર સમાન લાગે.

વિગતવાર વાંચ્યા બાદ આપણે વિચાર થશે કે શું મોબાઇલનો નિરંતર ત્યાગ કરવો? તો શું બધાં સોશિયલ મીડિયામાંથી એકાઉન્ટ્સને બંધ કરી દેવા? દુનિયા સાથે જોડાવવાનું કેવી રીતે આ તો જાણે પછાત જેવું લાગે. તો જાણો મહત્વની વાત જે ખૂબ જ ઓછાને ખબર છે. સફળતા મેળવવા માટે તમારી પાસે દરેક જવાબ હોવાં જરૂરી નથી. સફળતા મેળવવા માટે જરૂરી નથી કે તમે દરેકની સાથે હંમેશા જોડાયેલા રહો અને તમારી દિવસની દિનચર્યાને સોશિયલ મીડિયા ઉપર પોસ્ટ કરો. પરંતુ જ્યારે પણ આપ મોબાઇલના એક નોટિફિકેશનનો જવાબ આપો છો તો પાછાં આપની બીજી ૧૧ મિનિટ અથવા તેનાથી પણ વધારે આપને તે કાર્યમાં એકાગ્ર થવામાં લાગે છે. અને માટે જ તમારું ધ્યાન અથવા મન

પરોવવાં જેવી કઇંક જ વૃત્તિઓથી અળગા થાઓ છો. અને માટે જ આગળ જણાવ્યું તે પ્રમાણે કંટાળા નામના રાક્ષસે જન્મ લીધો. અને માટે જ આપને વ્યસનીથી ઓછાં આંકવામાં મને જરા પણ ખચકાટ નથી અનુભવાતો.

જ્યારે પણ સ્કીન સ્કોલ કરો છો ત્યારે તમારી સમક્ષ નિતનવી માહિતીઓ આવે છે અને તમે જો શાંતિથી નિરીક્ષણ કરશો તો લગભગ ૯૯ થી ૧૦૦ ટકા માહિતી માત્ર નકામી અને વ્યર્થ જ હોય છે. તો તમને પ્રશ્ન થશે કે આપણને આ ખબર છે જ તો શા માટે આ પ્રકારનું વર્તન કરી છીએ. તો આપને જણાવું આપણું મગજ જેને સભાનાવસ્થા કહેવામાં આવે છે તે હંમેશા ઉત્સુક જ હોય છે નવી માહિતી માટે જે આપના ઇન્દ્રિયોને રોમાંચિત કરે અને આ જ ચાર બાય ચારની સ્કીન સરળતાથી જ આ માહિતી આપે છે. અને મગજનો ખોરાક માહિતી છે અને તેના માટે ઝંખવું તે તેનો ઉત્તર છે. અને તેથી જ કરીને તેને વળગીને પડી રહીએ છીએ. જો આપ જાણવા માંગતા હોવ કે આપ મોબાઇલના વણગણ (એડિક્શન)થી પીડવો છો તો નીચે આપેલ લક્ષણો તમારી દિનચર્યામાં દેખાશે. અને જો આ લક્ષણો વધુ પ્રમાણમાં અથવા તો આપને વ્યાકુળ બનાવે છે તો મોબાઇલનો ઉપવાસ જ તમારી દવા રહેશે.

૧. મોબાઇલનો વધુ ને વધુ ઉપયોગ.

૨. મોબાઇલના ઓછા ઉપયોગમાંથી વારંવાર નિષ્ફળતા મળવી.

૩. તમારાં ફોનની સાથેની વ્યસ્તતા

૪. વધુ પડતાં મોબાઇલના ઉપયોગથી સમય વેડફાવવો.

૫. તમારાં સંબંધો અથવા કામ ઉપર જોખમો આવવા.

૬. સહનશીલતા ગુમાવવી. જેમ કે ફોન રણકતા જ શું છે જોવાની ઉત્સુકતા. નોટિફિકેશનનાં જવાબ આપવા વ્યાકુળ બનવું.

૭. બેટરી લો અથવા નેટવર્ક ન મળવાથી અનુભવતી લાગણીઓ જેમ કે ગુસ્સો, ચિંતા, હતાશા, ચીડિયાપણું અથવા બેચેનીનો અનુભવ કરો છો. તો આ લક્ષણો તમારાં માટે રેડ અલર્ટ જેવા છે. જો આપ આ પ્રકારની કોઈપણ લાગણીઓથી પીડવો છો તો અત્યારે જ સારા મનોચિકિત્સક પાસે આપની દિનચર્યા અને મનોવ્યથા માટે ચર્ચા કરો. અને તમારાં આ સ્વીકાર બાદ જ આપને આગળનો માર્ગ મળશે.

મારાં લેખ લખવા પાછળનો મહત્વનો આશય માત્ર લોકોના જીવનને સાચાં માર્ગ બતાવવાનો અને અસ્તિત્વ ઉપર આવતા પ્રશ્નાર્થને પડકારવાનો છે. હવેનું જીવન ઝડપી, ભાગદોડ અને ચિંતાઓથી ઘેરાયેલું બન્યું છે પરંતુ તેની સાથે આપે ક્યારે પણ આત્મનિરિક્ષણ કર્યું કે આપ સાચાં આનંદ તરફ કેટલા આગલ વધ્યા. શું તમે જીવનમાં ખરાં અર્થમાં સંતુલિત, સંવેદનશીલ અને આધ્યાત્મિક

બન્યા? આપનો દેશ યુગોથી આધ્યાત્મિકતા અને જીવનની શૈલી વિષે શોધખોળ કરી ચૂક્યો છે. પરંતુ આપણને જ આપણાં સંસ્કારો ઉપર વિશ્વાસ નથી. અને આ જ અવિશ્વાસના કારણે બહારની સભ્યતાઓએ માત્ર રાજ નથી કર્યું પરંતુ આપના વિચારોને બદલવાની પૂરી કોશિશ કરી છે. આજે પણ જગજાહેર છે કે અંગ્રેજોએ સાશન કરતાં પહેલાં આપની માનસિકતાને તોડી હતી. આપણે ૨૦૦ વર્ષો પહેલાં એટલા મજબૂત હતા કે તેઓને આપણી પણ રાજ કરતાં પહેલાં આપણી માનસિકતા પર રાજ કર્યું. શું આપણને ફરી પાછાં આ જ ચાર બાય ચારની સ્કીન ગુલામ બનાવશે? શું સ્વતંત્ર રહેવું અને સારી આદત રાખવી એ અઘરું છે? શું જીવનનો સાચો અર્થ જીવનની સરળતામાંથી નથી પામી શકાતો? બસ જરાક વાર ચિંતન કરજો.. નમસ્તે.

આજે આપણે બ્રહ્માંડના અસ્તિત્વની ખોજ કરી શક્યા છે. મંગળ અને ચંદ્ર ઉપર પણ આધિપત્ય જમાવવામાં સફળ પણ બન્યા છે. પરંતુ પોતાના અંતરમનની વાત આવે તો પોતાની ઓળખ માત્ર નામથી વિશેષ કંઈ જ આપી નથી શક્યા. જો આપને કોઈ પૂછે કે આપ કોણ તો તરત જ તમારું નામ અને તમારો હોદ્દો જ તમારી ઓળખ બને છે. પરંતુ સાચી હકીકત એ છે કે આ બંનેમાંથી આપણું કશું જ નથી. આપના અસ્તિત્વની ઓળખ માત્ર પડછાયા જેવી છે. શરીર છે તો પડછાયો છે અને માટે જ પોતાની ઓળખ મેળવવાની યાવી એટલે દુઃખ. જી હા! આપ જે વાંચી રહ્યા છો તે સત્ય છે અને જેમ સત્યમ, શિવમ અને સુંદરમ છે તેવું જ આ સત્ય છે કે દુઃખ જીવનની યાવી છે. આ યાવીથી માત્ર જીવનના તાળાં નથી ખૂલતાં પરંતુ ભાગ્ય પણ બદલાય છે અને માનવીની સત્ય માટે ખોજની શરૂઆત જ દુઃખથી થાય છે. તો ચાલો આજે થોડી દુઃખની યાત્રા કરી લઈએ.

દુઃખ શું છે? કેટલાં પ્રકારના દુઃખ છે? અને શા માટે દુઃખ આવે છે? આ મનોચિંતન અને મંથન ઘણાં સમયથી મારાં મન અને મગજમાં દ્રઢ ઉત્પન્ન કરતું હતું. મોટે ભાગે જો દુઃખનો અર્થ કરવામાં આવે તો જ્યાં પોતાની ઈચ્છાઓ અને મનોકામનાઓ પૂર્ણ નથી થતી ત્યાં આ લાગણીઓ જન્મ લેતી હોય છે. કોઈ બીજી વ્યક્તિઓ તમારી અપેક્ષાઓ પ્રમાણે નથી વર્તતી તો દુઃખનો જન્મ સ્વાભાવિક જ છે. પરંતુ જો આપ આ લાગણીઓનો અનુભવ બહારની દુનિયાના અસ્તિત્વ ઉપર નિર્ભર રાખશો તો તે મુગજળ સમાન જ દેખાશે. અને આ મુગજળ થાપ આપી દેશે. તો દુઃખને કેવી રીતે સમજશો?

સૌથી પહેલાં તો દુઃખને મિત્ર સમજો. હા, થોડાં ચિંતન અને મનનની જરૂર છે. જો આપ દુઃખને મિત્ર સમજશો તો તે આપણે સ્વીકાર કરશે અને આપ પણ તેનો સ્વીકાર કરશો. પરસ્પરની સંમતિ એટલે સમજણ. હવે કોઈપણ દુઃખનાં સમયમાંથી પસાર થઈ રહ્યા છો તો તમારાં મન મગજને ઓટો પાયલોટની અવસ્થામાં ન મૂકો. ઓટો પાયલોટ એટલે કે કંઈક જીવનમાં તમારાં પ્રમાણે થયું તો તમે ખુશ થાઓ છો અને બીજી પળે કંઈક નથી થતું તો દુઃખી. તમારાં આંતરિક જીવન કરતાં બહારના પરિબળો તમારી લાગણીઓ માટે સહભાગી બનતા હોય છે. અને આ જ લાગણીઓ દ્વારા મનમાં અશાંતિ, ચિંતા, દ્રઢ અને ગુસ્સાનો જન્મ થાય છે. પરંતુ જો આપ એક મિનિટમાં નક્કી કરી લો છો કે આપ કોઈપણ સંજોગોમાં ખુશ રહેશો અને કોઈપણ બાહ્ય પરિબળ તમારી લાગણીઓ માટે જવાબદાર

નહીં બને અને બસ તે જ સમયે આપનો નવો જન્મ થશે. કારણ તમારાં જીવનને જોવાની નજર બદલાશે. અને જ્યાં તકલીફો અને સંઘર્ષ આવે ત્યાં ફરિયાદો પણ જન્મ લે છે. તેનો બીજ અંકુરિત જ નહીં થાય.