

જીવનનો દૃષ્ટિકોણ

આ વાત દરેક માનવીના જીવનની છે. જીવનને કેવી રીતે નિહાળવું તે શીખવું જ ખૂબ જ મહત્વની વાત છે. આપણાં જીવનને નિહાળવાનો દૃષ્ટિકોણ જ નક્કી કરે છે કે આપણે આપણાં જીવનને કેવો રીતે નિર્વહણ કરી છીએ? કેવી રીતે આપણે તેને વિચારીએ છીએ અને તેના ઉપર મંથન કરી છીએ? શું તમે એક વાત વિચારી છે કે દુનિયામાં માત્ર પાંચ ટકા લોકો જ અલગ પ્રકારનું જીવન જીવે છે અને દુનિયાને ચલાવે છે. શું તમે વિચાર્યું છે કે માત્ર એ જ પાંચ ટકા માનવીઓમાં કંઈક પામવાની તાલાવેલી છે. કંઈક તરસ છે જે ક્યારે છીપતિ નથી અને તે છિપાવવા માટે સત્યની (અમૃત)ની ખોજ સતત ચાલું રહે છે.

પ્રકૃતિએ માનવીને મફતમાં અખૂટ ભંડાર આપ્યો પરંતુ માનવી એ જ અખૂટ ભંડારની પૈસા સ્વરૂપે સોદો કર્યો. અને પોતે જ પોતાની જાળમાં એવો ફસાયો કે તેમાંથી નીકળવાની જગ્યાએ વધુ ને વધુ અંદર ફસતો ગયો. પરંતુ આજે આ લેખ કદાચ આપણે નવી દૃષ્ટિ આપી શકશે. જીવનને નવી દિશા અને નવા માર્ગ પર ચાલવાની પ્રેરણા આપશે તેવી મારી અંતરમનની આશા છે.

જો ઉદાહરણ સ્વરૂપે આપણી સમક્ષ જીવનને નિહાળવાનો દૃષ્ટિકોણ સમજવું તો થોડાં સમય પહેલાં મારી પાસે એક સજ્જન તેની આપવીતી લઈને આવ્યા. મારી પત્નીને ઊંઘની તકલીફ છે. તે સામાન્ય માનવીથી ખૂબ જ ઓછાં કલાકની ઊંઘ લે છે. અને સતત મૃત્યુની અથવા તો તેને કંઈક થઈ જશે તેની ચિંતામાં દરેક પ્રકારની દવાઓ અને વ્યવસ્થાઓ પોતાની આસપાસ મૂકીને જ સુવે છે. કાલે તો ગજબ જ બન્યું. એકદમ જ ઊંઘમાંથી ઊઠીને મને કીધું ચાલો આપણે ઘરની બહાર જતાં રહીએ. ના કરે ને આ છત જ માથા પર આવી પડે? હું તો અવાચક જ બન્યો અને કેમ કરીને આ ચિંતાનો અને તેના વિચારનો અંત કરવો? આજે આપની સમક્ષ તેના ઉપાય માટે જ આવ્યો છું. સામાન્ય રીતે હવેના સમયમાં દરેક વ્યક્તિઓ કોઈ ને કોઈ દવા અથવા દારૂના સ્વરૂપમાં કોઈ પદાર્થ કાઈને સુવાનું પસંદ કરતાં હોય છે. કારણ કે મનમાં રાહલ તે વિચાર સામે નાથવું નથી. તેને મહેનત એંડ સારી આદતોથી બહાર નથી કાઢવું. એક ચંત્રવત જીવન જીવવાની એવી આદત પડી છે જેમ બળદ હાલ ચલાવે અને ખેડૂત તેને હાંકે. તેમની આ કથનીનો ખૂબ જ સરળ ઉપાય મે જણાવ્યો કે માત્ર જે જીવનમાં મળ્યું છે તેના ઉપર જ ધ્યાન કરે અને ભૂલથી પણ જો જે નથી તેનો વિચાર આવે તો સદંતર તેને બહાર કાઢી મૂકે. એવી જ રીતે જે રીતે આપણાં દરવાજે વાણ બોલાયેલ ભિખારી આવે છે. ત્રણ દિવસ સતત ધ્યાન કરે અને દરેક મળેલી સિદ્ધીઓની નોંધ બનાવી માત્ર ધાન્યવાદનો ભાવ વ્યક્ત કરશે તો માત્ર ત્રણ જ દિવસમાં શાંતિનો અનુભવ ચોક્કસપણે થશે. ત્રણ દિવસ બાદ તે સજ્જન ફરી પાછાં આવ્યા અને જણાવ્યું સુધાર તો છે પરંતુ હજુ ઊંઘની તકલીફ તો છે જ. મે જણાવ્યું આ પ્રયોગ સતત ચાલુ રાખો અને ફરક જરૂરથી જ દેખાશે. ફરી ત્રણ દિવસ બાદ તે સજ્જન આવ્યા અને જણાવ્યું ઊંઘ તો આવે છે

પરંતુ માત્ર ચાર જ કલાક. સતત ત્રણ દિવસની મુલાકાત મને સમજાવી ગઈ કે માનવી નિરાશાથી કેટલો ડૂબેલો છે. નિરાશા તેના જીવનમાં એટલી ઊંડી ને ઊંડી ઉતરેલી છે કે તેને આશાના રોજ ઊગતા ફૂલ અને તેની સુગંધનો અનુભવ માત્ર નથી થતો. જે નથી તેની સતત ધૂન ચાલુ જ રાહે છે અને માટે જે કઈપણ ઘટિત બને છે. તે એવી રીતે ઘટિત બને છે કે જેમ લાકડું વહેતાં પાણીમાં વહી જાય પરંતુ પોતાની કોઈ જ રાહ ન મેળવી શકે.

બરેલું પાન જેમ હવાના ઝોંકાની સાથે તેની જ દિશામાં ઉડવા માંડે પરંતુ પોતાનો કોઈ નિયંત્રણ ના હોય. દરેક માનવીની આ જ આપવીતી છે. સતત મળતાં એ નાથના તારને સ્વીકારતો જ નથી આજનો માનવી આભે થાકી-હારી કંટાળીને મૃત્યુ પહેલાં જ મારી જાય છે. તો જીવનનો દૃષ્ટિકોણ કેવો હોવો જોઈએ? નાનપણથી જ આપણને બે ચહેરા સાથે જીવન જીવવાની તાલીમ અપાઈ છે. પરંતુ સાચું અસ્તિત્વ એટલે જેવા અંદર છો તેવા જ બહાર દેખાવ. જેવા ઘરમાં વર્તો છો તેવા જ ઓફિસમાં વર્તન કરો. પરંતુ ના અત્યારે તો વ્હાલા બનીને અને ચાંપલુસી કરીને કેમ વિના મહેનત જ જીવન ના જીવીએ?

૧) જેટલા સંબંધો તેટલાં જ ચહેરા:

નાનપણથી જ શિખવાડવામાં આવે છે કે પોતાની લાગણીઓને ખુલ્લા મને વ્યક્ત ન કરો. ભલેને પછી તે લાગણીઓ શરીરમાં ગ્રંથિ બનીને શરીરનો ભોગ બને છે. ક્રોધી વ્યક્તિનો અતિશય ક્રોધ તેને હિસ્ટરીરીયાનો રોગી બનાવે છે. કારણ ક્રોધની ઉર્જાશક્તિને સાચાં રસ્તા ઉપર વળતાં જ નથી આવડતું. તેવી જ રીતના શરીરીક જેટલા પણ રોગોનું નિદાન થયું તેમાંથી પચાસ ટકા રોગ માત્ર ને માત્ર માનસિક છે.

ક્રમશ:

આગળના વૃતાંતમાં આપે જાણ્યું કે આપણો દ્રષ્ટિકોણ જ જીવનને કેવી રીતે નિહાળો છો તે નક્કી કરે છે. પરંતુ માત્ર દૃષ્ટિને જ બદલવાની જરૂર છે અને તેથી જ હવે આગળનો વૃતાંત આપણે વિસ્તાર સાથે જણાવીશ.

1) જેટલા સંબંધો તેટલા ચહેરા:

નાનપણથી જ શિખવાડવામાં આવે છે કે પોતાની લાગણીઓને ખુલ્લાં મને વ્યક્ત ન કરો. ભલે ને પછી તે લાગણીઓ શરીરમાં ગ્રંથિ બનીને શરીરનો ભોગ બને. ક્રોધી વ્યક્તિનો અતિશય ક્રોધ તેને હિસ્ટ્રીયાનો રોગી બનાવે છે. કારણ ક્રોધની ઉર્જા શક્તિને સાચાં રસ્તા ઉપર વળતાં નથી આવડતું. તેવી જ રીતના શારીરિક જેટલા પણ રોગોનું નિદાન થયું તેમાંથી પચાસ ટકા રોગ માત્ર ને માત્ર માનસિક છે. વ્યક્તિ ઉપરથી શાંત લાગે પરંતુ મનમાં તો યુદ્ધની સ્થિતિ હંમેશા ઉપસ્થિત રહે છે. એક

સજ્જન પુરુષ મને મળ્યા કે હવે જીવનમાં ખૂબ જ શાંત છું. બધુ જ પરવારીને રિટાયર્ડ થઈ ગયો હવે કોઈ જવાબદારી નથી. પરંતુ તેમના પગ સતત હાલતા. તરત મે જણાવ્યું આપણે કોણે કહ્યું કે આપ શાંત છો? આપના સતત હાલતા પગ આપણી અશાંતિને જાહેર કરે છે. અને તેથી જ અત્યારે આપણને સૌને પ્રામાણિક બનવાની જરૂર છે. બીજા સાથે નહીં પરંતુ પોતાની સાથે. પોતે પ્રામાણિકતા સ્વ સાથે રાખો. જે અનુભવ કરો છો, જે લાગણીઓ ઉદ્ભવે છે તેને વ્યક્ત કરો. નહીં કે કોઈ ને કેમ લાગશે? પોતાની પ્રામાણિકતા એટલી ઊંડી હોવી જોઈએ કે જે તમે કરો છો તેને વ્યક્ત કરો નહીં કે જે કરવાના છો. ભલેને તે પછી પાંચ મિનિટ પછી કરવાના હોય તો તે જ સત્યને વ્યક્ત કરો.

અને ખરેખરના સંબંધોને ટકાવી રાખવાં હોય તો કેટલી પણ કડવી લાગણીઓને વ્યક્ત કરતાં શીખો. તમારાં ભાવને વાચા આપો પણ સાથે જ નમ્રતા અને વિનમ્રતા સાથે વાત કરો. લાગણીઓ છુપાવવાથી અથવા વ્યક્ત ન કરવાથી સંબંધો સુધરતા નથી પણ જેમ જ્યાં-ત્યાં થુંકીને ગંદકી ફેલાઈએ છીએ તેવી જ રીતના મનના ભાવ પણ જ્યાં-ત્યાં વ્યક્ત કરીને માનસિક ગંદકી (પંચાત) ફેલાવવાનું કામ કરી છીએ.

2) માત્ર નિરાશાની દ્રષ્ટિકોણ.

જીવનમાં જેટલું દુઃખ છે તેનાથી વધુ તો દુઃખને આવકારવામાં આવે છે. સાદી ભાષામાં વાત કરું તો બિલ ભરવાની ચિંતા હોય, પૈસા વાપર્ય તેની પણ ચિંતા હોય પરંતુ તે બિલના સ્વરૂપમાં મળતી સુવિધાઓનું સુખ નજીવું લાગે. બસ આ જ દ્રષ્ટિકોણ આપના સૌના જીવનનો છે. જેમ આગળ જણાવ્યું તેમ સજ્જન પોતાની પત્નીને સારા થવાની વાતથી ઓછા હરખાય પરંતુ જે નથી તેની ફરિયાદ તેની નિરાશા આંખે ઊડીને દેખાતી અને શબ્દોમાં રણકતી. જીવનને કેવી રીતે જુઓ છો તે મહત્વનું એટલા માટે છે કારણ કે તમારી નકારાત્મકતા ઓછી થશે. તમારી લાગણીઓ બીજાના વર્તનથી પ્રભાવિત નહીં બને. પરંતુ તમે સ્વયં નક્કી કરી શકશો કે કોઈ પણ પરિસ્થિતિમાં તમે શાંત અને આનંદીત રહી શકશો. સફળતા માટે માત્ર આંતરિક પરિબળો અને માનસિકતા જ જવાબદાર છે. પરંતુ જો ફરિયાદ હોય કે ઘરમાંથી અથવા સમાજમાંથી બહારની દુનિયામાંથી કોઈનો પણ આધાર (ટેકો) નથી મળતો તો જાતે જ પોતાને પાંગળા બનાવો છો.

3) કમળ જ કાદવમાં ખીલે છે.

જો આપ કોઈપણ ઘટાદાર વૃક્ષના બીજનું ધ્યાન કરશો તો અંધકારમાં ઊગતું તે બીજ કાલનું વૃક્ષ બનશે. પરંતુ તમે તે બીજને પ્રકાશમાં માત્ર ધરતી ઉપર મૂકી દો તો તેમાંથી અંકુર ફૂટવા શક્ય નથી. કમળ કાદવમાં જ ખીલે છે પરંતુ તેના ઉપર કાદવના છાંટા પણ નથી. તેવી જ રીતના જીવનને સચ્ચાઈ અને પ્રામાણિક રીતે જીવવા માટે માત્ર અંતરના અંધકારથી લડવાની જરૂર છે નહીં કે બહારની દુનિયાથી. વૃક્ષની ગુણવત્તા જ નક્કી કરે છે કે તેના મૂળિયાં જમીનમાં કેટલાં ઊંડા છે.

કદાચ મારાં લેખની માહિતી ઘણાં ખરાં વાચક મિત્રો પાસે હશે જ. પરંતુ પ્રશ્ન થશે કે તેને વ્યાવહારિક રીતે જીવનમાં અપનાવી કેવી રીતે શકાય? તો તેનો ઉકેલ આપણે ટૂંકમાં જણાવું.

- જીવનશૈલમાં ધન્યવાદનો ભાવ વ્યક્ત કરો. માત્ર થેન્ક યુ કહેવા માટેનો શબ્દ નથી. પરંતુ “આભાર” એટલે મળેલી સુવિધાઓ અને સુખ વ્યક્ત કરવાનો ભાર.
- જે કંઈપણ જીવનમાં બને છે તે ખરાબ પણ સારા માટે જ બને છે. દરેક જીવનની પળને જીવો અને દુઃખને પણ માણો. તો તમે સાચાં ઘડવૈયા બનશો.
- સત્યની શરૂઆત સ્વયંથી કરો. તમારી લાગણીઓ અને તમે જે કરો છો તે વ્યક્ત કરો. નહીં કે જે નથી કરતાં તે વ્યક્ત કરો.
- માફી જીવનનું રામબાણ છે. ખોટું કરનાર વ્યક્તિનો અહંકાર તેને ખોટું કરાવે છે. પરંતુ જ્યાં આપ તેને માફ કરો છો તો તમારાં અહંકારને તમે જીતો છો. અહંકાર ઉપરનો વિજય એટલે સાચો નાથ.
- શરીર યંત્ર નથી અને જીવન કોઈ ગાડી નથી. પોતાના શરીરને સાધન માનો અને આત્માને સાધક. જ્યારે પણ સાક્ષીભાવથી પોતાને ચકાસસો તો નબળાઈ ઉપર જીત ચોક્કસ મળશે.

નમસ્તે.