

પ્રસન્નતાના પથ પર

બ્ર.કુ. શિવાનીબેન

કોઈ પણ વસ્તુ ખુશી આપતી નથી.

આપણે ખુશાલી સંબંધી વાતચીત કરી રહ્યા હતા. જ્યારે આપણે સંવેદનાના સ્તરને જોઈએ છીએ તો તે ઉપર નીચે થાય છે. જ્યારે મેં આપને જોયા અને પાછલી કડીમાં મેં કહ્યું હતું કે એક મિનિટનો પોજ (વિરામ) જરૂર લઈ લો અને દિવસ ભરમાં આપની ખુશી લુપ્ત થાય છે યા ઉપર નીચે થાય છે તે જુઓ. આપણે ખુશાલીના સ્તરને સ્થિર કઈ રીતે રાખી શકીએ છીએ? આ સમગ્ર શ્રેણીમાં અમારો આ પ્રયાસ છે.

પ્રશ્ન : આપણે આપણા જીવનમાં એટલા અવ્યવહારુ બની ગયા છીએ કે આપણને ખબર પણ નથી પડતી કે આપણી ખુશી ક્યારે સમાપ્ત થઈ જશે. જ્યારે કોઈના ઉપર મારી ખુશી આધારિત છે તો એની ખુશીની કક્ષા ખરાબ થાય છે, તો મારી ખુશી પણ ચાલી જાય છે. હવે હું એ પણ

જાણવા ઇચ્છું છું કે આપણે કઈ રીતે આ સર્વપરિસ્થિતિઓથી અલિપ્ત રહી શકીએ છીએ.

ઉત્તર : હું આખો દિવસ આપને ખુશ કરવા માટે મહેનત કરું અને આપ ખુશ નહીં થયા, તો તે મારી અસફળતાનું કારણ બને છે. એનાથી આપણા ઉપર બે વાતોનો પ્રભાવ પડે છે. એક તો આપ ખુશ ન થયા અને બીજું હું આપને ખુશ કરવામાં અસમર્થ હતી. જાણો કે હું અસફળ રહી. મારી અસફળતા ક્યાંકને ક્યાંક મને દર્દ કરાવે છે. જેને કારણે મારી ખુશી બિલકુલ લુપ્ત થઈ જાય છે.

પ્રશ્ન : જ્યારે મારા ઉપર બે બાજુનું દબાણ વધશે તો મારી સંવેદનાનો આંક નક્કીથી નીચે આવી જશે. એ સ્થિતિમાં આપણે આપણું ધ્યાન કઈ રીતે રાખી શકીએ? એના પહેલાં હું ખુશી વિશે વિચારી રહી હતી કે માત્ર લોકો સાથેની નહીં મારી સાથેની પણ એવી કેટલીક વાતો છે જે

મને ખુશી આપે છે. જેમ કે આજે મેં નવો ડ્રેસ ખરીદ્યો યા મેં એક નવી ગાડી ખરીદી. યા હું ઘરની વાત કરું છું. એની સારી સજાવટ કરવાનું પણ ધ્યાનમાં આવે છે. આ સર્વ ચીજો આપણને ખુશી આપે છે.

પ્રશ્ન : એ વાત સત્ય છે કે મને દરરોજ કંઈક નવી ચીજો ખરીદવાની ઇચ્છા થાય છે. આ કાર્ય બે સ્તર પર થયું. એક વાત તો એ કે આપણે ખુશી કોઈને કોઈ સાધનોમાં શોધીએ છીએ. બીજું આપણને ચીજોને એકઠી કરવાનો નશો ચઢી જાય છે. જાણે કે આપણે ખુશીને ખરીદવાની કોશિશ કરીએ છીએ. આ એક ઘણું મોટું કારણ છે જે આપણી ખુશીને પ્રભાવિત કરે છે.

પ્રશ્ન : દા.ત. આજે મેં શો રૂમમાં કોઈ ચીજ જોઈ. કોઈ ગાડીની જાહેરાત જોઈ. કોઈ નવો મોબાઈલ જોયો. કોઈ નવો પોશાક જોયો અને એ વાત સત્ય છે કે હું આ સર્વ ચીજો ખરીદવાની કોશિશ કરું છું.

જ્ઞાનામૃત

ઉત્તર : જેવી હું એ ચીજોને જોઉં છું તો હું એ ચીજો સાથે જોડાઈ જાઉં છું. જેમ કે, આપ કોઈ બજારમાંથી પસાર થઈ રહ્યા છો. એક શો કેસને પાર કરતાં આપણે જોઈએ છીએ કે એ શો કેસમાં ગાડી છે યા ડ્રેસ છે. આપ ત્યાંથી પસાર થઈ ગયા તેમ છતાં આપના મનમાં તેણે કબજો જમાવી દીધો છે. આ આસક્તિ છે. જેમ કે કોઈ ફિલ્મ જોયા પછી પણ તેનો હીરો મારા મનમાં વસી જાય છે પછી મારું મન વર્તમાનમાં હોવાને બદલે ક્યાંકને ક્યાંક લોકો સાથે એ વસ્તુની સાથે યા એ પરિસ્થિતિ સાથે જોડાઈ જાય છે. જ્યારે હું એ વસ્તુ ખરીદી લઉં છું ત્યારે મને સારું લાગે છે. જેને આપણે કહીએ છીએ સુખ સગવડનાં સાધન. અર્થાત્ સુખ અને સગવડ પણ. સગવડ ચોક્કસ આરામદાયક હોય છે પણ આપણે સગવડ અને ખુશી બંને ભેગું કરી દીધું. અને એ પ્રક્રિયા ચાલતી રહી કે આ ખરીદવું છે.... આ ખરીદવું છે. આ ચીજો આવશે, તો ખુશી મળશે.

પ્રશ્ન : પણ હું

શારીરિકરૂપથી સુખી અને ખુશીનો અનુભવ કરું છું.

ઉત્તર : શારીરિકરૂપે સુખી ?

પ્રશ્ન : ના. કંઈ પણ

ઉત્તર : જો હું શારીરિકરૂપે સુખી છું તો હું ખુશ છું.

પ્રશ્ન : હું એવો અનુભવ કરું છું.

ઉત્તર : સારું, આજે આપના માટે મર્સિડીઝ ગાડી ખરીદીએ છીએ, સારું છે. ગાડી સર્વ પ્રકારની સુખ સગવડોથી યુક્ત છે. પહેલાં અમે ચાર લાખની ગાડી ખરીદવાનું વિચાર્યું, પછી ગાડીની પસંદગી કરતાં કરતાં આપણે ચાલીસ લાખની ગાડી સુધી પહોંચી ગયા. એનાથી ગાડીની વિશેષતાઓ પણ વધી ગઈ તો અમારી ખુશી પણ એટલી વધી ગઈ. ક્યાં ચાર લાખની ગાડી અને ક્યાં ચાલીસ લાખની ગાડી.

પ્રશ્ન : શરૂઆતમાં જ્યારે હું તે ગાડી ચલાવું છું તો એની વિશેષતાઓનો ઉપયોગ કરું છું અને એનો આનંદ મેળવું છું.

ઉત્તર : આ એક નવીનતા છે, એક ઉત્સુકતા છે કે મને સારું લાગે છે પરંતુ ક્યાં સુધી ? આ સૌ સ્થાયી છે કે

અસ્થાયી ?

પ્રશ્ન : હા, જેટલો સમય હું ગાડીમાં છું ત્યાં સુધી.

ઉત્તર : તે ગાડી આરામદાયક છે અને હંમેશાં આરામદાયક રહેશે, તે કોઈ જરૂર નથી. પણ તે ગાડી શું હંમેશાં સુખ આપશે ? આ સમગ્ર દુનિયા માટે એક મોટો પ્રશ્ન છે.

પ્રશ્ન : ના

ઉત્તર : એ તો હું કહેવા ઈચ્છું છું કે તે વસ્તુ કઈ ચીજ આપવા માટે બની છે. પહેલાં આપણે એ સમજવું જોઈએ.

પ્રશ્ન : તે ગાડી આરામ આપી રહી છે. તે ઘણું સારું ચાલી રહી છે.

ઉત્તર : એનું એ. સી. ઘણું સારું છે. એની મ્યુઝિક સિસ્ટમ ઘણી સારી છે. સમજોને કે તેનું બધું સારું છે. આ ચીજો મારા શરીરને, મારા કાનને, મારા સુખને, મારી બેસવાની સ્થિતિને, આ સર્વ બાબતો માટે તે ઘણી જ આરામદાયક છે. તે આજ આરામદાયક છે, કાલે પણ આરામદાયક હશે અને હંમેશાં આરામદાયક રહેશે. એનો જે સુખ આપવાનો ઈરાદો છે તે બદલવાનો નથી પણ શું આપની ખુશીની સ્થિતિ

જ્ઞાનામૃત

પણ કારની સાથે સ્થિર રહેશે ? ના. આપના સુખનું સ્તર હમેશાં માટે સ્થિર રહેશે નહીં. જે ફીચર એણે આપને વેચ્યું તેમાં એણે આપને કહ્યું હતું કે જ્યારે પણ આપ કારમાં બેસશો ત્યારે આપનો મેરુદંડ સારો રહેશે, તો હમેશાં રહેશે ને ? પણ આપ જ્યારે પણ કારમાં બેસશો ત્યારે હમેશાં ખુશ રહેશો ?

પ્રશ્ન : પણ હું વિચારું છું કે અમે આરામથી તો ખુશ છીએ.

ઉત્તર : અત્યારે આપ કાર્યાલયમાંથી નીકળ્યા. આપના બોસની સાથે કોઈ વાત પર ઝગડો થઈ ગયો. આપ જઈને એ ચાલીસ લાખની ગાડીમાં બેસી ગયા તો આપ આરામ અનુભવ કરશો ?

પ્રશ્ન : ના.

ઉત્તર : આરામદાયક તો છે પણ

પ્રશ્ન : આરામથી બેસવાથી મારો વિચારવાનો ઢંગ થોડો બદલાઈ શકે છે.

ઉત્તર : એમ નહીં કે મારે શારીરિક આરામ જોઈએ પરંતુ આપણે બંને ચીજોને ભેળવી દીધી. તો પછી આપણે એકને જ પ્રાપ્ત કરવામાં લાગેલા રહીશું. આપે હમણાં થોડા

સમય પહેલાં કહ્યું કે હું આરામમાં છું તો ખુશ છું પરંતુ એ જરૂરી નથી. આજે ચાલીસ લાખની ગાડીમાં બેસીને પણ બની શકે કે હું ઘણો પરેશાન રહું, ઘણો દુઃખી રહું. જીવનમાં મારે એટલી મૂંઝવણો છે કે ક્યારેક ક્યારેક આત્મહત્યા કરવાનો વિચાર આવે છે. કારની પાસે મારી જિંદગીની સમસ્યાઓને હલ કરવાની શક્તિ નથી. આપણે એ ધ્યાન રાખવું જોઈએ કે કાર આરામ આપી શકે છે પણ ખુશી નહીં. અત્યારે એમ લાગે છે કે હું બે યા ત્રણ લાખની ગાડીમાં છું.

પ્રશ્ન : જો હું ગુસ્સામાં છું અને ગાડીમાં જઈને બેસી જાઉં છું ત્યારે ત્યાં પણ મને આરામનો અનુભવ થતો નથી મને વધારે ગુસ્સો આવે છે.

ઉત્તર : ગાડી આપના ગુસ્સાને ઓછો નહીં કરે પણ આપના શરીરને આરામ આપશે. આપને જે એક ચીજ ઉપર ધ્યાન રાખવાનું હોય છે, તે નીકળી જાય છે. હવે આપણે એમ કહીએ કે ગાડીમાં એ. સી. પણ નથી, ઘણો પરસેવો થાય છે એનાથી પરેશાન છું. પણ ઓછામાં ઓછું ખુરશી તો ઠીક છે. જો ખુરશી પણ

આરામદાયક નથી, એ. સી. પણ નથી, લાઈટ પણ એટલી વધારે છે કે મારી આંખોને તકલીફ કરે છે. આ સૌ વધતું જ જઈ રહ્યું છે. હવે જેવી કોઈએ મને આરામદાયક ખુરશી આપી તો ખુરશીમાં બેસતાં જ સર્વ દુઃખ દર્દ ભૂલાયાં. ખુરશી પર બેસવાથી આપનો ગુસ્સો ઓછો થઈ જતો નથી. હા, જે માટે આપ ગુસ્સો કરવાના હતા તે ગુસ્સાને આવવા નહીં દે પરંતુ ખુરશી આપને ખુશી આપતી નથી.

પ્રશ્ન : થોડા સમય પણ આરામની સ્થિતિમાં આવવાથી મોટા ભાગના લોકો જે બહુ ગુસ્સામાં હોય છે, પોતાની આરામની જગા પર આવતાં જ થોડો આરામ લઈ શકે છે જેનાથી એમનો ગુસ્સો થોડો ઓછો થઈ જાય.

ઉત્તર : હા, એવું કરી શકીએ છીએ પરંતુ ગુસ્સાનું ચક્ર તો ચાલે જ છે.

પ્રશ્ન : જ્યારે આપની સામે કોઈ વિપરીત પરિસ્થિતિ આવે છે ત્યારે આપણે ભૂલી જઈએ છીએ કે આપણે ગાડી ખરીદી છે.

ઉત્તર : જ્યારે આપે પહેલી વખત ગાડી ખરીદી

જ્ઞાનામૃત

હતી ત્યારે ઘરનાં બધાં સભ્યો ઘણાં ખુશ થયાં હતાં. ઘણાં ઉત્સાહિત થયાં હતાં પરંતુ કેટલા દિવસો સુધી આઠ દિવસ, દસ દિવસ, મહીનો, બે મહિના પછી એના પછી જેવી બાકીની ચીજો ઘરમાં પડેલી હોય છે તેમ તે પણ વસ્તુની જેમ પડી રહે છે. પછી એ જ જીવન, એ જ વિવાદ, એ જ દિનચર્યા શરૂ થઈ જાય છે. પછી આપણે કહીએ છીએ કે હવે કઈ નવી ચીજ ખરીદીએ જેનાથી ખુશી મળે. હવે મારે દર થોડા દિવસો પછી એવું કરવાનું છે જેથી મને શાંતિ અને ખુશી મળે. એના માટે હું ગમે તે કરવા તૈયાર થાઉં છું. પરિસ્થિતિઓમાં, સંબંધોમાં ઉતાર ચઢાવ આવી રહ્યા છે. ક્યાંક મારા સ્વભાવ સંસ્કારની પણ ટક્કર થતી રહે છે. મારું દર્દ છે. હવે હું એવું વિચારું છું કે હવે શું કરું જેનાથી મને શાંતિ અને ખુશી મળે.

પ્રશ્ન : જ્યારે આપણે વધારે લોભમાં આવીએ છીએ ત્યારે મુશ્કેલી થાય છે. પછી એમ લાગે છે કે એમાંથી બહાર નીકળવા કંઈક કરવું જોઈએ.

ઉત્તર : મારા પરિવારમાં

ચાર લોકો છે. અને ક્યાંક આપણે એક બીજાથી અસંતુષ્ટ છીએ. એને દૂર કરવા માટે ઘર માટે એક નવી ચીજ ખરીદીને લાવું છું જેથી ઘરનું વાતાવરણ પણ બદલાઈ જશે અને બધાં લોકો ખુશ પણ થઈ જશે તો હું એક પ્લાઝમાં ખરીદીને લાવી. હવે સૌ એક બીજા સાથે વાતો કરી રહ્યાં હતાં. સૌ ઘણાં ઉત્સાહિત હતાં. કહે છે કે આજે તો પાર્ટી થવી જોઈએ. મતલબ કે ઘરનાં બધાં લોકો ખુશ થઈ ગયાં.

પ્રશ્ન : ઘણા પરિવારોમાં આપણે જોઈએ છીએ કે જ્યારે એમની વચ્ચે વધારે વાર્તાલાપ થતો નથી તો લોકો વિચારે છે કે દોસ્તો સાથે ડીનર લઈએ.

ઉત્તર : જેમ પ્લાઝમાં ઘરમાં લઈને આવીએ છીએ તો એક નવીનતા આવી જાય છે. કંઈક પ્રાપ્તિનો અનુભવ થાય છે. આપણે કંઈક મેળવ્યું હોય તેવી ફીલીંગનો અનુભવ થાય છે. અચાનક જ લોકોનું ધ્યાન કઈ ચીજ તરફ ચાલ્યું જાય છે. એ વસ્તુ ઉપર, એ વસ્તુના આવવાથી ઘરની ઊર્જાની કક્ષા બદલાઈ જાય છે. દરેક એકબીજા સાથે સારી રીતે વાતો કરવા લાગે છે. આ

લોકો કાલે પરસ્પર ઝગડા કરતા હતા ક્યારેક પતિ પત્નીની ફરિયાદ કરી રહ્યો હતો તો ક્યારેક પત્ની પતિની ફરિયાદ કરી રહી હતી. બાળકો કહી રહ્યાં હતાં કે તમને તો અમારા માટે સમય નથી. પરંતુ આજ ઘરનું વાતાવરણ કેવું લાગે છે? ઘણું સારું છે. સમગ્ર ઘરમાં બે ત્રણ દિવસ સુધી પ્લાઝમાનો પ્રભાવ રહેશે એના પછી સર્વકાંઈ સામાન્ય બની જશે. અને પહેલાં હતી તેવી દિનચર્યા શરૂ થઈ જશે. પછી થોડા દિવસો પછી હું વિચારું છું કે હવે હું નવું શું ખરીદું?

પ્રશ્ન : શું આ જીવન છે? મતલબ કે ક્યારે ખુશી છે, ક્યારે નથી. જિંદગીમાં એ જ તો છે કે ખુશી હમેશાં રહી શકતી નથી. કહેવાનો સાર એ છે કે આપ હમેશાં તો કંઈ ખરીદી શકતા નથી. જ્યારે આપ કંઈક પ્રાપ્ત કરો, ત્યારે આપ એ સમયનો, એ ક્ષણનો આનંદ માણો.

ઉત્તર : આપ વારંવાર કેટલી ચીજો ખરીદતા રહેશો કેટલી વાર સાલમાં નવી ગાડીઓ ખરીદશો? કેટલીવાર નવાં ટેલીવિઝન ખરીદશો? કેટલીવાર નવા મોબાઈલ

જ્ઞાનામૃત

ખરીદશો ?

પ્રશ્ન : શું મારે તે ચીજો જોઈએ ?

ઉત્તર : આપે જે કહ્યું કે આ ચીજો મારે જોઈએ તે ભાવ ઘણી ખુશી આપે છે. જ્યાં સુધી આ ચીજો નહીં મળે તો મારા મનની સ્થિતિ કેવી હશે ?

પ્રશ્ન : આપણે ઘણા પ્રકારની ચીજોની માગણી કરીએ છીએ કે મારે આ જોઈએ. શું એની મને આવશ્યકતા છે ?

ઉત્તર : એની જરૂર નથી પણ મારે તે ચીજો જોઈએ. જ્યાં સુધી આ ચીજો ના મળે ત્યાં સુધી હું ખુશ રહી શકતી નથી. પછી એના કારણે ચીડિયાપણું અને ગુસ્સો આવશે. એવું પણ બની શકે કે એના કારણે ઘરમાં ઝગડો પણ થાય. સમજો કે મેં જે ચીજો ખરીદી

તેનાથી મને ખુશી મળી. પછી બે દિવસ પછી કોઈ નવી વસ્તુ બજારમાં આવી, તો મને ઈચ્છા થાય છે કે એને પણ લઈ આવું.

કેટલીયેવાર તો આપણે જોયું છે કે આ ચીજોને કારણે ઘરમાં તનાવનું વાતાવરણ સર્જાય છે. મારા ઘરમાં આ નથી. એમના ઘરમાં આ છે. આપણી પાસે એ હોવું જોઈએ. વસ્તુ તો આપ ખુશી મેળવવા ખરીદો છો પણ તે શું જન્માવે છે ? જે વસ્તુ આપણે ખરીદ કરીએ છીએ એના વિશે બહુ સારી રીતે સમજી લેવું જોઈએ કે આ ચીજો શરીરને આરામ આપવા માટે બની છે, મનને ખુશી આપવા માટે નહીં. શરીરને આરામ આપવા માટે સાધનો એકઠાં કરવામાં ક્યાંકને

ક્યાંક આપણે મનને આખો દિવસ પરેશાન કરીએ છીએ. આપને ખબર છે કે એનાથી હું મારામાં ઈર્ષ્યાની, પ્રતિસ્પર્ધાની ભાવના પેદા કરી રહી છું. આ તો કહાનીનો માત્ર એક ભાગ છે. હવે એની શી પરિસ્થિતિ છે. પછી બીજા દિવસે જેટલો સમય આપ ખુરશીમાં બેસશો એટલો વખત આરામમાં રહેશો. શરીરના આરામનું ધ્યાન રાખવાનો શો અર્થ છે. જેટલું ધ્યાન આપણે શરીરના આરામનું રાખીએ છીએ એટલું જ ધ્યાન વસ્તુનું પણ રાખીએ છીએ. હવે મનના આરામનું ધ્યાન કોણ રાખશે ?



ચિંતનિકા

- કાર્ય વ્યવહારમાં સત્યતા છે તો કોઈપણ પ્રકારનો ભય પેદા થઈ શકતો નથી.
- સમય જ જીવન છે. સમયને વેડફવો એટલે જીવનને વેડફવું.
- ભગવાનમાં વિશ્વાસ રાખવો અર્થાત્ ભયથી મુક્તિ મેળવવી.
- બીજાઓ દ્વારા સ્નેહ અને સહયોગ પ્રાપ્ત કરવાનો આધાર છે - નમ્રતા.
- નિશ્ચિતતા અને સહનશીલતા કાર્યક્ષમતામાં વૃદ્ધિ કરે છે.
- બુદ્ધિમાન સમજી વિચારીને જ કોઈ કામ કરે છે. કામ કરીને પછીથી વિચાર કરવો તે અજ્ઞાનતા છે.
- સત્કર્મ જ મનુષ્યનાં સાચા સાથી છે જે મૃત્યુ પછી પણ સાથ આપે છે.
- જો તમે જીવન આગળ લાવવા માંગતા હો તો દૈવ નિશ્ચય કરો કે તમારી ઈચ્છાઓ આગળ ન વધે.