સુખી થવાનો શોર્ટકટ:

ગમતું મેળવવું એ નહીં પણ જે મળ્યું છે એને ગમાડવું

જીવન સરગમ
બિન્દુબેન કચરા

જિંદગી દરેક પળે પરીક્ષા લેતી રહે છે. જિંદગી આપણા ઈશારા અને ઈચ્છા મુજબ ચાલતી નથી. આપણે જિંદગીના પડકાર ઝીલવાના હોય છે. ઘણી વાર પરિસ્થિતિ જ એવી હોય છે જેને આપણે ટાળી શકતા નથી. તેને સ્વીકાર્યે જ છૂટકો. આ અવળચંડી જિંદગી દરેક પળે પરીક્ષા લેતી રહે છે. આપણને જવાબ આવડતાં હોય ત્યારે આ પરીક્ષા સરળ અને સહેલી લાગે છે. અઘરા સવાલ આપણને આકરા લાગે છે કારણ કે એનો જવાબ અને ઉકેલ આપણી પાસે નથી.

એક બાળકે તેના પિતાને કહ્યું કે આ ભણવાનું અને પરીક્ષા આપવાનું કયારે પૂરું થશે? પિતાએ હસીને કહ્યું કે-‘‘જિંદગી છે ત્યાં સુધી આ બધું ચાલતું જ રહેવાનું છે. અત્યારે તું ભણે છે, તારી પાસે સિલેબર્સ છે, પાઠયપુસ્તકો છે, ગાઈડ છે અને સૌથી મોટી વાત એ છે કે તને ખબર છે કે તારી પરીક્ષા કયારે છે. ભણવાનું પૂરું થશે ને તારી રીયલ લાઈફ શરૂ થશે. ત્યારે પુસ્તકો કે ગાઈડ નહીં હોય, અચાનક જ તમારી પાસે સમસ્યા અને સંજોગો આવી જશે અને તમને કહેશે કે લ્યો હવે આ દાખલો ઉકેલો, એ પરિસ્થિતિ માટે પણ તમારે તૈયાર રહેવાનું છે. તમારે પાસ થવાનું છે. જિંદગીમાં તમારે સુખી થવાનું જ છે.’’ જિંદગીની કેટલીક પરિસ્થિતિ સામે લડીને જીવવાનું હોય છે પણ મોટે ભાગે માણસ લડવાનું છોડી રડવાનું ચાલુ કરી દે છે. આપણે ફરિયાદો કરવા લાગીએ છીએ. મારી સાથે જ કેમ આવું થાય? મારો તો કંઈ વાંક જ નથી. મારા ઉપર આવી જવાબદારી, મુશ્કેલી શા માટે આવી? આવી ફરિયાદો અને ખોટા ઉધામાઓનો કોઈ મતલબ રહેતો નથી. જીવનમાં સવાલો ન કરો. જવાબ શોધો-શોધો તો જરૂર જવાબ મળશે. કોઈ સમસ્યા એવી નથી જેનો ઉકેલ ન હોય.

જિંદગીની કિવઝ તો એવી જ હોય છે જેમાં માત્ર સવાલ જ હોય છે. જવાબ હોતા નથી. જવાબ ઊભા કરવા પડે છે. એમાંથી શ્રેષ્ઠ વિકલ્પ પસંદ કરો. દરેક વખતે જવાબ સાચો પડે એવું જરૂરી નથી. જો જવાબ ખોટો પડે તો એને પણ સ્વીકારો. જે પરિસ્થિતિને બદલી ન શકીએ તેનો સ્વીકાર કરી લેતાં શીખીએ

અમારા એક મિત્ર પતિ-પત્ની એક દિવસ ઘરે આવ્યાં, આવતાંની સાથે બબડાટ અને રોકકળ શરૂ થયાં, બધું જ ખતમ થઈ ગયું હવે કોઈ જ રસ્તો નથી, જિંદગીનો કોઈ અર્થ જ નથી, બધાં લોકો સ્વાર્થી છે. સારા સમયમાં બધાં સાથે હોય છે. ખરાબ સમયમાં કોઈ સાથે હોતું નથી. આપણો પડછાયો પણ પારકો હોય એવું લાગે છે. જેને પોતાના સમજ્યા એણે જ ઘા કર્યા.

બધાને હું જ ખરાબ લાગું છું. ખબર નથી પડતી કે હવે મારું શું થશે?’’

દુનિયાની દરેક વ્યક્તિને કયારેક ને કયારેક આવી ફીલિંગ થઈ જ હોય છે. યાદ રાખવા જેવી વાત એ જ છે કે જિંદગીમાં કયારેય કોઈ ઘટના, કોઈ સંજોગ, કોઈ પરિસ્થિતિ કે કોઈ સમય અંતિમ હોતાં નથી. બધું જ થોડા સમય પૂરતું હોય છે અને તે ચોક્કસપણે બદલાવાનું હોય છે પણ મન એક ઘા ને બે કટકા કરી દેવાના વિચારમાં જ ઘૂમતું હોય છે. ઘણી વાર આપણે બધાં સાથે વાતવાતમાં શીંગડાં ભરાવીએ છીએ. માથાં પછાડીએ છીએ, ઘણી વાર શીંગડાં તૂટી જાય પછી જ પરિસ્થિતિ સ્વીકારીએ છીએ, કોઈ પણ પરિસ્થિતિને હાર્યા પછી સ્વીકારવા કરતાં લડ્યા વગર જ સ્વીકારવામાં સાચી જીત છે. માણસ કેટલો સમજુ અને ડાહ્યો છે તેનું માપ તેની વાતો પરથી નહીં પણ તે જિંદગીના સંજોગોને કેવી રીતે લે છે, કેવી રીતે ઉકેલે છે તેના પરથી નીકળે છે.

પ્રેમ, સંબંધો અને સફળતા આ ત્રણ વસ્તુઓ એવી છે કે જેમાં કયારેક એવું લાગતું હોય છે કે બધું ખતમ થઈ ગયું. માણસને હતાશા ઘેરી વળે છે. એક પ્રેમિકાને તેના પ્રેમીએ દગો દીધો. તેને થયું કે હવે જીવવા જેવું કંઈ નથી, મરી જ જાઉં. મરવા જતી હતી ત્યાં તેને એક વડીલ મળ્યા. છોકરીએ બધી વાત કરી. વડીલે કહ્યું કે, તમારો પ્રેમ કેટલા સમયથી હતો? જવાબ મળ્યો કે ‘બે વર્ષથી’ વડીલે કહ્યું કે બે વર્ષ પહેલાં તો તે વ્યક્તિ તારી સાથે હતી જ નહીં, તેની પહેલાં તે જિંદગીનાં વીસ વર્ષ વીતાવ્યાં હતાં. આટલાં વર્ષ વીતી ગયાં તો પછી હમણાં તને કેમ એવું લાગે છે કે એના વગર જિંદગી નહીં જાય? જિંદગીને એ રીતે જીવવાની તક આપો.

જિંદગી તમને વિકલ્પ ન આપે ત્યારે વિકલ્પ શોધવા પડતા હોય છે. જિંદગીની કિવઝ તો એવી જ હોય છે જેમાં માત્ર સવાલ જ હોય છે. જવાબ હોતા નથી. જવાબ ઊભા કરવા પડે છે. એમાંથી શ્રેષ્ઠ વિકલ્પ પસંદ કરો. દરેક વખતે જવાબ સાચો પડે એવું જરૂરી નથી. જો જવાબ ખોટો પડે તો એને પણ સ્વીકારો. જે પરિસ્થિતિને બદલી ન શકીએ તેનો સ્વીકાર કરી લેતાં શીખીએ. જીવનમાં સુખી થવા માટે એક વાત યાદ રાખો. ગમતું મેળવવું એ નહીં પણ જે મળ્યું છે એને ગમાડવું.

તો વાચકમિત્રો! જિંદગી છે, સંઘર્ષોમાંથી પસાર થવાનું છે, હર પળે પરીક્ષા છે. હતાશા, નિરાશા, આ અંધકાર કાયમી નથી. તેનાથી ગભરાશો નહીં, બોલો ખરા પણ બકો નહીં, ખાઓપીઓ પણ છકો નહીં, દેખો ભાળો પણ તાકો નહીં, ઘૂમો-ફિરો પણ થાકો નહીં. જો જો સુખ તમારી સોડમાં સંતાતું આવશે. આપણી શક્તિઓને ઓળખી, તેનો વિધેયાત્મક ઉપયોગ કરીએ. ધીરજ રાખી થોડી રાહ જોઈએ. પ્રયત્નો આદરો. કંઈક તો સારું-નરસું પ્રાપ્ત થશે, તેને ગમાડો-

સુવર્ણરજ

જીવન તો છે સુખદુ:ખની મેચ,
કોઈનો ફટકો તો કોઈનો કેચ.
માનવજીવન એટલે સ્મિત અને
આંસુ વચ્ચેનું લોલક