માત્ર ખુશી

2014

વાર્તાઓ જે માર્ગ બતાવે
વ્યક્તિત્વ વિકાસ
કુટુંબનો સાથ
વ્યાપારની કડીઓ
સાચું સ્વાસ્થ્ય

MacSoft℠

સુખ, શાંતિ, સમાધાન, સમૃદ્ધિ, ઐશ્વર્ય, આરોગ્ય અને પ્રતિષ્ઠા આ સાત રંગોના દીવાથી તમારુ જીવન પ્રકાશમય થાય તેવી નવા વર્ષની શુભેચ્છાઓ.

મૌલિક ભૂપતાણી

MacSoft

Macro World[SM]
Softwares

418, Devpath Building, Near Lal Bunglow, C. G. Road, Navrangpura, Ahmedabad. Pincode - 380 006. Gujarat - INDIA.
Telephone : +91 (79) 6512 5678 | SMS : +91 98796 33230
E-mail : info@tradsoft.com | Web : www.macroworldsoftwares.com

E-Commerce Portal | CMS Development | Website Design | Domain Registration
E-mail Solution | Web Hosting | Corporate Logo | Brochure Design | SSL Certi.

માત્ર ખુશી

2014

વાર્તાઓ જે માર્ગ બતાવે

વ્યક્તિત્વ વિકાસ

કુટુંબનો સાથ

વ્યાપારની કડીઓ

સાચું સ્વાસ્થ્ય

MacSoft SM

For Private Circulation Only.
Not for sale.

પ્રથમ આવૃત્તિ : ઓક્ટોબર ૨૦૧૪
પુનર્મુદ્રણ : નવેમ્બર ૨૦૧૪

પ્રકાશનો

Colours of Life - 2013
Rich Within - 2012
Inspiration - 2011
The window of wisdom - 2010
The ladder of success - 2009
The beautiful life - 2008
Happiness - 2007

E-copy is available on
www.macroworldsoftwares.com

MacSoft
Macro World℠
Softwares

418, Devpath Building, Near Lal Bunglow, C. G. Road, Navrangpura, Ahmedabad. Pincode - 380 006. Gujarat - INDIA.
Telephone : +91 (79) 6512 5678 | SMS : +91 98796 33230
E-mail : info@tradsoft.com | Web : www.macroworldsoftwares.com

પ્રસ્તાવના

એકવાર સ્વામી વિવેકાનંદ કોઇ મોટા સ્મારકના નિર્માણનું કામ જોવા માટે ગયા. એમણે સમગ્ર સંકુલની મુલાકાત લીધી. હજારો કારીગરો કામ કરતા હતા. વિવેકાનંદજીએ જોયુ કે બધા પથ્થર ઘડવાનું એક સમાન કામ કરતા હતા પરંતું કેટલાક આનંદથી તો કેટલાક દુ:ખ સાથે કામ કરતા હતા. વિવેકાનંદજી વિચારમાં પડી ગયા કે કામ સરખુ છે, વેતન પણ સરખુ છે તો પછી અહીંયા કોઇના ચહેરા પર આનંદ, કોઇના ચહેરા પર દુ:ખ અને કોઇ ને ના આનંદ કે ના દુ:ખ આવું કેમ?

એ પહેલા એવા લોકોને મળ્યા જે દુ:ખી દેખાતા હતા અને એવા લોકોને પુછ્યુ કે," તમે લોકો શું કરો છો?" પેલા લોકોએ જવાબ આપ્યો, " અરે મહારાજ શું કરીએ આ નસીબ નબળા કે કાળી મજૂરી કરીએ છીએ અને દિવસો કાઢીએ છીએ. ગયા જન્મમાં કોઇ પાપ કર્યા હશે એના આ ફળ ભોગવીએ છીએ."

પછી એવા લોકોને મળ્યા જેના ચહેરા પર ન તો આનંદ હતો કે ન તો દુ:ખ હતું અને એમને પણ આ જ સવાલ પૂછયો. પેલા લોકોએ જવાબ આપ્યો, "બસ જો આ ઘરસંસાર માંડ્યો છે તો હવે બૈરા છોકરાવને ખવડાવવું તો પડશે જ! કામ કરીએ છીએ અને જવાબદારી નિભાવીએ છીએ."

છેલ્લે વિવેકાનંદ એવા લોકોને મળ્યા જેના ચહેરા પર આનંદ હતો અને આ જ સવાલ એમને પણ પૂછ્યો. તેઓએ પ્રસન્નતા સાથે જવાબ આપ્યો, "અરે સ્વામીજી અમને તો આ દેશની મોટામાં મોટી સેવા મળી છે. આ દેશની સંસ્કૃતિને ઉજાગર કરતું આ સ્મારક બની રહ્યુ છે, ભવિષ્યમાં લાખો લોકો આ સ્મારકની મુલાકાતે આવશે અને આપણી સંસ્કૃતિનો પરિચય મેળવશે. અમે ખરેખર નસીબદાર છીએ કે ભગવાને આવા વિશાળ કામનો અમને હિસ્સો બનાવ્યા."

વિવેકાનંદજીને તરત જ સમજાઈ ગયું કે એક સમાન કામ અને એક સમાન વેતન હોવા છતાં વિચારસરણી જ આનંદ કે દુ:ખ આપે છે. આપણા આનંદ કે દુ:ખ માટે આપણું કામ જવાબદાર હોય એના કરતાં આપણો એ કામ પ્રત્યેનો દ્રષ્ટીકોણ વધુ જવાબદાર હોય છે. કોઇપણ કામ હોય પછી એ નોકરીનું હોય, ધંધાનું હોય કે સમાજનું હોય આ ત્રીજા પ્રકારના લોકો જેવી વિચારસરણી હશે તો કામ કરવાની

મજા આવશે.

વ્યકિત દરેક પરિસ્થિતિમાં "માત્ર ખુશી" જ મેળવે તેવા એક ઉદ્દેશ્ય સાથે આ પુસ્તકનું સંકલન કર્યું છે. જરાક નજર નાખતાં જોવા મળે છે કે વ્યક્તિની વિચારસારણી જ તેને દુ:ખી અથવા સુખી બનાવે છે. જીવનના વિવિધ પાસાઓને સુખમાં કેવી રીતે ફેરવાય તે થોડા શબ્દોમાં વાર્તાઓ દ્વારા અભિવ્યક્ત કરવાનો આ એક પ્રયત્ન છે. આ પરંપરા ઘણા વર્ષોથી મેક્રો વર્લ્ડ સોફ્ટ્વેરસમાં ચાલી આવી છે. આ વખતે ફરક માત્ર એટલો જ છે કે આ પુસ્તક અમારી માતૃભાષા ગુજરાતીમાં છે.

તેનું કારણ છે મારા માતાપિતા. જે માતાપિતાએ મને ઉછેર્યો કઈક કરવા ને પાત્ર બનાવ્યો તેમને મારા દ્વારા સંકલિત અંગ્રેજી પુસ્તકો વાચવામાં તકલીફ પડતી હતી. એક વખત મારા માતાએ મને કહ્યું કે, "અમે ઓછું ભણેલા છીએ એટલે પ્રયત્ન કરવા છતાં સમજાતું નથી." એમના મુખ પર દુ:ખ તથા પછાતપણાની લાગણી જોઈ. મેં સમજાવવાનો પ્રયત્ન કર્યો કે ભાષાનું જ્ઞાન તો માત્ર અભિવ્યકિત પૂરતું જ ઉપયોગી છે. ખરેખર આપે કરેલા કર્મો જ આપને મહાન કે પછાત બનાવે છે. આપે અમારા માટે આજ સુધી જે કર્યું તે કોઈ મહાન વ્યકિતએ કરેલા કામોથી પણ ઊંચું છે. પરંતુ તે સમજાવવા હું નિષ્ફળ ગયો હોઉં તેવું તેમના ચહેરા પરથી મને લાગ્યું. તેથી આ નિષ્ફળતાને સફળતામાં ફેરવવા "માત્ર સુખ" પુસ્તક હું મારા માતા - પ્રફુલ્લાબેન તથા પિતા - અરવિંદભાઈના ચરણોમાં અર્પણ કરું છું.

હું સાહિત્યનો માણસ નથી એટલે પુસ્તકનાં સંકલનમાં સમય વધુ લાગે. આ સમય ધંધા અને કુટુંબને આપવાના સમય સિવાયનો પસંદ કર્યો એટલે કે વહેલી સવારે ૪ થી ૯. મારી ચાર વર્ષની દીકરી નિષ્કા અને સવા વર્ષના દીકરા પર્વની માતા, એટલે કે મારી ધર્મપત્ની સોનલ દિવસ દરમિયાન મારા માતા-પિતા અને બાળકોનું ધ્યાન રાખીને રાત્રે ૧૧ વાગે સૂતી હોય છતાં પણ સવારે નાસ્તો કરાવીને જ મને ઓફિસે મોકલે. તેને પૂરતો આરામ મળે તેવા આશયથી જો હું છાના પગલે ઘરેથી નિકળવામાં સફળ થાઉં તો તેનો ફોન અચૂક આવે અને નાસ્તો ઓફિસે આપી જવા જીદ કરે. તે પણ એક સુખદ અનુભવ રહ્યો. આ પુસ્તકનાં સંકલનમાં સોનલને પણ ભાગીદાર કહેતાં મને ખૂબ ખુશીનો અનુભવ થાય છે.

આજે સવારે વહેલા ૪:૩૦ વાગે સોનલને ઘરે નાસ્તો કરવા આવવાનું વચન

(તેને પૂરતો આરામ મળે તે માટે) આપી હું ઘરની બહાર નીકળતો હતો ત્યાં જ મારા પિતાશ્રી એ મને નાસ્તો કરીને જવાનું કહ્યું. માતા લીંબુ શરબત લઈ ને આવ્યા. મેં શરબતની સાથે તેમનો પ્રેમ પણ પીધો.તેમણે આ રીતે મને સાથ આપ્યો.

મારા જીવનને સુખમય બનાવવામાં વિપશ્યના ધ્યાન સાધનાનો અમૂલ્ય ફાળો છે. તેથી હું આજે વિપશ્યના સાધના બતાવનાર મારા કુઆ શ્રી જનકભાઈ બનજારાનો, વિપશ્યના સાધના ૨૬૦૦ વર્ષ પછી ભારતમાં મારા સુધી પહોચાડવા માટે વિપશ્યનાના પ્રધાન આચાર્ય શ્રી સત્યનારાયણ ગોયંકાજી-માતાજી, વિપશ્યનાના શિક્ષકો તથા વિપશ્યનાના વિવિધ ક્ષેત્રોમાં સેવા આપનારા ધમ્મસેવકો-સેવિકાઓનો હું ખરા હ્રદયથી ઉપકાર માનું છુ.

વર્ષોથી ચાલતી આ પરંપરા જાળવી રાખવામાં અગાઉના પુસ્તકોના વાચકોનો ઉત્સાહ સભર પ્રતિસાદ પણ ખૂબ જ મહત્વનો છે. મેક્રો વર્લ્ડ સોફ્ટ્વેરસમાં મારી સાથે કામ કરતાં સૌ સહકર્મી, ગ્રાહક તથા વિવિધ ક્ષેત્રે સેવા અપનારા મિત્રોનો હું આભાર માનું છુ . મારા મિત્ર શ્રી પ્રવિણ પટેલનો આ પુસ્તકના મુખ્ય પેજને વધુ આકર્ષક બનાવવા સૂચન આપવા તથા આ પુસ્તક ગુજરાતીમાં પ્રસ્તુત કરવા મને પ્રોત્સાહિત કરવા બદલ આભાર વ્યક્ત કરું છુ.

ઘણા વર્ષોથી દર દિવાળીએ અંગ્રેજીમાં એક પ્રેરણાદાયક પુસ્તકનું સંકલન કરી સ્વજનોને શુભેચ્છા સાથે આપતો. આ વખતે પણ મેં તેટલી જ સંખ્યામાં આ પુસ્તક છપાવ્યું. ઘણા મિત્રોએ વધુ પુસ્તકો તેમના મિત્રો તથા સ્વજનોને આપવા માંગ્યા. અમદાવાદ મેનેજમેંટ અસોશિએશનના એક્ઝિક્યુટિવ ડાઇરેક્ટર શ્રી કે. કે. નાયરે સો પુસ્તકો આપવા માટે કહ્યું. બીજા એક મિત્રએ પણ સો પુસ્તકોની ઈચ્છા દર્શાવી. મેં લગભગ કોઈને પણ ના ન કહી. પરિણામે, આ પુસ્તકની પ્રથમ આવૃત્તિ થોડા જ દિવસોમાં પૂરી થઈ ગઈ. પ્રથમ આવૃત્તિમાં જોડણીની ભૂલો રહી ગયી હતી તે ડો. કૃષ્ણા ઉમેષ જોશીએ સુધારી આપી. તેમનો પણ હું આભારી છું.

આપ સૌ વાચકોનું નવું વર્ષ સુખ અને સમૃધ્ધિમય રહે તેવી શુભેચ્છાઓ.

❖ ❖ ❖

અનુક્રમ

વ્યક્તિત્વ વિકાસ.. 9-32

ખરી લડત..9

સાદગી..10

એક પ્રશ્ન..11

જીવન જીવવાની કળા – વિપશ્યના સાધના..............................13

જવાબદાર કોણ?..22

પરંપરા..24

વિવેકબુદ્ધિ..26

તોલમાપ..28

ટકો-મૂંડો..30

કુટુંબનો સાથ..33-42

બે ભાઈઓ..35

એક ઘરડાની વાત..36

એક હજાર લખોટીઓ..37

ખરી સારવાર..41

જવાબદાર કોણ?..22

પરંપરા..24

વ્યાપારની કડીઓ..43-57

સમોસાવાળો..45

રૂ. ૫૦/- ની નોટ..48

સ્કાય ઇઝ ધી લિમિટ 54

$ 30..57

સાચું સ્વાસ્થ્ય..58-64

વિટામિન B12..58

કાળા મરી..60

એક વ્યસન 62

વ્યક્તિત્વ વિકાસ

માત્ર ખુશી

સુખ આપણી આજુબાજુ બનતી ઘટનાઓ પર આધારીત નથી હોતું, તે આપણી અંદર બનતી ઘટનાઓ પર આધારીત હોય છે.

ખરી લડત

૧૯૪૬ની એક રાતે આપત્તિ અને પડકારે અમારા ઘરની મુલાકાત લીધી હતી. મારો ભાઈ ફૂટબોલ રમયા બાદ ઘરે આવ્યો અને અને તેને ૧૦૪ ડિગ્રી તાવ આવ્યો. તપાસ્યા બાદ ડોક્ટરે કહ્યું કે તેને પોલિયો થયો છે. આ ડો. સોલ્ક અને પોલીઓની રસી શોધાયા પહેલાની વાત છે કે જ્યારે અનેક બાળકો તેનો ભોગ બનીને અપંગ બન્યા હતા તથા તેમાના કેટલાયનું મૃત્યુ થયું હતું.

પ્રાથમિક કટોકટી બાદ, ડોકટરની જવાબદારી આ ભયાનક સત્ય જોર્જને કહેવાની હતી. “બેટા, મને આ તને કહેવું નથી ગમતું, પરંતુ...” તેઓ બોલ્યા, “તને પોલિયો થયો છે. કદાચ... તું હવે લંગડાઈ ને જ ચાલી શકીશ અને તારો ડાબો હાથ પણ નકામો થઈ ચૂક્યો છે.”

જોર્જ હંમેશા પોતાને ભવિષ્યનો કુશ્તી ચેમ્પિયન (વિજેતા) સમજતો હતો. તેણે ખૂબ જ પરિશ્રમ કર્યો હતો. હું સમજી શકતો હતો કે આ તેના માટે આ દુ:ખદ સત્ય પચાવવું સહેલું ન હતું. તે માંડ માંડ બોલી શક્યો. તે નિસાસા સાથે બોલ્યો, “ડોક્ટર...”

“હા,” ડોક્ટર પલંગ તરફ ઝૂકીને બોલ્યા, “શું વાત છે, બેટા?”

“ભાડમાં જાઓ,” જોર્જ ખૂબ જ દ્રઢતાથી બોલ્યો.

મારા માતા-પિતાએ અમને શીખવાડિયું હતું કે જો કોઈ તમારા ઘરમાં કુહાડી લઈ ને તમારા ઘરનું ફર્નિચર તોડવા ચાહે તો તેમને ક્યારેય તે તોડવા ન દેશો, તેવી જ રીતે કોઈની પણ વાત તમારા મનમાં આવવા દઈને તમારા સપનઓ તોડવા ના દેશો.

બીજા દિવસે જ્યારે નર્સ જોર્જના રૂમમાં ગઈ, તેણે જોયું, જોર્જ જમીન પર ઊંધા મોઢે પડ્યો હતો.

"અહી શું થઈ રહ્યું છે?" તેણે ડધાઈને પૂછ્યું.

"હું ચાલી રહ્યો છું," જોર્જે શાંતિથી જવાબ આપ્યો.

જોર્જે કોઈ પણ ટેકો લેવાની ના પાડી દીધી. ઘણી વખત તેને પોતાની ખુરશીમાંથી ઊભા થતાં ૨૦ મિનિટ સુધીનો સમય લાગતો પરંતુ તેણે ક્યારેય કોઈ સહાય ન લીધી!

મને યાદ છે કે તેને ટેનિસ બોલ ઉપાડવા માટે જાણે ૫૦ કિલો વજન ઉપાડતો હોય તેટલો પરિશ્રમ કરવો પડતો.

મને યાદ છે કે, માત્ર છ મહિના બાદ, તે કુશ્તીની રિંગમાં ટીમના કપ્તાન તરીકે હતો. તેણે વિનાશક પોલિઓને હરાવી દીધો. આખા મિસ્સૌરી રાજયમાં કોઈ પોલીઓના રોગમાથી આટલું ઝડપથી અને સંપૂર્ણ સ્વસ્થ નહોતું થયું!

❖ ❖ ❖

સાદગી

ગોવામાં એક ઓડી સવારે એક સ્કૂટર સવારને ટક્કર મારી, ઓડીમાં સવાર છોકરો બહાર આવ્યો, તેણે કહ્યું, "હું ડી.એસ.પી. નો દીકરો છું, શું તને ખબર નથી.?"

સ્કૂટર સવાર હેલ્મેટ ઊતરતાં-ઊતરતાં બોલ્યો, "ભાઈ હું ગોવાનો મુખ્યમંત્રી છું, ગાડી ધીરે ચલાવો."

આ છે ગોવાના મુખ્યમંત્રી શ્રી મનોહર પર્રિકર.

❖ ❖ ❖

એક પ્રશ્ન

વિપશ્યના એક આચાર્ય અમદાવાદ આવ્યા હતા. ત્યારે જ એક વિપશ્યના પરિચય કાર્યક્રમ ગોઠવાયો હતો. જેથી તેમની સાથે રહેવાનો એક મોકો મળ્યો. તેમના સગાનાં ઘરે મૂકવા જતી વખતે થોડી વાતો થઈ.

આચાર્ય શ્રી : કેમ છો? બધુ બરાબર?

મે : હા બધુ જ બરાબર છે.

આચાર્ય શ્રી : xyz કેમ છે?

મે : એ મજામાં છે.

આચાર્ય શ્રી : xyz નું કામકાજ કેવું છે?

મે : એનું તો ઠીક ચાલે. દિલ થી કામ નથી કરતાં.

આચાર્ય શ્રી : આહા !

મે : તેને એક વ્યક્તિ સાથે ઝગડો પણ થયો. એને કોઈ જ કામની પડી નથી. ક્યાં શું પડ્યું છે? તે તેમને ખબર જ ના હોય. લોકો સાથે વર્તન પણ શોભે એવું નથી. એનું ખાતું બરાબર નથી. કોઈ મળતું નથી એટલે ચલાવીએ છીએ. ઘણી વખત ખોટું બોલતા પણ પકડ્યા છે. તેને tight રાખો એટલે કામ કરે.

આચાર્ય શ્રીએ મને શાંતિથી સાંભળ્યો.થોડી સેકન્ડો બાદ તેમણે પૂછ્યું.

આચાર્ય શ્રી : તેમના સદગુણો કયા?

થોડી વાર હું સ્તબ્ધ થઈ ગયો. કારણ કે મને એમના સદગુણો તો દેખાતા જ નહોતા. હું મારી કમજોરી સમજી શક્યો. હું ચૂપ જ રહ્યો. આચાર્ય શ્રીને ઉતારીને ઘરે પરત ફરતા વખતે મે મારી આ કમજોરીને દૂર કરવાનું નક્કી કર્યું.

લગભગ છ મહિના પહેલા પૂછાયેલા આ પ્રશ્નએ જાણે મારી અંદર એક યુદ્ધ ચાલુ કરી નાખ્યું. પ્રશ્ન તો સામાન્ય હતો પરંતુ તેણે મારૂ જીવન જ બદલી નાખ્યું.

મને ખબર હતી કે આ કઈ સાધારણ કામ નથી. મારે મારા જ વિચારો સાથે લડવાનું હતું. વિચારવાની પદ્ધતિ બદલવાની હતી. વિચારો શરૂ થતાં જ તેમણે સાક્ષી બનીને જોવાના પ્રયાસો વધાર્યા. વધુ સભાન બન્યો. શરૂઆતમાં વિચારોની દિશાની ખબર તો પાડવા માંડી પરંતુ વિચાર આવ્યા બાદ. ધીરે ધીરે બદલાવ આવવા લાગ્યો. દરેક વ્યકિતમાં સદગુણો શોધવાની પ્રેકટીસ કરી.

વિપશ્યના સાધનાના અભ્યાસે મને આ બદલાવ કરવામાં જે સૂક્ષ્મતા જોઈતી હતી તે મેળવવામાં મદદ કરી. ખરેખર! તેનાથી મારામાં દરેક વ્યક્તિ પાસેથી શું કામ લેવું તેની સમજ તો વધી સાથે સાથે ખૂબ જ શાંતિનો અનુભવ થયો.

❖ ❖ ❖

ખોટી વિચારસરણીવાળા લોકો તમારામાં કંઇક સારું હશે તો પણ તમને નફરત કરશે અને સારી વિચારસરણીવાળા લોકો તમારામાં કંઇક ખૂટતું હશે તો પણ તમારો આદર કરશે.

જીવન જીવવાની કળા – વિપશ્યના સાધના

બર્ન, સ્વિત્ઝરલેન્ડમાં શ્રી સત્યનારાયણ ગોયન્કાજીના પ્રવચન પર આધારિત.

બધા સુખ શાંતિને ઈચ્છે છે કારણકે સાચી સુખ શાંતિ આપણા જીવનમાં હોતી નથી. આપણે બધા ક્યારેકને ક્યારેક દ્વેષ, દૌર્મનસ્ય, ક્રોધ, ભય, ઈર્ષ્યા આદિથી દુખી થતા હોઈએ છીએ. અને જયારે આપણે દુખી થઈએ છીએ ત્યારે આ દુઃખ આપણે આપણા પોતાના જ સુધી સીમિત રાખતા નથી. જયારે કોઈ વ્યક્તિ દુખી થાય છે ત્યારે તે આસપાસના આખા વાતાવરણને અપ્રસન્ન બનાવી દે છે, અને એની સાથે સંપર્કમાં આવનાર લોકો પર પણ એની અસર થતી હોય છે. સાચે જ આ રીતે જીવન જીવવું યોગ્ય નથી.

બધાને પોતાનું જીવન શાંતિપૂર્વક જીવવાની અને બીજા બધા માટે શાંતિનું નિર્માણ કરવાની ઈચ્છા હોય છે. આખરે આપણે સામાજિક પ્રાણી છીએ, આપણે સમાજમાં રહેવું છે અને સમાજની અન્ય વ્યક્તિઓની સાથે પારસ્પરિક સંબંધ પણ રાખવો છે. આવી સ્થિતિમાં આપણે કેવી રીતે શાંતિપૂર્વક આંતરિક સુખ શાંતિનું જીવન જીવીશું અને આપણી આસપાસ પણ શાંતિ અને સૌમનસ્યતાનું વાતાવરણ બનાવીશું કે જેથી કરીને સમાજના અન્ય લોકો પણ સુખ શાંતિનું જીવન જીવી શકે?

આપણું દુ:ખ દૂર કરતા પહેલા એ સમજવું જરૂરી છે કે આપણે અશાંત અને બેચેન કેવી રીતે બનીએ છીએ. ઊંડાઈમાં જઇને ધ્યાનથી જોતા બિલકુલ સ્પષ્ટ થશે કે જયારે આપણું મન વિકારોથી વિકૃત બને છે ત્યારે તે અવશ્ય અશાંત થઈ જાય છે. આપણું મન વિકારોથી ભરેલું હોય અને આપણે સુખ અને સૌમનસ્યતાનો અનુભવ કરતા હોઈએ એ વાત અસંભવ છે.

આ વિકારો કેમ આવે છે, કેવી રીતે આવે છે? ફરીથી ઊંડાઈમાં જઈને ધ્યાનથી જોવાથી સ્પષ્ટ થશે કે જયારે પણ કોઈ અણગમતી ઘટના ઘટે છે ત્યારે તેની પ્રતિક્રિયા સ્વરૂપે વિકારો આવે છે, જેમ કે જયારે કોઈ વ્યક્તિ આપણી સાથે મનધાર્યો વ્યવહાર નથી કરતી. અણગમતી ઘટના ઘટવાની સાથે જ આપણે તણાવગ્રસ્ત થઇ જઈએ છીએ. મનગમતું ના થાય, મનગમતું થવામાં કોઈ વિઘ્ન

નડે, તો પણ આપણે તણાવગ્રસ્ત થતા હોઈએ છીએ, અને આપણી અંદર ગાંઠો બાંધવા માંડીએ છીએ. જીવનભર અણગમતી ઘટનાઓ તો થતી જ રહેતી હોય છે, મનગમતું કોઈક વાર થાય અને કોઈક વાર ન પણ થાય, પરંતુ જીવનભર આપણે પ્રતિક્રિયા કરતા, ગાંઠો બાંધતા રહેતા હોઈએ છીએ. આપણું આખું શરીર અને માનસ એટલા વિકારોથી, એટલા તણાવથી, ભરાઈ જતું હોય છે કે આપણું જીવન દુઃખમય બની જાય છે.

આ દુઃખથી બચવાનો એક ઉપાય એ છે કે જીવનમાં કશું અણગમતું થવા જ ના દઈએ અને ઇચ્છીએ કે બધું મનગમતું જ થાય. ક્યાંતો આપણે એવી કોઈ શક્તિ જગાવીએ અથવાતો પછી કોઈ આપણા મદદગાર પાસે એવી કોઈ તાકાત હોય કે જેથી અણગમતું થવા જ ના દે અને એ આપણી બધી મનોકામનાઓ પૂરી કરી દે. પરંતુ આ અસંભવ છે. વિશ્વમાં એવું કોઈ વ્યક્તિ નથી કે જેની બધી ઇચ્છાઓ પૂરી થયેલી હોય, કે જેના જીવનમાં મનગમતું જ થતું હોય અને ક્યારેય અણગમતું થતું જ ના હોય. જીવનમાં અનિચ્છનીય, અણગમતું તો થતું જ હોય છે. આથી કરીને એક પ્રશ્ન ઉઠે છે કે, "કેવી રીતે આપણે વિષમ પરિસ્થિતિઓની સામે અંધપ્રતિક્રિયા ના કરીએ? કેવી રીતે આપણે તણાવગ્રસ્ત થયા વગર આપણા મનને શાંત અને સંતુલિત રાખી શકીએ?"

ભારત અને ભારતની બહાર પણ એવા કેટલાય સંત પુરુષો થઈ ગયા કે જેઓએ આ સમસ્યાના – મનુષ્ય જીવનના દુઃખની સમસ્યાના, સમાધાનની શોધ કરી. તેઓએ એક એવો ઉપાય બતાવ્યો કે જયારે કશું અનિચ્છનીય થાય અને મનમાં ક્રોધ, ભય અથવા કોઈ અન્ય વિકારની પ્રતિક્રિયા શરૂ થાય તેની સાથે જ જલ્દીમાં જલ્દી પોતાના મનને કોઈ બીજા કામમાં પરોવી દો. ઉદાહરણ તરીકે ઉઠીને એક પ્યાલો પાણી પીવાનું શરૂ કરી દો – તમારો ગુસ્સો વધશે નહી, ઓછો થઇ જશે. અથવા આંકડા ગણવાના શરૂ કરી દો – એક, બે, ત્રણ, ચાર. અથવા કોઈ શબ્દ કે મંત્ર કે જપ કે પછી જેના પ્રત્યે તમારા મનમાં શ્રદ્ધા હોય એવા કોઈ દેવતા કે સંત પુરુષનું નામ જપવાનું શરૂ કરી દો. મન બીજા કોઈ કામમાં પરોવાઈ જશે અને થોડીક હદ સુધી તમે વિકારોથી, ક્રોધથી મુક્ત થઈ જશો.

આનાથી મદદ થઈ. આ ઉપાય કામમાં આવ્યો. આજે પણ કામમાં આવે છે. એવું લાગે છે કે મન વ્યાકુળતાથી મુક્ત થયું. પરંતુ આ ઉપાય કેવળ માનસના

ઉપર ઉપરના સ્તર પર જ કામ કરતો હોય છે. વસ્તુતઃ આપણે વિકારોને અંતરમનની ઊંડાઈઓમાં દબાવી દેતા હોઈએ છીએ, જ્યાં એમનું પ્રજનન અને સંવર્ધન ચાલતું રહે છે. પોતાના માનસ ઉપર શાંતિ અને સૌમનસ્યાતાનો એક લેપ લાગી જાય છે. પરંતુ માનસની ઊંડાઈઓમાં દબાયેલા વિકારોનો સુપ્ત જ્વાળામુખી તો એવો ને એવો જ પ્રજ્વલિત રહે છે. જે સમય પાકતા અવશ્ય ફાટી નીકળશે.

આંતરિક સત્યની શોધ કરનારા કેટલાક વૈજ્ઞાનિકોએ આની ઉપર વધુ આગળ શોધ કરી. પોતાના મન અને શરીરની સચ્ચાઈનો આંતરિક અનુભવ કર્યો. તેમણે જોયું કે મનને બીજા કામમાં પરોવવું એટલે કે સમસ્યાથી દૂર ભાગવું છે. પલાયન થવું એ સાચો ઉપાય નથી. એના બદલે સમસ્યાઓનો સામનો કરવો જરૂરી છે. મનમાં જયારે વિકાર જાગે છે, ત્યારે તેને જુઓ, એનો સામનો કરો. જેવું વિકારને જોવાનું શરૂ કરી દેશો તેની સાથે જ તે વિકાર ક્ષીણ થતો જશે અને ધીરે ધીરે એનો ક્ષય થઇ જશે.

આ સારો ઉપાય છે કે જે દમન અને ખુલ્લી છૂટ એ બંને અતિઓને ટાળે છે. વિકારોને અંતરમનની ઊંડાઈઓમાં દબાવવાથી એમનું નિર્મૂલન નથી થતું હોતું. વિકારોને અકુશળ શારીરિક તથા વાચિક કર્મો દ્વારા ખુલ્લી છૂટ આપવાથી તો વળી સમસ્યા અધિક વધતી હોય છે. પરંતુ આ જ વિકારોને આપણે કેવળ માત્ર જોઈએ તો તેમનો ક્ષય થતો જશે અને એમનાથી આપણને છુટકારો મળતો જશે.

કહેવું તો ઘણું સહેલું છે પણ કરવું ઘણું અઘરું. પોતાના વિકારોનો સામનો કરવો એ સહેલી વાત નથી. જયારે ક્રોધ જાગે છે ત્યારે એવી રીતે માથા પર સવાર થતો હોય છે કે આપણને એની ખબર સુધ્ધાં રહેતી નથી. ક્રોધથી અભિભૂત થઈને આપણે એવા શારીરિક અને વાચિક કર્મ કરી બેસીએ છીએ કે જેનાથી આપણી પણ હાનિ થતી હોય છે અને બીજાની પણ. જયારે ક્રોધ જતો રહે છે ત્યારે આપણે રડીએ છીએ અને પછતાઈએ છીએ, જે વ્યક્તિની હાનિ થઇ હોય તેની કે પછી ભગવાનની ક્ષમાયાચના માંગીએ છીએ – "મારી ભૂલ થઇ ગઈ, મને માફ કરી દો." પરંતુ જયારે ફરી આવી જ સ્થિતિનો સામનો કરવાનો આવે ત્યારે આપણે ફરીથી આવી જ પ્રતિક્રિયા કરીએ છીએ. વારંવાર પશ્ચાતાપ કરવાથી કોઈ લાભ થતો હોતો નથી.

આપણી મુશ્કેલી એ છે કે જયારે વિકાર જાગે છે ત્યારે આપણે હોશ ખોઈ

બેસીએ છીએ. વિકારોનું પ્રજનન માનસની તલસ્પર્શી ઊંડાઈઓમાં થતું હોય છે અને જ્યાંરે એ વિકાર માનસના ઉપરી સ્તરો પર પહોંચે છે ત્યારે તો એટલા બળવાન થઇ ગયા હોય છે કે આપણા એનાથી અભિભૂત થઇ જઈએ છીએ. આ સમયે આપણે એમને જરાય જોઈ શકતા જ નથી.

તો ધારો કે કોઈ પ્રાઈવેટ સેક્રેટરી સાથે રાખી લઈએ જે આપણને યાદ કરાવે, "જુઓ માલિક, તમને ક્રોધ આવ્યો છે, તમે ક્રોધને બસ જોયા કરો." કારણકે ક્રોધ દિવસના ચોવીસ કલાકમાં ક્યારેય પણ આવી શકે, તો તેથી કરીને ત્રણ પ્રાઈવેટ સેક્રેટરીઓને નોકરીમાં રાખી લઈએ. સમજીલો કે રાખી પણ લીધા. ક્રોધ ફરી આવ્યો અને સેક્રેટરી કહેશે, "જુઓ માલિક, તમને ક્રોધ આવ્યો છે." તો પહેલું કામ તો એ કરીશું કે એને જ ધમકાવીશું. "મૂરખ, મને વળી પાછો શીખવાડે છે?" ક્રોધથી આપણે એટલા અભિભૂત થઇ ગયેલા હોઈએ છીએ કે એ સમયે કોઈ સલાહ કશું જ કામમાં આવતી નથી.

માનીલો કે આપણે સભાન થઈને સેક્રેટરીને લઢીએ નહી. એને એમ કહીએ કે "બહુ સારું કર્યું કે યાદ કરાવ્યું, હું હવે ક્રોધનું ફક્ત દર્શન કરીશ. એના પ્રતિ પૂર્ણ સાક્ષીભાવ રાખીશ." શું આ સંભવ છે? જેવા આંખો બંધ કરીને ક્રોધને જોવાનો પ્રયત્ન કરીશું તો તેની સાથે જ જે વાતને કારણે ક્રોધ જાગ્યો હતો એ વાત વારંવાર, એજ વ્યક્તિ, એજ ઘટના, મનમાં આવ્યા કરશે. આપણે ક્રોધને નહી પણ ક્રોધના આલંબનને જોયા કરીશું. આનાથી તો ક્રોધ અધિક વધશે. આ કોઈ ઉપાય ના થયો. આલંબનને દૂર કરીને કેવળ વિકારને જોયા કરવું એ જરાય સહેલું નથી.

પરંતુ જયારે કોઈ વ્યક્તિ પરમ મુક્ત અવસ્થા પર પહોંચે છે ત્યારે એ સાચો ઉપાય બતાવે છે. આવી વ્યક્તિ શોધી કાઢે છે કે જયારે મનમાં કોઈ વિકાર જાગે છે ત્યારે શરીર પર બે ઘટનાઓ તાત્કાલીક શરૂ થઈ જતી હોય છે. એક એ કે શ્વાસની પોતાની નૈસર્ગિક ગતિ બદલાઈ જાય છે. જેવો મનમાં વિકાર જાગે કે શ્વાસ તેજ અને અનિયમિત થઇ જાય છે. આ જોવું ઘણું આસાન બને છે. બીજું એ કે શરીરમાં સૂક્ષ્મ સ્તર પર એક જૈવરાસાયણિક પ્રક્રિયા શરૂ થઇ જાય છે જેના પરિણામ સ્વરૂપ સંવેદનાઓનું નિર્માણ થતું હોય છે. દરેક વિકાર શરીર પર કોઈ ને કોઈ સંવેદના ઉત્પન્ન કરતો હોય છે.

આ પ્રાયોગિક ઉપાય થયો. એક સામાન્ય વ્યક્તિ અમૂર્ત વિકારોને જોઈ શકતો નથી - અમૂર્ત ભય, અમૂર્ત ક્રોધ, અમૂર્ત વાસના વગેરે. પરંતુ યોગ્ય પ્રશિક્ષણ અને પ્રયાસ કરે તો સહેલાઈથી શ્વાસ અને શરીર પર થતી સંવેદનાઓને જોઈ શકે છે. આ બન્નેનો (શ્વાસ અને સંવેદનાઓનો) મનના વિકારો સાથે સીધો સંબંધ છે.

શ્વાસ અને સંવેદનાઓ બે રીતે મદદ કરે છે. એક તો એ કે એ પ્રાઇવેટ સેક્રેટરીનું કામ કરે છે. જેવો મનમાં વિકાર જાગે છે કે તેની સાથે શ્વાસની સ્વાભાવિકતા જતી રહે છે અને તે આપણને સૂચવે છે કે, "જુઓ, કાંઈક ગરબડ છે." શ્વાસને તો આપણે લઢી પણ નહી શકીએ. આપણે એની ચેતવણી, એની સૂચના માનવી જ પડશે. આવી જ રીતે સંવેદનાઓ આપણને સૂચવે છે કે, "કશુંક ખોટું થઇ રહ્યું છે." બન્ને ચેતવણીઓ મળ્યા પછી આપણે શ્વાસ અને સંવેદનાઓને સહેલાઈથી જોઈ શકીએ છીએ. આમ કરવાથી આપણે જોઈ શકીશું કે વિકાર જલ્દીમાં ક્ષીણ થઈ જાય છે.

શરીર અને મનનો આ પારસ્પરિક સંબંધ એક જ સિક્કાના બે પાસાઓ સમાન છે. એક તરફ મનમાં ઊઠતા વિચાર અને વિકાર, અને બીજી તરફ શ્વાસ અને શરીર પર થતી સંવેદનાઓ. મનમાં વિચાર કે વિકાર જાગતાની સાથે જ તત્ક્ષણ તે શ્વાસ અને સંવેદનાઓને પ્રભાવિત કરતા હોય છે. આજ રીતે શ્વાસ અને સંવેદનાઓને આપણે જોતાની સાથે જ વિકારોને પણ જોઈ શકીએ છીએ. આ રીતે અભ્યાસ કરવાથી આપણે પલાયન નથી થતા, વિકારોને આમુખ થઈને સચ્ચાઈનો સામનો કરીએ છીએ. આપણે શીઘ્ર જોઈશું કે વિકારોની તાકાત ઓછી થતી જાય છે અને પહેલાની માફક આપણે વિકારોથી અભિભૂત નથી થતા. જો આપણે આ અભ્યાસ સતત કરતા રહીશું તો વિકારોનું સર્વથા નિર્મૂલન થઇ જશે. વિકારોથી મુક્ત થતા થતા આપણે સુખ અને શાંતિનું જીવન જીવવા લાગીશું.

..આ પ્રકારે આત્મનિરિક્ષણની આ વિદ્યા આપણને અંદર અને બહારની બન્ને સચ્ચાઈઓની જાણ કરાવે છે. પહેલાં આપણે કેવળ બહિર્મુખી રહેતા હતા અને અંદરની સચ્ચાઈને જાણી શકતા નહતા. પોતાના દુ:ખનું કારણ હંમેશા બહાર શોધતા હતા. બહારની પરિસ્થિતિઓને મૂળભૂત કારણ માની એમને બદલવાનો પ્રયત્ન કરતા હતા. અંદરની સચ્ચાઈ વિષે અજ્ઞાત રહેતા હોવાના કારણે આપણે એ સમજી નહતા શકતા કે આપણા દુ:ખનું કારણ આપણી અંદર છે. તે કારણ એ છે કે

સુખદ અને દુ:ખદ સંવેદનાઓ પ્રત્યેની આપણી જ આંધળી પ્રતિક્રિયા.

હવે અભ્યાસને કારણે આપણે સિક્કાના બીજા પાસાને જોઈ શકીશું. આપણે શ્વાસને પણ જાણી શકીશું અને ઊંડાણમાં શું થઇ રહ્યું છે તે પણ. શ્વાસ હોય કે સંવેદના, આપણે એને માનસિક સંતુલન ગુમાવ્યા વગર જોઈ શકીશું. પ્રતિક્રિયા બંધ થાય છે તો દુઃખનું સંવર્ધન પણ બંધ થાય છે. તદુપરાંત જયારે વિકારો જાગે છે ત્યારે એમની નિર્જરા થતી જાય છે, એમનો ક્ષય થતો જાય છે.

આ વિદ્યામાં જેમ જેમ પરિપક્વ થતા જઈએ છે તેમ તેમ વિકારોનો શીઘ્ર ક્ષય થવા લાગે છે. ધીરે ધીરે મન વિકારોથી મુક્ત થતું જાય છે. શુધ્ધ ચિત્ત હંમેશા પ્રેમથી ભરેલું રહે છે - બધાં પ્રત્યે મંગળ મૈત્રી, બીજાંના અભાવ અને દુઃખ પ્રતિ કરુણા, બીજાના યશ અને સુખ પ્રતિ મુદિતા અને હરએક સ્થિતિમાં સમતા.

જયારે કોઈ વ્યક્તિ આ અવસ્થા પર પહોંચે છે તો પૂરૂં જીવન બદલાઈ જાય છે. શરીર અને વાણીના સ્તર પર કોઈ એવું કામ નથી થઇ શકતું કે જેનાથી બીજાની સુખ શાંતિનો ભંગ થાય. સંતુલિત મન શાંત થઇ જાય છે અને પોતાની આસપાસ સુખ અને શાંતિના વાતાવરણનું નિર્માણ કરવા માંડે છે. બીજા લોકો તેઓથી પ્રભાવિત થતા હોય છે. બીજાને પણ તેઓથી મદદ થવા લાગે છે.

જયારે આપણે ઊંડાણમાં અનુભવાતી દરેક સ્થિતિમાં મનને સંતુલિત રાખીએ છીએ, ત્યારે કોઈ પણ બાહ્ય પરિસ્થિતિનો સામનો તટસ્થભાવથી કરી શકીએ છીએ. આ તટસ્થભાવ પલાયનવાદ નથી, કે નથી દુનિયાની સમસ્યાઓના પ્રતિ ઉદાસીનતા કે અવગણના. વિપશ્યનાનો (Vipassana) નિયમિત અભ્યાસ કરનાર બીજાના દુખો પ્રતિ અધિક સંવેદનશીલ થતા હોય છે. તદુપરાંત વ્યાકુળતા વગર મૈત્રી, કરુણા અને સમતા સભર ચિત્તથી બીજાના દુખોને દુર કરવા દરેક રીતે પ્રયત્નશીલ બનતા હોય છે. એમનામાં એક પવિત્ર તટસ્થતા આવતી હોય છે, કે જેથી કરીને તેઓ મનનું સંતુલન ગુમાવ્યા વગર બીજાની મદદ કરવામાં પૂર્ણ રૂપે વચનબધ્ધ બની રહે છે. આ પ્રકારે બીજાની સુખ શાંતિ માટે પ્રયત્નશીલ બનીને તેઓ સ્વયં સુખી અને શાંત રહે છે.

આ જ ભગવાન બુદ્ધની શિક્ષા છે - જીવન જીવવાની કળા. એમણે કોઈ સંપ્રદાયની સ્થાપના કરી નહતી. એમણે એમના શિષ્યોને કોઈ મિથ્યા કર્મકાંડ

શીખવાડ્યા નહતા. ઉલટાનું ઊંડાણની નૈસર્ગિક સચ્ચાઈઓને જોતા એમણે શીખવાડ્યું હતું. અજ્ઞાનતાથી વશ આપણે પ્રતિક્રિયા રત હોઈએ છીએ, તો પોતાની હાની કરીએ છીએ અને બીજાની પણ. જયારે સચ્ચાઈ, જેવી છે એવી, જોવાની પ્રજ્ઞા જાગૃત થાય છે તો અંધ પ્રતિક્રિયાનો સ્વભાવ દૂર થતો જાય છે. ત્યાર પછી આપણે સાચી ક્રિયા કરતા થઈએ છીએ - એવાં કામ કરીએ છીએ કે જેનો ઉદગમ સચ્ચાઈને જોનાર અને સમજનાર ચિત્તમાં થતો હોય છે. આવાં કામ સકારાત્મક અને સુર્જનાત્મક હોય છે, આત્મહિતકારી તથા પરહિતકારી.

દરેક સંત પુરુષની શિક્ષા રહી છે કે પોતાની જાતને જાણવી, ઓળખવી. પરંતુ કેવળ કલ્પના, વિચાર કે અનુમાનના સ્તર પર નહીં, ભાવિક થઈને કે ભક્તિભાવથી નહીં, જે સાંભળ્યું છે કે વાંચ્યું છે એના પ્રત્યે અંધમાન્યતાના કારણસર નહીં. આવું જ્ઞાન કાંઈ કામનું નથી હોતું. પોતાની સચ્ચાઈને તો અનુભવના સ્તર પર જાણવી જરૂરી છે. શરીર અને મન વચ્ચેના પરસ્પર સંબંધનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ કરવો જરૂરી છે. આ અનુભવોના સહારે આપણે પોતાના દુઃખોથી મુક્તિ મેળવી શકીશું.

પોતાના વિષે આ ક્ષણનું જે પણ સત્ય છે, બિલકુલ જે છે બસ તે જ, જોવું, તેના સાચા સ્વભાવને જાણવું, સમજવું, એ જ વિપશ્યના છે. ભગવાન બુદ્ધના સમયની ભારતની જનભાષામાં જોવાને કહેતા હતા પસ્સના (પશ્યના / passana), ખુલ્લી આંખોથી જે સામાન્યતઃ જોઈએ છીએ તે. પરંતુ વિપસ્સના (વિપશ્યના) નો અર્થ થાય છે કે જે વસ્તુ જેવી છે એને એવી જ એના સાચા રૂપમાં જોવી, કેવળ ઉપર ઉપરથી જે પ્રતિત થાય છે તે નહીં. ભાસમાન સત્યથી પર સમગ્ર શરીર અને મનના વિષે પરમાર્થ સત્યને જાણવું એ આવશ્યક છે. જયારે આપણે આ સચ્ચાઈનો અનુભવ કરીએ છીએ ત્યારે આપણો અંધ પ્રતિક્રિયાનો સ્વભાવ બદલાય છે, વિકારોનું પ્રજનન બંધ થાય છે, અને આપોઆપ જુના વિકારોનું નિર્મૂલન થતું જાય છે. આપણે દુઃખોથી છુટકારો પામીએ છીએ અને સાચા સુખનો અનુભવ કરવા લાગીએ છીએ.

વિપશ્યના સાધના ની શિબિરમાં અપાતા પ્રશિક્ષણના ત્રણ સોપાન છે. એક, એવા શારીરિક અને વાચિક કર્મોથી વિરત રહો કે જેનાથી બીજાની સુખ-શાંતિનો ભંગ થતો હોય. વિકારોથી મુક્તિ મેળવવાનો અભ્યાસ આપણે કરી શકવાના નથી

જો બીજી બાજુ આપણા શારીરિક અને વાચિક કર્મો દ્વારા વિકારોનું સંવર્ધન થઇ રહ્યું હોય. આ કારણસર શીલની આચાર સંહિતા આ અભ્યાસનું પહેલું મહત્વપૂર્ણ સોપાન છે. જીવ-હત્યા, ચોરી, કામસંબંધી મિથ્યાચાર, અસત્ય ભાષણ અને નશાના સેવનથી વિરત રહેવું - આ શીલોનું પાલન નિષ્ઠાપૂર્વક કરવાનો નિર્ધાર કરવાનો હોય છે. શીલ પાલનના કારણે મન કેટલીક હદ સુધી શાંત થાય છે અને આ પછી આગળનું કામ કરવાનું સંભવ બનતું હોય છે.

આગલું સોપાન છે, આ જંગલી મનને એક (શ્વાસના) આલંબન પર લગાવીને વશ કરવું. જેટલું બની શકે એટલું, લાંબામાં લાંબો સમય, મનને શ્વાસ પર ટકાવી રાખવાનો અભ્યાસ કરવાનો હોય છે. આ શ્વાસની કસરત નથી કે શ્વાસનું નિયંત્રણ નથી. પરંતુ નૈસર્ગિક શ્વાસને જોવાનો હોય છે, જેવો છે તેવો, જેવો જે રીતે અંદર આવી રહ્યોં છે, જેવો જે રીતે બહાર જઈ રહ્યોં છે. આ અભ્યાસથી મન ઘણું શાંત પડતું જાય છે અને તીવ્ર વિકારોથી અભિભૂત થતું હોતું નથી. સાથે સાથે મન એકાગ્ર થાય છે, તીક્ષ્ણ થાય છે, પ્રજ્ઞાના કામને લાયક થતું જાય છે.

શીલ અને મનને વશ કરવાના આ બે સોપાન એમના પોતાનામાં જરૂરી પણ છે અને લાભદાયી પણ. પરંતુ જો આપણે ત્રીજું પગલું નહી ઉઠાવીએ તો વિકારોનું દમન માત્ર થઈને રહી જશે. આ ત્રીજું પગલું, ત્રીજું સોપાન એ છે કે પોતાના વિષેની સચ્ચાઈને જાણીને વિકારોના નિર્મૂલન દ્વારા મનનું શુધ્ધિકરણ. આ વિપશ્યના છે - સંવેદનાના રૂપમાં પ્રકટ થતા સતત પરિવર્તનશીલ મન અને શરીરના પરસ્પર સંબંધને સુવ્યવસ્થિત વિધિથી અને સમતાથી જોતા પોતાના વિષેની સચ્ચાઈનો અનુભવ કરવો. આ ભગવાન બુદ્ધની શિક્ષાનું ચરમબિંદુ છે - આત્મનિરીક્ષણ દ્વારા આત્મશુધ્ધિ.

બધા આ વિદ્યાનો અભ્યાસ કરી શકે છે. બધા દુખીયારા છે. આ સાર્વજનીન રોગનો ઉપાય પણ સાર્વજનીન હોવો જોઈએ, નહી કે સાંપ્રદાયિક. જયારે કોઈ ક્રોધથી પીડિત થતું હોય છે તો એ બુદ્ધ ક્રોધ, હિંદુ ક્રોધ કે ઈસાઈ ક્રોધ નથી હોતો. ક્રોધ ક્રોધ છે. ક્રોધ ને કારણે જે વ્યાકુળતા આવે છે, એને ઈસાઈ, યહૂદી કે મુસ્લિમ વ્યાકુળતા નહી કહી શકાય. રોગ સાર્વજનીન છે. ઉપાય પણ સાર્વજનીન હોવો જોઈએ.

વિપશ્યના આવો સાર્વજનીન ઉપાય છે. બીજાની સુખ શાંતિ ભંગ ના કરવી એ શીલ પાલનનો કોઈ વિરોધ નહી કરે. મનને વશમાં કરવાના અભ્યાસનો કોઈ વિરોધ નહી કરે. પોતાના વિષેની સચ્ચાઈને જણાવતી પ્રજ્ઞાનો, જેનાથી મનના વિકાર દૂર થતા હોય છે, કોઈ વિરોધ નહી કરે. વિપશ્યના સાર્વજનીન વિદ્યા છે.

અંદરની સચ્ચાઈ, સત્ય જેવું છે એવું, આપણે પોતે પ્રત્યક્ષ અનુભવથી જાણવાનું છે. ધીરજપૂર્વક પ્રયત્ન કરતા કરતા આપણે વિકારોથી મુક્તિ મેળવવાની છે. સ્થૂળ ભાસમાન સત્યથી શરુઆત કરીને સાધક શરીર અને મનના પરમસત્ય સુધી પહોંચે છે. ત્યાર પછી આનાથી પણ આગળ, સમય અને સ્થાનની પર, સંસ્કૃત સાપેક્ષ જગતની પર - વિકારોથી પૂર્ણ મુક્તિનું સત્ય, બધા દુઃખોથી પૂર્ણ મુક્તિનું સત્ય, આ પરમસત્યને ભલે કોઈ પણ નામે ઓળખીએ - બધાના માટે આ અંતિમ લક્ષ્ય છે.

સર્વ આ પરમસત્યનો સાક્ષાત્કાર કરે. સર્વ પ્રાણી દુઃખોથી મુક્ત થાય.

સર્વ પ્રાણી શાંત થાય, સુખી થાય.

સર્વનું મંગળ થાય.

❖ ❖ ❖

આપની નજીકના વિપશ્યના ધ્યાન કેન્દ્ર વિષે માહિતી મેળવવા

Visit : www.dhamma.org

ભાગ્ર પ્રુણી

જવાબદાર કોણ?

એક નગરમાં બે ભાઇઓ રહેતા હતા. એક બદમાશ અને દારૂડિયો હતો તો બીજો નગરનો પ્રતિષ્ઠિત વેપારી હતો. બધા લોકોને એક જ સવાલ થતો કે બંને ભાઇઓ એક જ પિતાના સંતાન છે, એક જ ઘરમાં મોટા થયા છે, એક જ શાળામાં ભણ્યા છે અને આમ છતા બંને વચ્ચે આટલો મોટો તફાવત કેમ છે. નગરના એક સજ્જનને આ તફાવતનું કારણ જાણવાની ઇચ્છા થઇ આથી એમણે બંને ભાઇઓને રૂબરૂ મળવાનું નક્કી કર્યું.

આ સજ્જન પ્રથમ દારૂડિયાના ઘરે ગયા. પેલો તો દારુ ઢીંચીને પડ્યો હતો ઘરમાં. સજ્જને તો એના ઘરે જઇને આડીઅવળી વાતો કરવાને બદલે સીધુ જ પુછી નાખ્યુ, " તમારી આવી ખરાબ પરિસ્થિતી માટે કોણ જવાબદાર છે?" દારૂડિયાએ કહ્યુ, " મારી આવી પરિસ્થિતી માટે મારા પિતા જવાબદાર છે." સજ્જને કહ્યુ કે "તમે મને સમજાવશો કે તમારી આવી ખરાબ હાલત માટે તમારા પિતા કેમ જવાબદાર છે ?"

પોતાનો બળાપો કાઢતાં એ બોલ્યો, "મારા પિતાને પણ દારુની અને જુગારની આદત હતી. કાયમ દારુ ઢીંચીને આવે અને ઘરમાં ઝગડાઓ થાય એની અસર મારા પર પડી અને હું પણ મારા બાપની જેમ આ દારુના રવાડે ચડી ગયો."

પેલા સજ્જન હવે ગામના પ્રતિષ્ઠિત વેપારીની ઘરે ગયો અને તેમને પણ આવો જ સવાલ પુછ્યો કે " તમારી આવી સારી પરિસ્થિતી માટે કોણ જવાબદાર છે?" નગરના એ વેપારીને એણે જવાબ આપ્યો, "મારી આ સારી પરિસ્થિતી માટે મારા પિતા જવાબદાર છે."

જવાબ સાંભળીને સજ્જન ચોંકી ગયા. એક ભાઇની ખરાબ અને બીજા ભાઇની સારી સ્થિતી માટે એના પિતા કેવી રીતે જવાબદાર હોઇ શકે? એણે જ્યારે આ બાબતે સ્પષ્ટતા કરવા કહ્યુ ત્યારે વેપારીભાઇએ કહ્યુ, "મારા પિતાને દારુ અને

જુગારની આદત હતી. મેં મારા પિતાની આ સ્થિતી જોઇ ત્યારે જ નક્કી કર્યું હતુ કે મારે મારા પિતા જેવું જીવન નથી જીવવું. મારે મારા પરિવારને એ તમામ ખુશીઓ આપવી છે જે મારા પિતા એમના પરિવારને નહોતા આપી શકતા અને આજે તમે એનું પરિણામ જોઇ રહ્યા છો."

જીવનની કોઇપણ ઘટનાને કેવી રીતે મૂલવવી તે આપણા હાથની વાત છે. જો નકારાત્મક વિચારવાની ટેવ હશે તો એ આપણને દુ:ખોની ઉંડી ખીણ તરફ લઇ જશે અને જો હકારાત્મક રીતે વિચારવાની ટેવ હશે તો એ આપણને સુખના શિખરો તરફ દોરી જશે. ક્યાં જવું છે તે આપણે જ નક્કી કરવાનું છે.

❖ ❖ ❖

વિચાર જ કાર્ય અને સફળતાનો પિતા છે,
મગજને ખરાબ વિચારોનું ગોડાઉન નહીં,
પરંતુ રચનાત્મક અને હકારાત્મક
વિચારો પેદા કરતું કારખાનું બનાવો.

પરંપરા

વર્ષો પહેલા એક ગુરુ પોતાના શિષ્યોને ધ્યાન શીખવી રહ્યા હતા. શહેરની બહાર આવેલા આ આશ્રમમાં ઊંદરોનો બહુ જ ત્રાસ હતો. આથી જ્યારે શિષ્યો ધ્યાનમાં બેસે ત્યારે આ ઊંદરો દોડાદોડી કરે અને શિષ્યોનું ધ્યાન ભંગ કરે.

ગુરુએ આ સમસ્યા દૂર કરવાનો એક સુંદર ઉપાય શોધી કાઢ્યો. આશ્રમમાં એક બિલાડી પાળવામાં આવી. જ્યારે બધા શિષ્યો ધ્યાનમાં બેસે ત્યારે આ બિલાડીને ધ્યાનકક્ષમાં રાખવામા આવે. બિલાડીના ડરને કારણે એક પણ ઉંદર ત્યાં ફરકે નહીં. શિષ્યો હવે સારી રીતે ધ્યાન શીખી શકતા હતા. થોડા સમય બાદ ગુરુએ આશ્રમનો કાર્યભાર એક શિષ્યને આપી પોતે ઘોર તપ કરવા જંગલમાં ગયા.

વધુ અને વધુ લોકો સુધી આ વિદ્યા પહોચાડવા ગુરુનો તે શિષ્ય દેશ-વિદેશની યાત્રા કરવા લાગ્યો. વર્ષો પસાર થતા આશ્રમમાં અનેક લોકો ધ્યાન શીખવા આવવા લાગ્યા.

પેલા ગુરુ વર્ષો પછી પરત આવ્યા. તેમનો તે શિષ્યતો વિદેશ યાત્રાએ હતો. બીજા કોઈ તેમને ઓળખે નહી. તેમણે શાંતિથી આશ્રમનું નિરીક્ષણ કર્યું. સુવિધાઓ વધી હતી. ઘાસનો ધ્યાનકક્ષ હવે એરકંડીશન કક્ષમાં ફેરવાયેલો હતો. હવે ત્યાં ઊંદર તો શું એક નાનું મચ્છર પણ પ્રવેશ ન મેળવી શકે.

ધ્યાનકક્ષમાં તેઓ નીચે અન્ય સાધકો સાથે બેઠા. ત્યારના વર્તમાન ગુરુ એક બિલાડી સાથે ત્યાં આવ્યા. બિલાડીની તેમણે પોતાનું સમકક્ષ આસન આપ્યું. ગુરુજીને જૂની વાત યાદ આવી. તેઓ ખડખડાટ હસવા લાગ્યા, "અરે! આ બિલાડીને મે ઊંદર ભગાડવા માટે બેસાડી હતી પણ હવે આવા આધુનિક હોલમાં એની શું

જરૂર?" આજુબાજુના લોકોને થયું કે આ તો કોઈ મૂર્ખ માણસ છે એટલે એમને હોલમાથી બહાર કાઢી મૂકવામાં આવ્યા.

એક બિલાડી જોઈ. તેમણે ત્યાના એક સાધકને પૂછ્યું કે આ બિલાડી અહી કેમ રાખવામા આવી છે?" પેલા લોકોએ કહ્યું, "તમે અમારી સાથે લાઈબ્રેરીમાં ચાલો." આ ગુરુને ત્યાં લાઈબ્રેરીમાં બિલાડીના સાનિધ્યથી ધ્યાનમાં થતા ફાયદાઓ વિષેના ઢગલાબંધ પુસ્તકો વાંચવા આપ્યા. એક માણસે આવીને તો એવું કહ્યું, "ભાઈ, હું તો આ વિષય પર પીએચ. ડી. કરું છું. બિલાડીની હાજરીની આપણા ચેતાતંત્ર પર સીધી જે અસર થાય છે અને સરળતાથી ધ્યાન કરી શકાય છે.

આપણે પણ આવી જ મૂર્ખામીઓ કરતાં હોઈએ છીએ. આપણા વૈજ્ઞાનિક દ્રષ્ટિકોણવાળા ઋષિઓએ કે વડવાઓએ જે કોઈ પરંપરાઓ શરૂ કરી તે એ સમયની જરૂરિયાતને ધ્યાનમાં લઈને કરી હશે. આજે મુખ્ય ધ્યેય બાજુમાં મૂકીને અન્ય વાતોને વધુ મહત્વ મળતું દેખાય છે. આપણા વડવા આપણને જોઈ શકે તો હસી હસી ને બેવડ થઈ જાય.

❖ ❖ ❖

એક સફળ વ્યકિત બનવાનો પ્રયાસ ન કરો પરંતુ એક મૂલ્યવાન પુરુષ બનાવો પ્રયત્ન કરો

વિવેકબુદ્ધિ

બહુ સમય પહેલાની વાત છે. કોઈ ગામમાં એક ખેડૂત રહેતો હતો. તે ખેડૂતને બહુ જ સુંદર દીકરી હતી. કમનસીબે, ગામના જમીનદાર પાસેથી તેને ઘણા પૈસા ઉધાર લીધા હતા. જમીનદાર ઘરડો તથા કદરૂપો હતો. ખેડૂતની દીકરીને જોઈને તેને વિચાર્યું કે ઉધારના બદલામાં ખેડૂતની દીકરી સાથે લગ્નનો પ્રસ્તાવ રાખું. તે ખેડૂત પાસે ગયો અને કહ્યું, "તું તારી દીકરીના લગ્ન મારી સાથે કરી દે, બદલામાં હું તારું બધુ ઉધાર માફ કરી દઇશ."

જમીનદારની વાત સાંભળીને ખેડૂત અને તેની દીકરીના તો હોશ જ ઊડી ગયા.

ત્યારે જમીનદારે કહ્યું, "ગામની પંચાયત પાસે જઈએ અને તેઓ જે નિર્ણય લે તે આપણે બંને એ માનવો પડશે." બધા પંચાયત પાસે ગયા અને તેમને બધી વાત કરી. તેમની વાત સાંભળીને પંચાયતે થોડા વિચાર-વિમર્શ કર્યા બાદ કહ્યું, "આ વાત બહુ ગુચવાયેલી છે. તેથી તેનો નિર્ણય નસીબ પર છોડીએ છીએ.

જમીનદાર સામે પડ્યા સફેદ અને કાળા પથ્થરોના ઢગલામાંથી બે પથ્થર એક થેલામાં રાખી દે પછી છોકરી જોયા વગર તે થેલા માથી એક પથ્થર ઉઠાવશે, અને તે આધાર પર નિર્ણય લેવાશે.

1. જો તે કાળો પથ્થર ઉપાડશે તો તેને જમીનદાર સાથે લગ્ન કરવા પડશે અને તેના પિતાનું દેવું માફ કરી દેવામાં આવશે.

2. જો તે સફેદ પથ્થર ઉપાડશે તો તેને જમીનદાર સાથે લગ્ન નહી કરવા પડે અને છતાં પણ તેના પિતાનું દેવું માફ કરી દેવામાં આવશે.

3. જો છોકરી પથ્થર ઉપાડવાનું નામંજૂર કરશે તો તેના પિતાને જેલ મોકલી દેવામાં આવશે."

પંચાયતના આદેશ મુજબ જમીનદાર નમ્યો અને બે પથ્થરો ઉપાડ્યા. જ્યારે તે પથ્થરો ઉપડતો હતો ત્યારે ખેડૂતની દીકરી એ જોયું કે જમીનદારે બંને કાળા પથ્થરો જ ઉપાડ્યા છે અને તેને થેલામાં નાખી દીધા છે.

છોકરી આ સ્થિતિથી વિચલિત થયા વગર વિચારવા લાગે કે તે શું કરી શકે છે, તેને ત્રણ રસ્તા દેખાયા.

1. તે પથ્થર ઉપાડવાની ના પાડી દે અને તેના પિતાને જેલ જવા દે.

2. બધાને કહી દે કે જમીનદાર બંને કાળા પથ્થરો લઈ ને બધાને છેતરે છે.

3. તે ચૂપ રહીને કાળો પથ્થર ઉપાડીને પોતાના પિતાને ઉધાર માથી મુક્ત કરવા જમીનદાર સાથે લગ્ન કરી પોતાના જીવનનું બલિદાન દઈ દે.

તેને લાગ્યું કે બીજો રસ્તો સાચે છે, પરંતુ ત્યારે તેને એક ઉત્તમ ઉપાય સૂઝયો, તેણે થેલામાં પોતાનો હાથ નાખ્યો અને એક પથ્થર પોતાના હાથમાં લઈ લીધો અને પથ્થર તરફ જોયા વગર તેણે હાથથી પથ્થર લપસાવી દેવાનું નાટક કર્યું, હવે તેનો પથ્થર અનેક પથ્થરોમાં ભેગો થઈ ખોવાઈ ગયો હતો. છોકરી કહ્યું, "એ ભગવાન! હું કેટલી મૂર્ખ છું. પરંતુ કશો વાંધો નહી, આપ લોકો જોઈ લો કે કયો પથ્થર થેલામાં વધ્યો છે, બધા લોકો માની ગયા કે છોકરીએ સફેદ પથ્થર જ ઉપાડયો હતો.

જમીનદારમાં પોતાની છેતરપિંડી માની લેવાનું સાહસ ન હતું. છોકરી એ જોખમને તકમાં બદલી નાખી. તેનો પિતા (ખેડૂત) દેવાથી મુક્ત થયો!

આપણાં જીવનમાં પણ ઘણી વખત આવી વિષમ પરિસ્થિતીઓ આવતી હોય છે કે જ્યાં બધુ જ વિષમ હોય તેવું લાગે. પરંતુ વિચારીને પ્રયત્ન કરીએ તો તે છોકરીની જેમ આપણે પણ તક ઝડપી શકીએ છીએ.

❖ ❖ ❖

તોલમાપ

એક શહેરના મધ્યભાગમાં બેકરીની એક દુકાન હતી. બેકરીની અમુક વસ્તુઓ બનાવવા માટે એને માખણની જરુર પડતી હતી. આ માખણ બાજુમાં આવેલા ગામડામાંથી એક ભરવાડ પાસેથી ખરીદવામાં આવતું હતુ. એક દિવસ બેકરીના માલિકને એવુ લાગ્યુ કે માખણ જેટલુ મંગાવ્યુ એના કરતા થોડું ઓછુ છે. એણે નોકરને બોલાવીને માખણનું વજન કરવાની સુચના આપી. નોકર માખણનું વજન કરીને લાવ્યો. માખણનું વજન 900 ગ્રામ હતું. એક કીલો માખણ ખરીદવામાં આવેલું પણ તેના બદલે 100 ગ્રામ ઓછુ માખણ મળતા વેપારીને બહુ ગુસ્સો આવ્યો. વેપારીએ નક્કી કર્યુ કે આવુ કેટલા દિવસ ચાલે છે, તે જોવુ છે. એણે ભરવાડને માખણ ઓછુ હોવા વિષે કોઇ વાત ન કરી. રોજ માખણ ઓછુ જ આવતુ હતું. થોડા દિવસ સુધી આ જોયા બાદ વેપારીએ ભરવાડની સામે કોર્ટમાં છેતરપીંડીની ફરીયાદ કરી.

કોર્ટ દ્વારા કેઇસની સુનાવણી હાથ ધરવામાં આવી ત્યારે ન્યાયધીશે ભરવાડને પુછ્યુ, "તારી સામે જે આરોપ મુકવામાં આવ્યા છે. તેના બચાવમાં તારે કોઇ રજુઆત કરવી છે કે કોઇ વકીલ રોકવા છે ?"

ભરવાડે હાથ જોડીને કહ્યુ, "જજ સાહેબ, હું તો ગામડામાં રહેતો સાવ અભણ માણસ છું. માખણનું વજન કરવા માટે મારા ઘરમાં વજનીયા નથી. અમે ગામડાના માણસો નાના પથ્થરના વજનીયા બનાવીને જ વસ્તુ આપીએ. પણ અમારા આ પથ્થરના વજનીયા વેપારીના વજનીયા કરતા વધુ વજનદાર હોય બસ એટલી મને ખબર છે."

જજે સામે પ્રશ્ન પુછ્યો, "તો પછી રોજ 100 ગ્રામ માખણ ઓછુ કેમ આવે છે?" ભરવાડ કહે, " સાહેબ, એનો જવાબ તો આ વેપારી જ આપી શકશે. કારણ કે હું રોજ એમને ત્યાંથી એક કીલો બ્રેડ ખરીદુ છું અને એમની પાસેથી ખરીદેલી બ્રેડને જ વજનીયા તરીકે ઉપયોગ કરીને એમને એક કીલો માખણ આપુ છું."

મિત્રો,

જીવનમાં બીજા કરતા ઓછું મળે ત્યારે રાડારાડી કરવાને બદલે જરા વિચાર કરવાની જરુર છે, કે મેં બીજાને શું આપ્યુ છે ? આપણે જે બીજાને આપીએ, એ જ અન્ય દ્વારા આપણા તરફ પરત આવતું હોય છે. એટલે જ કહેવાય છે કે કુદરતે જયારે તમને કઈ આપ્યું ત્યારે તમે વિચાર ના કર્યો કે "મને જ કેમ ?"

તો જયારે કુદરત તમારી પાસેથી લઇ લે છે ત્યારે તમને ફરિયાદ કરવાનો કઈ અધિકાર નથી !

❖ ❖ ❖

વિશ્વને બદલવાનો પ્રયત્ન ન કરો. પ્રયત્ન કરવો હોય તો પોતાના વિચારોને બદલવાનો પ્રયત્ન કરો. કારણ કે પોતાના વિચારો બદલાશે તો વિશ્વ પણ બદલાશે.

ટકો-મૂંડો

'કેટલીવાર સુધી છાપું વાંચતાં રહેશો ? જરા અહીં આવો અને તમારી લાડકી દિકરીને ખાવા માટે સમજાવો' મારી પત્નીએ બૂમ પાડી.

મેં છાપું ટેબલ પર મૂકયું. મા – દિકરી વચ્ચે ચાલી રહેલી ખેંચતાણ બંધ કરવા હું ડાઈનિંગ ટેબલની પાસે પહોંચ્યો. ભયથી ધ્રૂજી રહેલી દીકરી સિંધુ ડાઈનિંગ ટેબલની ખુરશી પર બેઠી હતી. એની આંખમાં આંસુ વહેતાં હતાં. કારણ હતું તેની સામે રાખેલો દહીં – ભાતથી ભરેલો વાડકો.

સિંધું એક વહાલી અને પ્રેમાળ દિકરી છે અને પોતાની ઉંમરનાં બાળકો કરતાં ઘણી સમજદાર પણ છે. એ આઠ વર્ષની છે અને ખાવામાં દહી – ભાત તેને બિલકુલ પસંદ નથી. આ બાજુ મારી પત્નીને 'દહીં – ભાત થી કોઠો ટાઢો રહે એ વાતે એટલી મકકમ છે કે ઉનાળાના દિવસોમાં એ સિંધુને દહી – ભાત ખાવા ખૂબ જ દબાણ કરતી રહે છે.

મેં ખોંખારો ખાધો અને વાડકો હાથમાં લેતાં કહ્યું 'સિંધુ બેટા તું જલ્દીથી પાંચ – છ ચમચી દહી – ભાત ખાઈ કેમ નથી લેતી ? કોઈના નહીં તો પપ્પાને ખાતર તો ખાઈ લે, જો તું આ ખલાસ નહીં કરે તો તારી મમ્મી મારા પર ગુસ્સો કરશે.'

સિંધુ થોડી નરમ પડી અને પોતાના હાથોથી પોતાનાં આંસુ લૂછતાં બોલી 'ઠીક છે પપ્પા હું પાંચ – છ ચમચી નહીં વાડકામાં રાખેલાં બધા દહી – ભાત ખાઈ જઈશ પરંતુ તમારે' થોડું ખચકાતાં એણે કહેવાનું ચાલુ રાખ્યું, પપ્પા જો હું બધા દહી – ભાત ખાઈ લઉં તો તમે મને હું જે માગું તે આપશો ?' હા બિલકુલ'

'પ્રોમિસ'

'પ્રોમિસ'. મેં કહ્યું.

મમ્મીને પણ પ્રોમિસ આપવાનું કહો' એણે ભાર આપતાં કહ્યું.

પત્નીએ લાપરવાહીથી કહ્યું હા, પ્રોમિસ. પરંતુ હું થોડો ગભરાતો હતો કે કદાચ એ એવું કશું ન માંગી લે જે મારા ખિસ્સાંને ભારે પડે અને હું મુશ્કેલીમાં પડી જાઉં. આથી મારી પરિસ્થિતિની ચોખવટ કરતાં મેં કહ્યું 'સિંધુ બેટા તું કોમ્પ્યુટર કે એવી કોઈ મોંઘી ચીજની માંગણી નહીં કરતી. પપ્પાની પાસે અત્યારે એટલ પૈસા નથી ઠીક છે ?' 'નહીં પપ્પા. મને કોઈ મોંઘી ચીજ નથી જોઈતી.' એનો જવાબ સાંભળી મને રાહતનો અનુભવ થયો. એણે ખૂબ તકલીફથી કચવાતા મને ધીરે ધીરે બધાં દહીં – ભાત ખાઈ લીધા.

મને એનો ચહેરો જોઈ મારી પત્ની પર ગુસ્સો પણ આવતો હતો કે એ છોકરી પર અન્યાય થઈ રહ્યો છે. એને જબરદસ્તી એ ખાવું પડે છે જે એને બિલકુલ ભાવતું નથી. પોતાની કઠોર પરીક્ષામાં પાસ થયા બાદ તે આશાભરી આંખો સાથે મારી પાસે આવીને ઊભી રહી ગઈઃ 'હા હવે કહે તને શું જોઈએ છે ?' મેં પૂછયું. 'પપ્પા મારે આ રવિવારે ટકો – મૂંડો કરાવવો છે.' પાગલ છોકરી.' મારી પત્નીએ ચીસ પાડી 'તું તારું માથું મૂંડાવવા માગે છે ?'

'બિલકુલ નહીં. આ બધી ટીવીની અસર છે. ટીવી કાર્યક્રમોએ છોકરાઓનાં મગજ ખરાબ કરી દીધાં છે.' મારી પત્નીની બૂમાબૂમ ચાલુ રહી. મેં તેને શાંત રહેવા માટે ઈશારો કર્યો. પછી પૂછયું 'બેટા, તું બીજું કેમ નથી માગતી ? જાણે છે તારા વાળ વગરના માથાને જોઈ અમને કેટલું દુઃખ થશે ? '

"નહી પપ્પા મને બીજુ કશુ નથી જોઈતું સિંધુ પોતાની જીદ પર અડી રહી. ' તું મારી વાત સમજતી કેમ નથી ?' મેં એને ફરીથી સમજાવવાનો પ્રયત્ન કર્યો. 'પપ્પા, તમે જોયુંને કે મેં કેટલી મુશ્કેલીથી દહી – ભાત ખાદ્યાં." હવે સિંધુની આંખમાં આંસુ આવી ગયાં. 'તમે તો મને પ્રોમિસ કર્યું હતું કે તું જે માગશે તે આપીશ અને હવે તમે તમારી વાતમાંથી ફરી રહ્યાં છો. તમે તો મને હંમેશાં કહો છો કે પ્રોમિશ પૂરું કરવું જોઈએ.' 'ઠીક છે.' મેં કહ્યું. 'તમે પણ શું નાની છોકરીની વાતમાં આવી ગયા.' મારી પત્નીએ વાયદો તોડવાની કોશિષ કરતા કહ્યું.

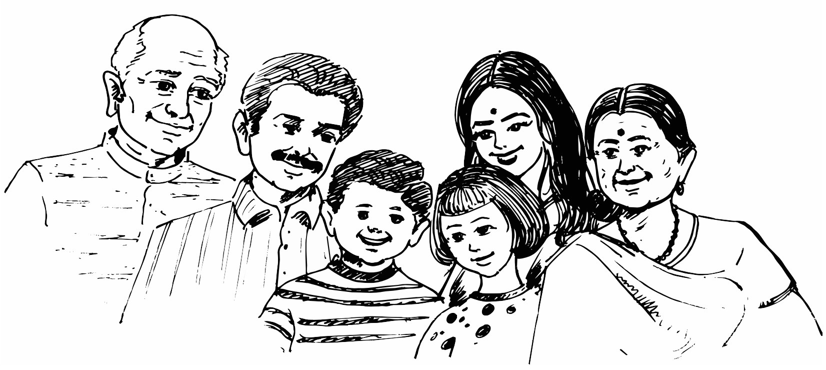
હવે મેં એને સમજાવતાં કહ્યું 'જો આપણે પ્રોમિસ નહીં પાળશું તો એને આપણી શીખવેલી વાતોની દરકાર નહી થાય એટલે એની વાત તો માનવી જ પડશે.'

રવિવારે એને લઈને હું 'હેરસલૂન'માં પહોંચ્યોં અને એના નરમ મુલાયમ રેશમી વાળ કપાવી દીધા. ટકો કરાવ્યા બાદ તેનો ગોળ ચહેરો અને આંખો વધારે મોટી લાગવાથી તે વધારે સુંદર લાગતી હતી.

પરંતુ મારી પત્ની તેના પર ખૂબ ગુસ્સે હતી. એ આખો દિવસ તેણે સિંધુ સાથે વાત ન કરી. એટલે સુધી કે સોમવારે એને સ્કૂલમાં જવા માટે તૈયાર પણ ન કરી. આખરે મારે જ તેને સ્કૂલમાં જવા માટે તૈયાર કરવી પડી ટિફીન પણ તૈયાર કરવું પડયું અને સ્કૂલમાં મૂકવા પણ હું જ ગયો. મારે માટે તો વાળ વગરની દિકરીને તેના કલાસ રુમ સુધી જતી જોવાનો અનુભવ ખૂબ રોમાંચક હતો.

સ્કુલના ગ્રાઉન્ડમાં પહોંચ્યા પછી એણે પાછળ જોઈ મારી સામે હાથ હલાવ્યો.

ઠીક એજ સમયે સિંધુની જ ઉંમરનો એક છોકરો કારમાંથી ઊતર્યો અને તેણે બૂમ પાડી 'સિંધુજા ઊભી રહે હું પણ આવું છું.' મને એ છોકરાંની એક વાત ખૂબ નિરાળી લાગી કારણ કે તેના માથા પર પણ વાળ ન હતા.મને લાગ્યું કદાચ પોતાના આ મિત્રને જોઈ મારી દીકરી સિંધુએ પણ ટકો કરાવ્યો હશે. ત્યારે એ જ કારમાંથી એક મહિલા ઊતરી અને મારી નજીક આવીને બોલી 'સર તમારી દિકરીનું દિલ ખરેખર ખૂબ જ મોટું છે જે છોકરો તમારી દિકરી સાથે કલાસ રુમમાં જઈ રહ્યો છે તે મારો દીકરો હરીશ છે તેને 'લ્યુકેમિયા'(કેન્સર)છે.' ભીના સાદે તેણે કહ્યું. 'હરીશ છેલ્લા એક મહિનાથી સ્કૂલમાં નહોતો આવતો. કિમોથેરેપીના કારણે તેના બધા વાળ ઊતરી ગયા છે. કલાસના છોકરા તેની મજાક ઉડાવશે તે બીકે તે સ્કૂલમાં આવવાથી ડરી રહ્યો હતો. ગયા અઠવાડિયે સિંધુજા એની મમ્મી સાથે અમારે ઘરે આવી હતી. તેણે હરીશને પ્રોમિસ કર્યું હતું કે એ સોમવારે સ્કૂલમાં આવે અને એ ને કોઈ હેરાન નહીં કરે. મેં સ્વપ્ને પણ નહોતું વિચાર્યું કે મારા દીકરાને માટે તે પોતાના સુંદર વાળનું બલિદાન કરી દેશે તમે ખૂબ ભાગ્યશાળી છો કે ભગવાને તમને અને તમારી પત્નીને આવું પ્રમાળ હ્રદય ધરાવતી દિકરી આપી.' હું જયાં ઊભો હતો ત્યાં જ સ્તબ્ધ થઈ ગયો.મારી આંખમાંથી આંસુ વહેવાં લાગ્યાં. મારી નાનકડી પરીએ આજે મને શીખવાડયું કે દુનિયામાં ખુશી એમને નથી મળતી જે પોતાની શરતો પર જિંદગી જીવે છે, પરંતુ તેને મળે છે જે બીજાનાં સુખની ખાતર પોતાની જિંદગીની શરતો બદલી નાખે છે.



કુટુંબનો સાથ

જીવનમાં કુટુંબ માત્ર મહત્વનું જ નથી.

તે સર્વસ્વ છે!

બે ભાઈઓ

એકવાર બે ભાઈઓ વાતો કરતા કરતા રણ પર ચાલી રહ્યા હતા.

થોડે દૂર ચાલ્યા પછી બંને ભાઈઓ વચ્ચે ઝઘડો થઈ ગયો. બંને માથી એક ભાઈએ બીજા ને જોરથી થપ્પડ મારી. થપ્પડ ખાઈ લીધેલ ભાઈને ખૂબ દુ:ખ થયું પણ કશુ બોલ્યો નહી.પણ તેણે રેતી મા એક વાકય લખ્યુ,

"આજે મારા ભાઈએ મારા ગાલ પર જોરદાર થપ્પડ મારી."

થોડીવાર બંને ભાઈઓ કશી વાતચીત વગર આગળ ચાલ્યા ત્યાં જ દૂર એક દરિયો દેખાયો.

બંને ભાઈઓએ નહાવાનું નકકી કરી દરીયામાં કૂદી પડયા. નહતાં નહતાં એક ભાઈએ કે જેણે થપ્પડ ખાધેલી એ દરીયાના પાણીમા ડૂબવા લાગ્યો.તેથી જેણે થપ્પડ મારી હતી તેણે ડૂબતા ભાઈને બચાવી કિનારા પર ખેંચી લીધો. પોતાની જાન બચી તેનો આભાર માની તેણે પથ્થર પર એક વાકય લખ્યુ

"આજે મારા ભાઈએ મારી જીંદગી બચાવી."

આ જોઈ તેના ભાઈએ તેને પુછયુ કે, મે તને થપ્પડ મારી ત્યારે તે રેતી પર અને અત્યારે પથ્થર પર કેમ લખે છે ?

પેલા એ જવાબ આપતા કહ્યુ કે, "જયારે કોઈ આપણને દુ:ખી કરે ત્યારે આપણે રેતીમાં લખવું જોઈએ જેથી તે પવન આવતા જ ભુસાઈ જાય. પણ જયારે કોઈ આપણા માટે સારું કરે ત્યારે પથ્થર પર લખવું જેથી ગમે તેવી પરિસ્થિતિમાં પણ તે ભૂસાય નહીં."

❖ ❖ ❖

એક ઘરડાની વાત

માતાના મૃત્યુબાદ પુત્રએ પિતાને ઘરડાઘરમાં મોકલવાનો નિર્ણય લીધો. તે ક્યારેક સમય મળે ત્યારે પિતાને મળી પણ આવતો અને ઘરડાઘરની મામૂલી ફી સમયપર ભરીને કદાચ તે પોતાની ફરજ પૂરી કર્યાનો સંતોષ પણ મેળવતો હશે. પિતાએ તેની પાસે ક્યારે પણ કશું જ માંગ્યું નહોતું.

એકવાર પુત્રને ઘરડાઘરેથી ફોન આવ્યો. તમારા પિતાનું સ્વાસ્થ્ય નાજુક છે... તુરંત આવો.

પુત્રએ જઈને જોયું તો પિતાની તબિયત ખૂબ ખરાબ હતી, પુત્ર તેમનો અંત નજીક જોઈ શકતો હતો.

પુત્ર (ગળગળા અવાજમાં) : "પપ્પા હું તમારા માટે કઈક કરી શકું?"

પિતા : "દીકરા, ઘરડાઘર માટે એર કંડિશન લઈ આવ. અહી એક પણ નથી. આહાર સાચવવા ફ્રિજ પણ નથી. હું ઘણીવાર રાત્રે ભૂખ્યો સૂતો છું."

પુત્ર (આશ્ચર્ય સાથે): "પપ્પા, હું તમને ઘણી વખત મળવા આવ્યો છું, તમે ક્યારેય આ બધુ નથી માંગ્યું, હવે તમારી પાસે થોડા જ કલાકો છે. જવાનો સમય નજીક છે ત્યારે આ બધી વાત કરો છો, શા માટે?

પિતા : "મે તો ગરમી, ભૂખ તથા દર્દ સહન કર્યા, પરંતુ તારા બાળકો જ્યારે તને અહી મોકલશે, ત્યારે તું આ બધુ સહન નહીં કરી શકે! દિકરા...

ત્યાર બાદ પિતા શાંત થઈ ગયા ...

❖ ❖ ❖

એક હજાર લખોટીઓ

એક દિવસ વહેલી સવારે એક બિઝનેસમૅને પોતાનો રેડિયો ઑન કર્યો. આમ તો દરરોજ એ એટલો બધો બિઝી (વ્યસ્ત) રહેતો કે રેડિયો, ટી.વી. કે એવા અન્ય કોઈ મનોરંજનના સાધનોને એના જીવનમાં સ્થાન જ નહોતું.

રાતદિવસ પોતાના ધંધાના વિચારોમાં જ ખોવાયેલો રહેતો. એના બાળકો તેમ જ પત્ની એ પણ ભૂલી ગયા હતા કે છેલ્લે જોડે ભોજન ક્યારે લીધું હતું ? પછી ફરવા જવાનો કે પિકનિકનો તો સવાલ જ ક્યાંથી આવે ?

એ શનિવારે એણે આમ જ રેડિયો શરૂ કર્યો હતો. ઘરના બાકીના સભ્યો હજુ સૂતા હતા. જો કે રેડિયો સાવ અમસ્તો જ નહોતો શરૂ કર્યો ! હકીકતમાં એ વખતે એણે બહારગામના કોઈ બિઝનેસમૅન જોડે મિટિંગ રાખેલી. કોઈ કારણોસર પેલાની ફ્લાઈટ કેન્સલ થઈ. એટલે હવે સવારના એક કલાકમાં શું કરવું એવી અવઢવમાં જ એણે રેડિયો ઑન કરેલો.

રેડિયો ઑન કર્યો ત્યારે એના પર કોઈ વૃદ્ધ માણસ એક હજાર લખોટીઓની વાત કરી રહ્યો હતો. એ માણસના અવાજમાં અને એની વાતમાં એવું કંઈક હતું કે બિઝનેસમૅનને ધ્યાનથી સાંભળવાની ઈચ્છા થઈ આવી. એ વૃદ્ધ માણસ રેડિયો પરથી ટોમ નામના પોતાના કોઈ મિત્રને સંબોધીને કહી રહ્યો હતો કે, 'ટૉમ, તું જ્યાં હો ત્યાંથી આ ક્ષણે જો મારી વાત સાંભળી રહ્યો હોય તો હવે પછી હું જે કંઈ કહું છું એના પર બરાબર ધ્યાન આપજે...

હું જાણું છું કે તું ખૂબ જ બિઝી (વ્યસ્ત) રહે છે અને અઢળક પૈસા કમાઈ રહ્યો છે, પરંત તેં ક્યારેય વિચાર્યું છે કે એના કારણે તારે તારા ઘર અને કુટુંબથી કેટલો બધો વખત દૂર રહેવું પડે છે ?

ઘણોખરો વખત તું બિઝનેસ ટ્રીપ પર જ હો છો. તારા ઘરના આનંદના પ્રસંગોમાં પણ તું ગેરહાજર હો છો. તને યાદ હશે કે ગયા અઠવાડિયે તારી દીકરીના

નૃત્યના કાર્યક્રમમાં તું હાજરી આપી શક્યો નહોતો, ખરું ને?' એ વૃદ્ધે બોલતા બોલતા થોડો વિરામ લીધો.

પેલા બિઝનેસમૅનને પણ હવે એની વાતમાં બરાબરનો રસ પડ્યો હતો. થોડુંક વૉલ્યુમ વધારી એ ધ્યાનથી સાંભળવા લાગ્યો.

રેડિયો પરથી પેલા વૃદ્ધે આગળ કહ્યું, 'ટૉમ ! મારા ભાઈ ! હું તને એક એવી વાત કહેવા માગું છું કે જેણે મારી જિંદગી જ બદલી નાખી છે. વાત એમ છે કે એક દિવસ મેં થોડુંક ગણિત માંડી જોયું. પુરુષની સરેરાશ ઉંમર પંચોતેર (75) વરસની હોય છે. જોકે કેટલાક આનાથી વધારે તો વળી કેટલાક ઓછું પણ જીવતા હોય છે, પરંતુ સરેરાશ ઉંમર પંચોતેર વરસની હોય છે. હવે એ 75ને 52 વડે ગુણી નાખ્યા, કારણ કે એક વરસમાં 52 શનિવાર હોય છે. ગુણાકાર આવ્યો 3900. એટલે કે આટલા શનિવાર સરેરાશ 75 વરસ જીવતા માણસને એની આખી જિંદગી દરમિયાન મળે. (પરદેશમાં શનિવાર સૌથી આનંદનો દિવસ ગણાય છે, કારણ કે એના બીજા દિવસે રજા હોય છે !) જ્યારે મેં આ હિસાબ માંડેલો ત્યારે મારી ઉંમર હતી 55 વરસ ઉપર. એનો અર્થ કે એટલા વખત સુધીમાં હું લગભગ 2900 શનિવાર તો પસાર કરી ગયો હતો ! હવે જો હું 75 વરસ સુધી જ જીવવાનો હોઉં તો મારી પાસે ફક્ત 1000 શનિવાર બચ્યા હતા !

એનો સાવ સાદો અર્થ એટલો જ કે મારી પાસે આનંદ અને રજાના માત્ર એક હજાર દિવસ જ બચ્યાં હતાં !

મને આઘાત લાગ્યો કારણ કે મારી પાસે મારા કુટુંબ અને મિત્રો સાથે ગાળવાના ફક્ત એટલા જ દિવસો બચ્યા હતા. હું વિચારમાં પડી ગયો. ઘણો વખત વિચાર્યા પછી એ જ દિવસે ગામમાં જઈ, બેચાર સ્ટોરમાં રખડીને હું એક હજાર લખોટીઓ લઈ આવ્યો. એ લખોટીઓને મારા ટેબલ પર એક કાચની બરણીમાં ગોઠવી દીધી. દર શનિવારે હું એમાંથી એક લખોટી કાઢીને ફેંકી દઉં છું.

જેમ જેમ હું એ બરણીને ખાલી થતી જોઉં છું તેમ તેમ મને મારા મિત્રો, સગાંવહાલાં અને કુટુંબીજનો માટે વધારે ને વધારે સમય ફાળવવાની ઈચ્છા થતી જાય છે. અગત્યના અને કરવા જેવાં કામોની મેં યાદી પણ બનાવી લીધી છે અને હા, તમારી જિંદગીના ઘટતા જતાં દિવસોની સંખ્યા તમને બાકીના દિવસોને જીવવા

જેવા કઈ રીતે બનાવવા એ આપોઆપ સમજાવી દે છે !'

રેડિયો પર એકાદ ક્ષણ માટે શાંતિ છવાઈ ગઈ. પછી ફરીથી એ વૃદ્ધનો અવાજ આવ્યો, 'હા તો ટૉમ ! આજે મારી એ કાચની બરણીમાંથી મેં છેલ્લી લખોટી કાઢી ! મારા દોસ્ત ! આજે મને 75 વરસ પૂરાં થયાં. અત્યારે હું મારી વહાલી પત્ની તેમ જ બાળકોને શહેરના મોટા અને આધુનિક રેસ્ટોરંટમાં નાસ્તો કરવા લઈ જવાનો છું. હવે મારી બરણી ખાલી છે.

હવે પછીનો દરેક શનિવાર મને ભગવાન તરફથી મળેલ ભેટ હશે. હું ખરેખર ખૂબ જ આનંદથી જીવું છું. હું ઈચ્છું કે તુ પણ તારા કુટુંબ સાથે આનંદથી જીવી શકે. એના લીધે પંચોતેરમાં વર્ષે શું ગુમાવ્યું એનો અફસોસ ન રહે ! તું એવું કરી શકે એના માટે તને મારી શુભેચ્છાઓ ! હું હવે રજા લઉં છું દોસ્ત ! બાય !'

રેડિયો પર વાર્તાલાપ પૂરો થયો. એની અસર એવી હતી કે પેલો બિઝનેસમૅન ઊંડા વિચારમાં પડી ગયો. થોડી વાર પછી એ ઊભો થયો. બેચાર ફોન કરી કંઈક વાત કરી પછી ઉપરના માળે જઈ પોતાની પત્ની તેમ જ બાળકોને ઉઠાડ્યા. બધાને નવાઈ લાગી.

કોઈ પણ વાર હોય, સવારના પાંચ વાગ્યામાં જ બિઝનેસની પળોજણમાં પડી જતાં એ માણસને આજે હળવા મૂડમાં જોઈ બધાને ખૂબ જ આશ્ચર્ય થતું હતું. છતાં કંઈ પણ બોલ્યા વિના બધા તૈયાર થવા લાગ્યા. ઘરના બધા જ સભ્યો તૈયાર થઈને નીચે બેઠકખંડમાં આવ્યા એટલે બિઝનેસમૅને એમને કહ્યું કે એ દિવસે બધાએ શહેરની સારામાં સારી હોટલમાં નાસ્તો કરવા જવાનું છે અને એ પછી બાજુના દરિયાકિનારે પિકનિક પર !

ઘરની દરેક વ્યક્તિ આનંદના આઘાતમાં સરી ગઈ. પણ કોઈએ કંઈ જ દલીલ કરી નહીં. એમની જિંદગીમાં પ્રથમ વખત આવેલી એ પળોને દલીલોથી દૂષિત કરવાની કોઈની પણ ઈચ્છા નહોતી.

બધા હોંશે હોંશે ગાડીમાં ગોઠવાયા. દરેકનો ચહેરો હસતો હતો. મનમાં કંઈક જુદા જ પ્રકારની ખુશી હતી. બજારમાંથી પસાર થતી વેળાએ એક સ્ટોર પાસે એ બિઝનેસમૅને ગાડી ઊભી રાખી. બધા ચૂપ થઈ ગયા. એની પત્નીથી ન રહેવાયું

એટલે એણે પૂછી જ લીધું, 'કેમ તમારો વિચાર બદલી ગયો કે શું ? અહીંયા કેમ ઊભા રહી ગયા ?'

બિઝનેસમૅન થોડી વાર વહાલથી એની સામે જોઈ રહ્યો. પછી હસીને બોલ્યો, : 'નહીં વહાલી ! વિચાર નથી બદલ્યો ! આ તો મારે થોડીક લખોટીઓ ખરીદવી છે!'

❖ ❖ ❖

એક વખત તમારી પાસે જે નથી તેની ચિંતા છોડશો તો
તમારી પાસે જે છે તેનો આનંદ ઉઠાવી શકશો

ખરી સારવાર

થોડા દિવસો પહેલા મારા માતાને એક નાનકડો રોડ અકસ્માત થયો હતો. એક પગ અને એક હાથ પર મૂઢમાર વાગ્યો હતો. તરત જ તેને ડોક્ટર પાસે લઈ ગયા હતા. લગભગ પંદર દિવસમાં તેને સારું પણ થઈ ગયું. થોડા દિવસો પછી અચાનક ફરી દુખાવો થયાની ફરિયાદ કરી કે તરત જ તે ડોક્ટર પાસે લઈ ગયા. ડોક્ટરે દવા આપી. તેનું શરીર નબળું પડતું મે જોયું. લાગ્યું કે આમાં ઓર્થોપેડિક ડોક્ટરનું કામ નથી. પરંતુ એક દિવસ રાહ જોવાનું વિચાર્યું.

બીજા દિવસે તેણે આખું શરીર દુખવાની ફરિયાદ કરી. નબળાઈ પણ વધી લાગી. ફેમિલી ડોક્ટર પાસે લઈ ગયા. દવા લીધી. ડોકટરે કહ્યું કે બે ત્રણ દિવસમાં સાજા થઈ જશે. અને રિપોર્ટ કરાવવા પણ કહ્યું. રિપોર્ટ નોર્મલ આવ્યા. ત્રણ દિવસમાં ક્યારેક તાવ આવ્યો અને મટી ગયો. અશક્તિ વધતી ચાલી. ફેમિલી ડોક્ટરણે ચિંતા વધી. મને એમ લાગતું હતું કે આ બીમારીનું કારણ શારીરિક ની સાથે માનસિક પણ છે. હું ચૂપ રહ્યો. ડોકટરે સાવચેતી માટે મને એમ.ડી.ને મળવાનું કહ્યું. મે તરત જ હા પાડી.

ડોક્ટર : પણ તે ૧૧ વાગ્યા પછી મળશે.

મે : ઓકે.

ડોક્ટર : મે ૧૧ વાગ્યાનું કહ્યું.

હું પરિસ્થિતિ માપી શક્યો અને તક ઝડપી લીધી.

મે : હા, મને ખ્યાલ આવ્યો. તમે ચિંતા ન કરશો હું મારી મા ને ૧૧ વાગે લઈ જઈશ.

ડોક્ટર (આશ્ચર્ય સાથે) : “બહેન તમે લકી છો. તમારો દીકરો ધંધો મૂકીને આવવા તૈયાર છે. ઘણા દર્દીઓના સગા સમયનું બહાનું કાઢી લઈ જવાની ના

પાડતા હોય છે.

મે : "આટલા વર્ષો સુધી તે મને લઈ જતી હતી. હવે મારો વારો."

ડોક્ટરના મુખ પર એક સ્મિત હતું. અને મારી માતાના મુખ પર એક સંતોષ.

અમે એમ.ડી.ને મળ્યા. તેણે બીજીવાર રિપોર્ટ કરાવ્યા. ખબર હતી કે તે નોર્મલ આવશે અને તેમજ બન્યું. ત્રણ દિવસમાં મારી માતા ૪૦% સ્વસ્થ થતાં મેં જોયા. હવે હું બીજી તકની રાહ જોતો હતો.

બે ત્રણ દિવસ માં તેણે મને કહ્યું કે તેને વાંચવાના ચશ્મા જોઈએ છે. મેં કહ્યું ચાલો જઈએ. અમે બહાર નીકળ્યા. રસ્તામાં મોસંબીનું જ્યુસ પીધું. ત્યારબાદ તેણે હું એક સરસ ફળોની દુકાને લઈ ગયો. ત્યાથી સારામાં સારી મોસંબી તેને ચખાડીને લીધી, બીજા મોંઘા ફળો પણ તેના માટે તેને ચખાડીની લીધાં. હું તેના મુખ પર સંતોષ જોઈ શક્યો. ત્યારબાદ અમે ચશ્માની દુકાને ગયા અને સારમાં સારી ફ્રેમ અને ગ્લાસ લીધા. હું તેના મુખ પર સંપૂર્ણ સંતોષ જોઈ શક્યો. તેની સારવાર પૂરી થઈ. તે એકાદ બે દિવસમાં ૧૦૦% સ્વસ્થ થયા.

યોગ્ય સમયે થોડા નાણાં, થોડો સમય અને મનમાં રહેલો અખૂટ પ્રેમ દવા કરતાં પણ અસરકારક નીવડે છે.

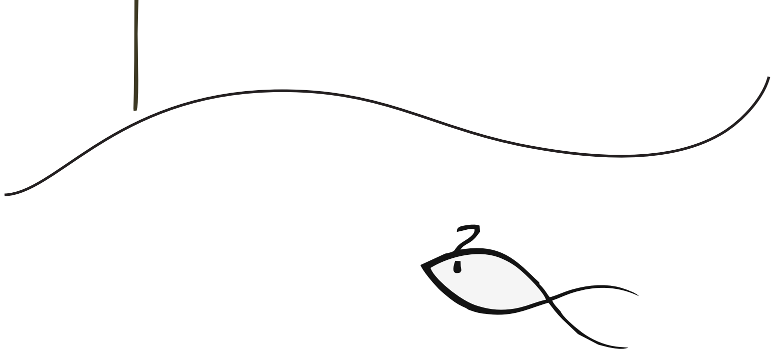
❖ ❖ ❖

માફી માંગવી એનો અર્થ એ નથી કે
તમે દરેક વખતે ખોટા છો અને સામેવાળા સાચા છે.
પરંતુ તેનો અર્થ એ છે કે તમે તમારા
સબંધો લાંબો સમય સુધી ટકાવી રાખવા માંગો છો.

વ્યાપારની કડીઓ

દરેક વ્યક્તિ હોંશિયાર હોય છે.

જો આપ માછલી પાસેથી વૃક્ષ પર ચડવાની અપેક્ષા રાખશો તો આપ બંને હારશો.



સમોસાવાળો

આજનુ ભારત ઘણું જ અદ્ભૂત છે. કઈ કહેવાય નહિ ક્યારે તમને કેવી અજબ ગજબ વ્યક્તિ મળી જાય. વાત જાણે એમ છે કે, મારી નોકરી તરફથી ઘરે જવાની ટ્રેનની એ મુસાફરીની વાત છે.

હું ૧૮.૫૦ કલાકે ચર્ચગેટથી ટ્રેનમાં બેઠો, જ્યારે ટ્રેન મરીન લાઇન છોડવાની તૈયારીમાં જ હતી અને ત્યાં એક સમોસાવાળો ખાલી બાસ્કેટ લઇને ત્યાં આવ્યો અને મારી બાજુની જ સીટ પર બેઠો.

તે ડબ્બામાં ઘણી છૂટી છવાઈ જગ્યા ઉપર ઘણાં બધા લોકો બેઠા હતા. અને તે મારાથી થોડા જ અંતરે બેઠો હતો. મેં એની સાથે વાતો કરવાનું શરૂ કર્યું.

મેં કહ્યુ, "આજે તમારા બધા જ સમોસા વેચાઇ ગયા લાગે છે.

સમોસાવાળો (સ્મિત કરતાં) : હા, ભગવાનની દયાથી બધાજ વેચાઈ ગયા.

મેં કહ્યુ : હું ખરેખર એ વિચારથી દુ:ખી થાઉ છું કે, તમેં લોકો આવા એકને એક કંટાળાજનક કામથી થાકી નથી જતા ?

સમોસાવાળો : શુ કરીએ સાહેબ? આવા સમોસા જ રોજ વેચીને અમેં દરેક સમોસા દીઠ ૭૫ પૈસા કમીશન મેંળવીએ છે.

મેં કહ્યુ : ઓહ્હ્હ !! ખરેખર ?? તમેં એક દિવસના કેટલા નંગ સમોસા વેચાણ કરો છો ?

સમોસાવાળો : અઠવાડીયામાં કામકાજના દિવસો દરમ્યાન ૪,૦૦૦ થી ૫,૦૦૦ નંગ અને રજાના દીવસોમાં ૩,૦૦૦ નંગ સમોસા એક દીવસમાં વેચાણ કરૂ છું અને હું થોડી વાર માટે કાંઇ જ બોલી ન શક્યો અને એની સામેં અવાક્ બનીને તાકી જ રહ્યો.

કારણ ફક્ત એટલુ જ કે, "એ માણસનું કહેવુ હતુ કે, તે રોજના ૩,૦૦૦ નંગ સમોસા વેચે છે. એક નંગદીઠ ૭૫ પૈસા કમીશન એટલે તેની રોજની આવક (કમાણી) રૂ.૨,૦૦૦/- છે. તેથી તેની દર મહીનાની ૬૦,૦૦૦ ની કમાણી થાય.

હે ભગવાન ! હવે હું તેની પાસે વાતચીત કરવા લાગ્યો, જે હવે ટાઇમપાસ ન હતો. મેં કહ્યુ : તમેં આ સમોસા જાતે બનાવો છો?

સમોસાવાળો : ના સાહેબ, અમેં સમોસા બનાવનારના ત્યાંથી તૈયાર સમોસા મેંળવીએ છે અને ફક્ત તેને વેચીએ છીએ અને પછી માલિકને બધા જ પૈસા આપી દઈએ છે. તેમાંથી એ અમને નંગ દીઠ ૭૫ પૈસાનું કમીશન આપી દે છે. હવે હું આશ્ચર્યચકિત થઈને એક પણ શબ્દ બોલી ન શક્યો, પણ તે સમોસાવાળાએ વાત ચાલુ રાખતા મને કહ્યુ " પરંતુ સાહેબ એક વાત કહું ?

અમારી આમાંથી મોટા ભાગની બધી જ કમાણી અમારી રહેણીકરણી અને વસવાટના ખર્ચામાં જ જતી રહે છે અને બાકી વધેલા નાણાંમાંથી જ અમેં અમારો બીજો ધંધો ચલાવી શકવા સક્ષમ છીએ.

મેં કહ્યુ : બીજો ધંધો? તમેં બીજો કયો ધંધો કરો છો ?

સમોસાવાળો : જમીનનો ધંધો. " મેં ૨૦૦૭ માં પાલઘરમાં ૧.૫ એકર જમીન ૧૦ લાખમાં ખરીદી હતી. અને ત્યારબાદ થોડા જ સમયમાં ૬૦ લાખમાં વેચી દીધી હતી. અને હવે મેં ઉમરોલીમાં ૨૦ લાખમાં જમીન ખરીદી છે.

મેં કહ્યુ : તમેં બાકીની રકમ સાથે શું કર્યું?

સમોસાવાળો : બાકી રહેલી રકમમાંથી ૨૦ લાખ મેં મારી છોકરીના લગ્ન માટે રાખ્યા છે. અને બીજા ૨૦ લાખ બેન્કમાં ફીક્સ કર્યા છે.

મેં કહ્યુ : તમે કેટલુ ભણ્યા છો?

સમોસાવાળો : મેં ત્રીજા ધોરણ સુધી ભણીને ચોથા ધોરણમાં ભણતર છોડી દીધુ હતું, પરંતુ હું સારી રીતે વાંચી અને લખી શકુ છું. તમારા જેવા ઘણા લોકો જે સારા કપડા પહેરી ટાઈ લગાવી, નવા બુટ પહેરીને છટાદાર અંગ્રેજી બોલતા હોય અને એર કંડીશનવાળી ઓફીસોમાં નોકરી કરતા હોય છે, પણ મારા માનવા પ્રમાણે

તમે લોકો અમારા ગંદા કપડા પહેરતા અને સમોસા વેચતા લોકો કરતા વધારે કમાણી તો નઈં જ કરી શકતા હોવ.

આ સમયે એના આવા પ્રતિભાવ ઉપર હું શું જવાબ આપુ ? કારણ કે, હું એક લાખોપતિ સાથે વાત કરી રહ્યો હતો. અને ત્યાંજ ટ્રેન ખાર સ્ટેશન પર ઉભી રહી. અને સમોસાવાળો તેની જગ્યા પરથી ઉભો થયો અને મને કહ્યુ, “સાહેબ, મારૂ સ્ટેશન આવી ગયુ છે. તમારો આગળનો દિવસ શુભ અને મંગલમય જાય તેવી આશા સાથે આવજો.”

મેં કહ્યુ, “તમારી સંભાળ રાખજો” આનાથી વધારે હું તેને શું કહી શકું ? (અને કદાચ કહી શકુ પણ નહી) એટલે જ કહે છે કે, સામાન્ય માણસોની શક્તિને કદાપી નજર અંદાજ ન કરવી જોઇએ.

ડૉ. અબ્દુલ કલામે પણ કહ્યુ છે કે, છેલ્લી પાટલીએ બેઠેલા વિદ્યાર્થીઓ જ્યાં સુધી સ્પર્ધામાં ભાગ ન લે ત્યાં સુધી જ પહેલી પાટલીએ બેઠેલા વિદ્યાર્થીઓ બુધ્ધિશાળી હોય છે.

❖ ❖ ❖

સફળતાએ ખુશીઓની ચાવી નથી
પરંતુ ખુશીએ સફળતાની ચાવી છે.
જે તમે જે કરો છો એ બાબતને પ્રેમ કરવા લાગો
તો તમે સફળ થશો.

૩. ૫૦/- ની નોટ

ગઈ સદીના આઠમા દાયકાની વાત છે. મુંબઈમાં એક રાષ્ટ્રિય કૃત બેન્કમાં કામ કરતાં જ્યારે મારા સહિત અમારા કેટલાંક સહકર્મચારીઓના ધડાધડ ટ્રાન્સફર ઓર્ડર આવ્યાં ત્યારે સોપો પડી ગયો. ટ્રાન્સફર પણ ક્યાં? બિહાર, આસામ, ઓરિસ્સા, મધ્યપ્રદેશ. તે પણ મોટા શહેરમાં નહીં, નાના-મોટા કસ્બા અને ગામમાં. મોટાભાગના મિત્રોની પત્નીઓ પણ મુંબઈમાં કોઈને કોઈ ઓફીસમાં કામ કરતી હતી. બધાં જ યુવાન વયનાં અને નાના છોકરાં છૈયાવાળા. બધું જ અપસેટ થઈ જાય. ઓર્ડરમાં એક કલમ એવી કે ના જવું હોય તો તમે રાજીખુશીથી નોકરી છોડો છો એમ માનવામાં આવશે. હૃદય પર મોટો પત્થર રાખી સૌએ જવાની તૈયારી કરવાં માંડી.

અમે બિહારી ટ્રાન્સફરીઓ ભેગા થયા. એ અરસામાં બિહારના ભાગલપુરના કેદીઓની આંખો ફોડી નાંખવામાં આવી હતી કે એવા અમાનુષિ સમાચારોથી બધા વ્યથિત અને અંદર-અંદરથી ગભરાટમાં હતા. તેમજ ત્યાં નાનેથી મોટા સુધીમાં પોલિટીક્સ હર કદમ ખેલાય છે. એવું-એવું સાંભળીને સ્વાભવિક છે કે એક જાતનો ડર પેસી જાય. બધાને એક ફડક પેસી ગઈ હતી કે બિહાર વિષે જે સાંભળ્યુ હતું, તે પ્રમાણે ત્યાં સુખ-શાંતિથી રહી નહીં શકાય. પછી એવું નક્કી કર્યું કે બધાએ સંપર્કમાં રહેવું. કોઈ જાતની તકલીફમાં એક બીજાને સંભાળી લેવાં. સૌને લાગ્યું કે કાળા-પાણીની સજા ભોગવવા જઈ રહ્યા છીએ. ખેર, મારી બદલી બિહારના એક જીલ્લાના મથકે થઈ. થોડા દિવસ બાદ મેનેજર સાહેબની ટ્રાન્સફર થઈ (તેઓ ઘણા સાલસ સ્વભાવના હતા. મુંબઈમાં જે સાંભળ્યું હતું તેનાથી સાવ વિપરીત!) થોડા જ સમયમાં તેમની જગાએ આવેલ મેનેજર સાહેબ થકી બિહાર વિષે જે ધાર્યું હતું તેનો પરિચય તેમ જ અનુભવ ડગલે ને પગલે થવા લાગ્યો.

એક દિવસ વહેલી સવારે મેનેજર સાહેબનો ૧૫-૧૬ વર્ષનો પુત્ર મારે ઘરે આવ્યો અને મને બેન્કની ચાવી અને ચિઠ્ઠી આપતા કહે, 'પાપાકી તબિયત અચ્છી

નહીં હૈ, તો વો કામ પર નહીં આયેન્ગે. ચાબી ભેજવા દી હૈ.' અમારા એકાઉન્ટન્ટ દૂર બીજે ગામથી આવતા હતા. મારાથી સિનિયર અધિકારીનું ઘર મારા તથા મેનેજર સાહેબના ઘરથી દૂર હતું. એટલે મને ચાવી મોકલાવી એ સ્વાભાવિક લાગ્યું. બેન્કના સમયે હું ચાવી સાથે બેન્કમાં ગયો. હજી એકાઉન્ટન્ટ કે મારાથી સિનિયર અધિકારી આવ્યા ન હતા. બેન્કનું કામકાજ ચાલવું જોઈએ, એમ માનીને એકલે હાથે બેન્કનો વહેવાર શરૂ કરી દીધો. હાથ નીચેના બીજા કર્મચારીઓ કામે વળગ્યા. એકાદ કલાક પછી મારાથી સિનિયર અધિકારી આવ્યા. એમને જાણ્યું કે મેનેજર સાહેબ અને એકાઉન્ટન્ટ નથી આવ્યા એટલે મને કહે, 'મારી તબિયત ઠીક નથી. પેટમાં દર્દ થાય છે, મારાથી બેસી શકાય એમ નથી તો પ્લીઝ હું ઘરે જાઉં છું'.

થોડો સમય વીત્યો ને અમારી શાખાના મોટા એકાઉન્ટ હોલ્ડર, માલિક પોતે આવ્યા. હું મેનેજરની કેબીનમાં બેસીને ફાઈલમાંથી પેપર ઊથલાવતો હતો. કોઈને તાકીદે જવાબ આપવાનો હોય કે કોઈ મહત્વનું કામ અજાણ્યું ન રહી જાય. તેઓ મારી કેબીનમાં આવ્યા. મેં ખુરશી પર બેસવા કહ્યું. તેઓના હાથમાં થોડા સરક્યુલર જેવાં કાગળ હતા અને ઘણા ગુસ્સામાં હતા. મને કહે, 'આ મારું બિઝનેસ કાર્ડ છે. '

મેં વિવેકપૂર્વક કહ્યું, 'ઓહો, તો આપ દીનદયાલ ભારદ્વાજ છો. તમને મળીને ઘણી ખુશી થઈ. કેમ આપને જાતે આવવું પડ્યુ? અમારે લાયક કંઈ કામ કાજ?'

તેઓ કહે, 'મારી પાસે બહુ સમય નથી. આ જુઓ, રીઝર્વ બેન્કનો સરક્યુલર શું કહે છે? રાષ્ટ્રિય કૃત બેન્કે કરન્સી નોટ સ્વીકારવી પડે છે. હું અહીંના વેપારી મહાજન મંડળનો પ્રમુખ છું. અમને રીઝર્વ બેન્કનો સરક્યુલર આવે છે. તમારી પાસે રેડી ન હોય તો આ જુઓ, એમાં શું લખ્યું છે? '

એમનો ગુસ્સો આસમાને ચડતો હતો. વધારામાં હું તેમની આગળ છોકરડા જેવો લાગતો હતો. મેં શાંતિથી કહ્યું, 'જુઓ, વાત શું છે તે ફોડ પાડીને કહો. આમ રાડા- રાડ કરવાથી વાતનો નિકાલ થોડો થતો હશે. રીઝર્વ બેન્કનો સરક્યુલર બતાવવાની જરૂર નથી. અમને પણ સરક્યુલર આવે છે.'

તેઓ થોડા શાંત પડ્યા.

પછી કહે, ' અમારો માણસ બેન્કમાં અમારા ખાતામાં કેશ જમા કરવા આવ્યો

હતો. તમારા કેશિયરે આ રૂ. ૫૦/-ની નોટ લેવાની ના પાડી. તમે કહો આવી નજીવી વાતમાં કામ ધંધો છોડીને ધક્કા ખાવાનો શું અર્થ છે?'

મેં કહ્યું, 'તમે તમારી બાજુ રજૂ કરી. તમારી વાત સો ટકા સાચી છે કે રાષ્ટ્રિય કૃત બેન્કે કરન્સી નોટ સ્વીકારવી પડે છે. હવે મારી બાજુ રજૂ કરવા દો. મારે કેશિયરને પુછવું છે કે શા કારણસર આ રૂ. ૫૦/-ની નોટ સ્વીકારી નથી? તો પ્લીઝ તમે થોડીવાર બહાર આરામ ફરમાવશો?' તેઓ કેબિનની બહાર ગયા.

મેં પ્યૂનને કહ્યું કે કેશિયરને મારી પાસે મોકલો. અમારી શાખાના ચીફ કેશિયર, શ્રી ગંભીર સિંહજી પડછંદ કાયાવાળા, ઊંચા અને મોટી-મોટી મૂછો રાખે. તેમનો એક હાથ હમેશા મુછોને ફરતો હોય. જો તેઓ બેન્કમાં ના હોત તો કદાચ તમારી ગેરસમજ થઈ જાય કે કોઈ ગિરોહના આદમી તો નથી ને? અવાજ પણ બુલંદ. ચાલ તો તેમની જ, ચાલે તો ધરણી ધ્રુજે ! મુછે તાવ દેતાં-દેતાં અને બોલતા- બોલતા આવ્યા. 'કંઈ પણ થઈ જાય હું એ નોટ નથી લેવાનો એટલે નથી જ લેવાનો. નોકરી ચાલી જાય તો પરવાહ નથી. શું એ મને બેવકૂફ સમજે છે?' વગેરે-વગેરે. તેઓ મારી કેબીનમાં આવ્યા અને કહે, 'હું જાણું છું, એમનો માણસ ગરબડ કરશે.'

મેં કહ્યું, 'શાંત પડો. બૂમાબૂમ કરવાથી સમસ્યા હલ નહીં થાય. બેસો. મને જણાવો કે શું મામલો છે.'

ગંભીર સિંહજી બોલ્યા, 'સાહેબ, આ નોટ એટલી ખરાબ છે કે કોઈ હાથમાં ન લે. મેં બે દિવસ પહેલા જ્યારે એ પૈસા જમા કરાવવા આવ્યો હતો ત્યારે કહ્યું હતું કે તું આ નોટ રૂ.૫૦/-ના બંડલમાં (ત્યાં ગડ્ડી કહે છે) ના રાખતો. બંડલ ગણીને અમે પેક જ રાખીએ છીએ જેથી કોઈને આવી નકામી નોટ જાય નહીં. ગઈ કાલે એને એના બીજા સો ના બંડલમાં એ જ નોટ મૂકી. પાછી આજે ફરી વાર બંડલમાં મૂકીને લાવ્યો તેથી મેં એને જણાવ્યું કે મને બેવકૂફ સમજે છે? હું આ નોટ નહીં લઉં.'

મેં કહ્યું, 'ગંભીર સિંહજી, તમે કેમ જાણ્યું કે તે જ નોટ છે?'

તેઓ બોલ્યા, 'એ નોટ જો દીનદયાલજી લઈને આવ્યા હોય તો જુઓ, એના પર કલર પેન્સિલથી નાના- નાના ક્રોસ કરેલ છે. એમના માણસને અમે જાણીએ

છીએ કે કેવો છે.'

મેં કહ્યું, ગંભીર સિંહજી, 'તમારે બેન્ક છોડવાની નોબત નહીં આવે. બાકીનું કામ મારા પર છોડી દો.' તેઓ સંતોષપૂર્વક તેમની જગાએ ગયા. એમના ચેહરા પર સ્પષ્ટ જણાતું હતું કે મેં એમની વાત માની લીધી છે.

મેં દીનદયાલજીને બોલાવ્યા. તેઓ મારી સામે ખુરશી પર વિરાજમાન થયા. મારા માટે આવી સમસ્યા હલ કરવાનો પ્રથમ પ્રસંગ હતો. એક બાજુ શાખાના માનવંતા ખાતેદાર તેમ જ મોટી વગવાળા, તો બીજી બાજુ કરડાકી અને તુમાખી સ્વભાવના કેશિયર. બન્નેની વાત એક બીજાથી વિરુદ્ધ અંતિમ બિંદુ પર. આનો મેળ મારે તાત્કાલિક નિર્ણય લઈને કાઢવાનો હતો.

મેં કહ્યું, 'શ્રીમાન દીનદયાલજી, શું હું એ પચાસની નોટ જોઈ શકું છું?'

તેઓ બોલ્યા, 'Of course, of course. ' અને એમને મને એ નોટ આપી. મેં જોયું કે ગંભીરસિંહજીની વાત સો ટકા સાચી હતી. હવે જે તે નિર્ણય મારે લેવાનો હતો જેથી ન તો દીનદયાલજીને અન્યાય થાય કે ન તો કેશિયરને .મેં મારા પોકેટમાંથી રૂ. ૫૦ ની નોટ કાઢી અને કહ્યું, 'દીનદયાલજી, તમારા ખાતામાં આ પચાસ રુપિયા જમા થઈ જશે. તથા તમે લાવેલ નોટ હું સંભારણા રૂપે રાખું છું. આ વાત એમને નામંજૂર હતી કેમકે કેશિયરને ઠપકો ન હતો મળ્યો. એમનું અભિમાન ઘવાયું તેમ લાગ્યું.

તેઓ બોલ્યા, 'તમારે શા માટે પૈસા આપવા જોઈએ? આ કંઈ સારી રીત ન કહેવાય. સ્ટાફ માથે ચઢી જશે. હજી તમે યંગ છો અને તમારી પાછલ ઘણા વર્ષોની નોકરી બાકી છે. આવું કરવા બેસશો તો પાયમાલ થઈ જશો.'

મેં કહ્યું, 'તમારી ભલી લાગણી માટે આભાર. એક વડીલ તરીકેની તમારી સલાહ બદલ ફરીથી આભાર. તમે જાણતા હશો કે ભૂમિતિનો એક નિયમ છે કે બે વિરુદ્ધ અંતિમ બિંદુ ક્યારેય ભેગા ના થઈ શકે. એક બિંદુ તમે માનવંતા ખાતેદાર છો તો બીજુ વિરુદ્ધ બિંદુ કેશિયર છે. વહેવારમાં કેવી રીતે ભેગા કરવા તે ઉપાય મેં કર્યો છે. નિયમો પાળવા પડે તેની ના નથી. પરંતુ વહેવારમાં ઘણીવાર પ્રેક્ટિકલ બનવું પડે છે. કેશિયરના કહેવા મુજબ આ નોટ એમને લેવાની ના નથી પાડી. બેન્કમાં

કરન્સી જમા થાય તેમ એનો ખાતેદાર જરૂરત પ્રમાણે ઉપાડ કરતો હોય છે. તમારે ત્યાં કોઈ ઘરાક આવી નોટ આપે તો તમે જરૂર એને કહેવાના કે બીજી નોટ હોય તો આપ. અમે આવી નોટ જુદી કરીને સમયાંતરે અહીં રીઝર્વ બેન્ક નથી તો સ્ટેટ બેન્કમાં જમા કરાવીએ છીએ. તમારો માણસ વારંવાર સો ના બંડલમાં આ નોટ સરકાવે છે. આવું સો નું બંડલ તમને આપવામાં આવે તો આ નોટ લેશો ? કેશિયરે વ્યાવહારિક માર્ગ કાઢ્યો કે બંડલમા એ નોટ ન મૂકતા, જુદી આપે. આમાં બધાનો સમય સચવાય છે તથા સુગમતા રહે છે. તમે કે હું કાયદા જ બતાવ્યા કરીશું તો કામ થવાંને બદલે સ્થગિત થશે. કાલ ઊઠીને કેશિયર નોટના બંડલ ગણવામાં જાણી જોઈને વધારે સમય લગાડશે તો તમારા માણસને અહીં ખોટી થવું પડશે. કાયદામાં ક્યાંય એવું નથી લખ્યું કે આટલા સમયમાં નોટો ગણવી. મારાથી પણ હસ્તક્ષેપ ન થઈ શકે. નોટો ગણીને બરાબર મૂકવી એની ફરજ છે. કાયદાની સાથે અમુક વ્યાવહારિક સુવિધાનો પણ વિચાર કરવો જોઈએ. હું કેશિયરથી ડરી નથી ગયો પરંતુ જ્યાં એની વાતમાં તથ્ય લાગ્યું, તે મેં સ્વીકાર્યું છે. તમને સરક્યુલરની પડી છે. એટલે મેં જોયું કે તમે બન્ને તમારી રીતે સાચા છો. વિરોધાભાસીનો તોડ તો લાવવો જોઈએ કે નહીં? આમેય હું મુંબઈનો છું. વહેલો કે મોડો પાછો ત્યાં ફરવાનો છું. તો શા માટે આ અવસરની યાદગીરી રૂપે આ નોટ ન રાખું?'

તેઓ ખુરશી પરથી ઊભા થયા અને મને કહે, 'તમે ભલે મારાથી ઉંમરમાં નાના છો પણ તમારી પાસેથી એક વેપારીને છાજે એવો પાઠ શીખવા મળ્યો કે ભૂમિતિના બે અંતિમ વિરોધી બિંદુને વહેવારમાં કેવી રીતે જોડી શકાય છે. મારા માટે આજનો સમય વ્યર્થ નથી ગયો. મારે એ પૈસા હવે નથી જમા કરાવવા.' પછી મને હસ્તધૂનન કર્યા.

મેં કહ્યું, 'દીનદયાલજી, નમકિન સાથે મીઠાશ પણ થઈ જાય. '

એ બોલ્યા, 'સમજ ન પડી. '

મેં હસતા-હસતા કહ્યું, 'ચા સાથે નમકિન મંગાવું છું. બેસો, બેસો.'

સંતોષકુમાર (પ્યૂન)....., 'સબકે લિયે ચાય ઔર નમકિનકા બંદોબસ્ત કરો. ઔર ચાયવાલેકો કહેના મેરે નામ પે લીખે.'

ચા-નમકિન આવ્યા અને મે ગંભીરસિંહજીને બોલાવ્યા. દીનદયાલજી અને ગંભીરસિંહજીએ હાથ મિલાવ્યા.

મેં કહ્યું, 'જુઓ, આ નોટ પર હવે મને દીનદયાલજી અને ગંભીરસિંહજી, બન્નેના હસ્તાક્ષર જોઈશે. હું બીજા રૂ. ૫૦ની નોટ આપું છું તે એમના ખાતામાં જમા કરજો. આ નોટ મારા માટે અહીંના સંભારણા રૂપે. મુંબઈ જઈને ફ્રેમ કરાવીશ.' દીનદયાલજી બોલ્યા, 'સાહેબ, સમય કાઢીને અમારી મેહમાન- નવાજગી સ્વીકારશો. અમને ઘણો આનંદ થશે.'

મેં કહ્યું, 'જરૂર, જરૂર.' તેઓએ હસતા મુખે બેન્કમાંથી પ્રસ્થાન કર્યું.

એ જણાવી દઉં કે અત્યારે પણ એ સંભારણા સમ રૂ.૫૦/- ની એ નોટની ફ્રેમ મારી પાસે છે ..!

❖ ❖ ❖

માત્ર નિયમ મુજબ કામ કરે તે નિષ્ઠાવાન
દરેક પરિસ્થિતિમાં સૌને સાથે લઈને ચાલે તે બળવાન

સ્કાય ઈઝ ધી લિમિટ

૧૫ વર્ષના પાંચ તરુણોએ એવો આઇડિયા લગાવ્યો કે, ઉદ્યોગપતિઓ પણ દંગ રહી જાય

એક પણ પૈસો લેવો નહીં, અને છતાં પણ કમાણી કરવી એ શક્ય બને ? આવો પ્રશ્ન પૂછીએ તો જવાબ એ જ મળે કે, "અરે ! ભલા માણસ ! શું આવી વાહિયાત વાત કરો છો !" પણ, રાજકોટના પાંચ વિદ્યાર્થીઓએ કાંઇક એવી અદ્દભૂત વ્યાવસાયિક કોઠાસૂઝ બતાવી અને એક એવો અફલાતુન આઇડિયા લગાવ્યો કે 'મફત સેવા'માં પણ માલ મળે.

આ ભેજાબાજ વિદ્યાર્થીઓ છે એસ. એન. કે. સ્કૂલના. નામ છે રાહિષ રાહુલભાઇ કાલરિયા, ધ્રુવિન રાજેન્દ્રભાઇ દોશી, નિલ સંજયભાઇ પૂંજાણી, જીગર નરેન્દ્રભાઇ પરસાણા અને તન્મય અજયભાઇ વાછાણી. એ બધા ૧૦મા ધોરણમાં અભ્યાસ કરે છે. બધા ૧૫-૧૬ વર્ષના છે. એસ. એન. કે. સ્કૂલ કેમ્બ્રિજ બોર્ડમાં એન્ટરપ્રાઇઝના વિષયમાં એક પ્રોજેક્ટ તરીકે તેમણે કોઇ પણ એક વ્યવસાય કરવાનો હોય છે.

આ તરુણોએ પહેલા તો કેન્ટિનનો અખતરો કર્યો. પણ, એમને લાગ્યું કે, ઠીક! આ તો એક પરંપરાગત વ્યવસાય છે. બધાને એક રૂઢીમાં બંધાવું નહોતું. વ્યવસાયિક મર્યાદાના ચોકઠામાં કેદ નહોતું રહેવું. એમને તો સિમાડાઓ તોડવા હતા. કાંઇક નવું ખેડાણ કરવું હતું. આ 'પંચટોળી'એ કેટલુંય વિચાર્યું. અંતે, એક વિચાર ઝબૂકયો. બધા ઉછળી પડ્યા. એકબીજાને તાલીઓ આપી અને પછી કમર કસી પોતાના નવા પ્રોજેક્ટના અમલ માટે.

આ છાત્રોએ નક્કી કર્યું કે, આપણે મફત ઝેરોક્ષ કોપી કાઢી આપીએ અને એ દરેક કોપીની પાછળ વેપારીઓની જાહેરાતો લઇએ. બધાએ ગણતરી માંડી. સંભવિત અંદાજિત ખર્ચ અને સંભવિત આવકના આંકડા માંડ્યા અને શરૂ કર્યો એક

નવતર વ્યવસાય.

પહેલા તો બધાએ એક ઝેરોક્ષની દુકાનમાં જઇને ઝેરોક્ષ કોપી કઇ રીતે કાઢવી તેનું પૂરેપૂરું જ્ઞાન મેળવી લીધું. પછી એક ઝેરોક્ષ મશીન ભાડે લીધું. યુનિ. રોડ ઉપર ઇન્દિરા સર્કલ નજીક ફૂટપાથ ઉપર એક કામચલાઉ સ્ટોલ બનાવ્યો અને પછી ઉતરી પડ્યા પૂરી તાકાત સાથે મેદાનમાં.

આ પાંચ તરુણોનો આઇડિયા રંગ લાવ્યો છે. આજે દરરોજ ૨૫૦૦ કોપીએ આંકડો પહોંચી ગયો છે. છાત્રોને જાહેરખબરો પણ પૂરતી માત્રામાં મળવા લાગી છે. આ છાત્રોએ કોર્સના એક ભાગરૂપે શરૂ કરેલ આ પ્રોજેક્ટને એવી પ્રચંડ સફળતા મળી છે કે, આ તરુણો કહે છે કે, અમે તો શહેરના વિવિધ વિસ્તારોમાં 'મફત કોપી' ની બ્રાન્ચ ખોલવા પણ તૈયાર છીએ.

અને હા ! હવે મુદ્દાની વાત ! નફો કેટલો થયો ? છાત્રો કહે છે "૧૫ જુલાઇથી અમે પ્રોજેક્ટ શરૂ કર્યો, અત્યારે અમે દુકાન ભાડે રાખી છે, અમે પાંચ શાળાએ હોઇએ ત્યારે કોપીઓ કાઢવા માટે માણસો રાખ્યા છે. તેમને પગાર આપીએ છીએ. રો-મટિરિયલ્સ, ઝેરોક્ષ મશીનનું ભાડું, ઈલેક્ટ્રિસિટી અને અન્ય ખર્ચાઓ સાથે આવકની તુલના કરીએ છીએ ત્યારે અત્યારે અમારો નફો છે...૫૦ હજાર !" આને કહેવાય "એક આઇડિયા જો બદલ દે જિંદગી !" આપણા રાજકોટના આ પાંચ ભાવિ ધીરૂભાઇ અંબાણીઓની સૂઝ, સાહસિકતા અને પુરુષાર્થને દાદ દેવી પડે કે નહીં.?

આ રીતે કર્યો પ્રચાર

આ તરુણોએ 'મફત કોપી'ના પેમ્ફલેટ બનાવી ઘરે ઘરે વેચ્યા. 'મફત કોપી' લોગોવાળા ટી-શર્ટસ બનાવી અને 'પ્રદર્શન' કર્યું. શાળા-કોલેજો છૂટવાના સમયે પેમ્ફલેટ વેચ્યા અને એ પ્રચાર પધ્ધતિએ જાદુ સર્જયો. આજે તો યુનિ. રોડ પર જીવન જયોત સ્કૂલ પાસે વિરાજ કોમ્પ્લેકસની આ 'મફત કોપી'ની દુકાને ગ્રાહકોની કતારો લાગે છે.

મફત કોપીનો વ્યવસાય જ શા માટે ?

છાત્રો કહે છે, અમે 'ડિમાન્ડ'ના પરિબળને મહત્વ આપ્યું અને અમારા મનમાં ઝેરોક્ષ કોપીનો વિચાર ઝબૂકયો. અમે શહેરની ઝેરોક્ષની દુકાનો ઉપર જઇને

ગ્રાહકોના ઘસારાનો સર્વે કર્યો અને અંતે ઝંપલાવ્યું.

પ્રારંભિક નિરાશા પછી સફળતાનો સૂર્યોદય

છાત્રો કહે છે કે, વિજ્ઞાપનો મેળવવા માટે અમે અનેક વેપારી, કંપનીઓને ફોન કર્યા. તેમાંથી માત્ર દસ વેપારીએ રૂબરૂ મળવાની મંજૂરી આપી. તેમાંથી માત્ર બે એ વિજ્ઞાપન આપી. દેખીતી રીતે જ ખર્ચ સરભર કરવા માટે એ પૂરતું નહોતું. પણ, અમે હિંમત ન હાર્યા, મહેનત ચાલુ રાખી. આજે તો સ્થિતિ એ છે કે, વિજ્ઞાપનકારો માટે પણ વેઈટિંગ લિસ્ટ બનાવવું પડે તેમ છે.

છાત્રો ઉમેરે છે ‘"અમે આ પ્રોજેક્ટ પૈસા કમાવા માટે નહોતો કર્યો, આ તો અમારા અભ્યાસક્રમનો એક ભાગ છે. પણ, અમને એ અનુભવ મળ્યો છે કે, કોઇ પણ "ક્ષેત્રમાં ક્યાંય ક્ષિતિજ હોતી જ નથી. સ્કાય ઇઝ ધી લિમિટ !"

❖ ❖ ❖

વિચાર ગમે તેટલો જાગૃત અને ઊંચો હોય,
પણ જ્યાં સુધી કાર્યાન્વિત ન થાય
ત્યાં સુધી એની કોઈ જ કિંમત નથી.

$ 30

જાપાનમાં એક કંપની હતી. તે નહાવાના સાબુ બનાવતી.

પહેલા સાબુ બનતો અને કન્વેયર બેલ્ટ પર થઈ ઓટોમેટિક મશીન દ્વારા પ્લાટીકના રેપરમાં પેક કરી બોક્સમાં પેક થતો.

ઘણી વખત એવું બનતું કે પ્લાટીકના રેપર સાબુ વગર જ પેક થઈ જતાં. એટલે કે ખાલી રેપર બોક્સમાં જતાં રહેતા. વેપારીઓની ફરિયાદો આવવા લાગી. આ ફરિયાદોના સમાધાન માટે કંપનીએ $60,000 ની કિંમતનું એક્સ-રે મશીન ખરીદ્યું. આ મશીન દ્વારા દરેક રેપર ચેક કરવા ઓપરેટરને રાખ્યો. તેને તાલીમ આપી.

આવી જ મુશ્કેલી ગુજરાતની નિરમા નામની સાબુ બનાવતી કંપનીને આવી. આ ગુજ્જુભાઈએ એક નવો જ રસ્તો કાઢ્યો. તેણે $30માં એક બજાજ નો પંખો ખરીદી કન્વેયર બેલ્ટની સામે મૂકી દીધો.

ખાલી રેપર તો હવાથી જ ઊડી જતાં !

❖ ❖ ❖

વિટામિન B12

શરીરમાં પૂરતાં પ્રમાણમાં B12 ન હોવાને ઉણપને લીધે એનિમીયા, કબજીયાત, હાથ-પગમાં ઝણઝણાટી કે યાદશકિત ઓછી થઈ જવી, અકળામણ રહેવી અને આળસ લાગવી જેવાં લક્ષણો જોવા મળે છે. જે નિદાન આપે છે કે શરીરમાં B12ની ઉણપ છે. આ ઉપરાંત જેમ ઉંમર વધતી જાય છે તેમ બ્રેઇન પાવર ઓછો થાય છે.

અમદાવાદમાં દર 10 માંથી 6 વ્યક્તિ વિટામિન B12ની ઉણપથી પીડાઈ રહ્યું છે તેથી અહીં અમે આપને શરીરમાં B12નું પ્રમાણ વધારવાં કેટલીક સામાન્ય ટિપ્સ જણાવી રહ્યાં છે.

બોડીમાં B12નું બેલેન્સ વધારવા

- બને તેટલા પ્રમાણમાં હેલ્ધી ખોરાક ખાવાનો આગ્રહ રાખવો.
- જેમાં દૂધ દહી ચીઝ જેવા ડેરી પ્રોડક્ટનો ઉપયોગ વધુમાં વધુ કરો.
- આથા વાળી પ્રોડક્ટ જેવી કે સાઉથ ઈન્ડિયન, હાંડવો,ઢોકળા, જલેબી જેવો ખોરાક વધુ ખાઓ.
- B12નું પ્રમાણ નોનવેજ ફૂડમાં વધુ હોય છે પણ જો તમે નોનવેજ ન ખાતા હોવ તો તમારે ડેરી પ્રોડક્ટનું સેવન વધુમાં વધુ કરવું જોઈએ.

B12ની ઉણપથી યાદશક્તિને અસર ન થાય તે માટે આટલું કરો.

- નિયમિત ધ્યાન કરવાથી સ્ટ્રેસ ઓછો થાય છે.
- શરીરને ફિટ રાખવા માટે નિયમિતપણે કસરત કરવાનું રાખો.
- ચાલવાથી, એરોબિક કસરત કરવાથી બ્રેઇન પાવર વધે છે.

- વધુ પડતો ચરબીવાળો ખોરાક લેવાનું ટાળો.
- ક્રોસ પઝલ, સુડોકુ, રુબિક ક્યુબ, ચેસ વગેરે રમતો રમો તે એક પ્રકારની માનસિક કસરત છે.

<u>શાકાહારીઓમાં B12ની ઊણપ કેમ થાય?</u>

માટીમાં થતાં બેકટેરીયા B12નાં મુખ્ય સ્ત્રોત છે, તેમજ B12 ઇંડા, માછલી, માંસ અને ડેરી પ્રોડકટમાંથી પ્રાપ્ત થતી હોય છે. ખોરાક પેટમાં ઇન્ટ્રીનીસીક ફેકટર પ્રમાણે તે નાના આંતરડામાંથી લિવરમાં બેથી પાંચ મિલીગ્રામ B12 જમા થાય છે. પરંતુ, શુદ્ધ શાકાહારી ઉપરાંત જેમનાં શરીરમાં ઇન્ટ્રીનીસીક ફેકટરમાં ગરબડ થવાથી B12 લિવરમાં જમા થવાને બદલે શરીરની બહાર નીકળી જવાથી ડાયાબીટીસ અને એસીડીટીની ગોળીઓ તેમજ લાંબા સમયથી પેટનાં રોગોથી B12ની ઉણપ સર્જાઇ શકે છે. તેમજ મિનરલ વોટરનાં વધુ ઉપયોગથી B12ની ઉણપ સર્જાતી હોવા અંગે સંશોધન ચાલી રહ્યું હોવાનું જાણવા મળ્યું છે.

<u>આ ખામી નિવારવા શું કરવું?</u>

જયારે પેટ- નયુરોલોજીકલ અને એનિમીયાનાં લક્ષણો દેખાય ત્યારે તુરત B12નો રિપોર્ટ કરાવવો જોઇએ.આ રિપોર્ટમાં B12નું પ્રમાણ 216થી 900 પીજી-એમએલ(દર ગ્રામ મિલીલીટર) 200થી ઓછું હોય તો આપના ડોક્ટરનો સંપર્ક કરો. B12નાં ઇન્જેશન લેવાથી લિવરમાં જરૂરી B12 સ્ટોર થાય છે. B12ની ગોળી પણ મળે છે. દવા અને ઇન્જેશનનો ઉપયોગ ડોક્ટરની સલાહ મુજબ કરવો હિતાવહ છે.

❖ ❖ ❖

કાળા મરી

ઘરમાં મસાલાના રૂપે કામમાં આવતી કાળી મરી ઘણા રોગોની દવા છે. ભોજનની સાથે-સાથે ગળાની ખરાશ દૂર કરવા એને ચામાં પણ નાખી શકાય છે. ઉપરાંત સલાડમાં પણ કાળા મરીનો પાવડર નાખવાની સલાદ સ્વાદિષ્ટ બને છે.

આવો જાણીએ કાળા મરીના કેટલાક ફાયદા.

પાચનમાં મદદરૂપ

કાળી મરી પાચન ક્રિયાને સારી બનાવે છે. આથી પેટના દુ:ખાવા ,કબજીયાત, ગેસની સમસ્યાનો હલ થાય છે. એક કપ પાણીમાં લીંબૂનો રસ અને અડધી ચમચી કાળી મરી અને સંચળ નાખીને પીવાથી ગેસથી રાહત મળે છે.

આંખોનું તેજ

અડધી ચમચી કાળી મરી પાવડરને ઘી સાથે મિક્સ કરી સેવન કરો. આના નિયમિત સેવનથી આંખોનું તેજ વધે છે.

ખાંસી અને શરદી

ખાંસી શરદી વાઈરલ ઈંફેકશન થતાં કાળી મરીની ચા બનાવી પીવો. કાળી મરીની ચા પીવાથી આ બધાથી રાહત મળે છે.

સ્કીન માટે ફાયદામંદ

કાળી મરી વાટીને ઘીમાં મિક્સ કરી પછી લેપ લગાવવાથી દાદ- ખાજ ફોલ્લી વગેરેથી રાહત મળે છે.

ઉબકા અને ઉલ્ટી

લીંબુ પર કાળી મરી પાવડર અને સિંધાલૂણ લગાવી ચૂસવાથી ઉબકા અને

ઉલ્ટીથી રાહત મળે છે.

ફેફસાં સંબંધી રોગો

કાળી મરીને ઘી અને સાકર સાથે મિક્સ કરો ,પછી આ મિશ્રણને સવાર સાંજ સેવન કરો. આનાથી ફેફસાં અને શ્વાસ સંબંધી રોગોથી રાહત મળે છે.

❖ ❖ ❖

એક વ્યસન

હરખ ભેર હરીશભાઈ એ ઘરમાં પ્રવેશ કર્યો.... 'સાંભળ્યું ?'

અવાજ સાંભળી હરીશભાઈ નાં પત્ની નયનાબેન હાથમાં પાણીનો ગ્લાસ લઈને બહાર આવ્યા.

"આપણી સોનલ નું માંગું આવ્યું છે ખાધેપીધે સુખી ઘર છે છોકરા નું નામ દિપક છે અને બેંકમાં નોકરી કરે છે.

સોનલ હા કહે એટલે સગાઇ કરી દઈએ."

સોનલ એમની એકની એક દીકરી હતી..

ઘરમાં કાયમ આનંદ નું વાતાવરણ રહેતું .

હા ક્યારેક હરીશભાઈનાં સિગારેટ અને પાન-મસાલાનાં વ્યસન ને લઈને નયનાબેન અને સોનલ બોલતા પણ હરીશભાઈ ક્યારેક ગુસ્સામાં અને ક્યારેક મજાકમાં આ વાત ને ટાળી દેતા.

સોનલ ખુબ સમજદાર અને સંસ્કારી હતી.

એસ.એસ.સી પાસ કરીને ટ્યુશન, ભરતકામ કરીને પપ્પાને મદદરૂપ થવાની કોશિશ કરતી,

હવે તો સોનલ ગ્રેજ્યુએટ થઇ ગઈ હતી અને નોકરી કરતી હતી પણ હરીશભાઈ એની આવક નો એક રૂપિયો લેતા નહિ...

અને કાયમ કહેતા 'બેટા આ તારી પાસે રાખ તારે ભવિષ્યમાં કામ લાગશે.'

બંને ઘરની સંમતિથી સોનલ અને દિપકની સગાઇ કરી દેવાઈ અને લગ્નનું મુહૂર્ત પણ જોવડાવી દીધું.

લગ્નને આડે હવે પંદર દિવસ બાકી હતા.

હરીશભાઈ એ સોનલને પાસે બેસાડીને કહ્યું

'બેટા તારા સસરા સાથે મારી વાત થઇ...એમણે કરિયાવરમાં કઈ જ લેવાની નાં કહી છે , ના રોકડ, ના દાગીના અને ના તો કોઈ ઘરવખરી .

તો બેટા તારા લગ્ન માટે મેં થોડી બચત કરી ને રાખી છે એ આ બે લાખ રૂપિયાનો ચેક હું તને આપું છું...તારે ભવિષ્યમાં કામ લાગશે, તું તારા એકાઉન્ટ માં જમા કરાવી દેજે.'

'ભલે પપ્પા' – સોનલ ટુંકો જવાબ આપીને પોતાના રૂમમાં જતી રહી.

સમય ને જતા ક્યાં વાર લાગે છે ? શુભ દિવસે આંગણે જાન આવી, સર્વે નાં હરખનો પાર નથી.

ગોરબાપા એ ચોરીમાં લગ્નની વિધિ શરુ કરી ફેરા ફરવાની ઘડી આવી....

કોયલનો જેમ ટહુકો થાય એમ સોનલનાં હૈયે થી બે શબ્દો નીકળ્યા

'ઉભા રહો ગોરબાપા મારે તમારા બધાની હાજરીમાં મારા પપ્પાની સાથે થોડી વાત કરવી છે,'

"પપ્પા તમે મને લાડકોડ થી મોટી કરી, ભણાવી,ગણાવી ખૂબ પ્રેમ આપ્યો એનું ઋણ તો હું ચૂકવી નહિ શકું...

પરંતુ દિપક અને મારા સસરાની સહમતીથી તમે આપેલો બે લાખ રૂપિયા નો ચેક તમને હું પાછો આપું છું...

એનાથી મારા લગ્ન માટે કરેલું ભારણ ઉતારી દેજો અને આ ત્રણ લાખ નો બીજો ચેક જે મેં મારા પગારમાંથી કરેલી બચત છે...

જે તમે નિવૃત થશો ત્યારે કામ લાગશે, હું નથી ઈચ્છતી કે ઘડપણમાં તમારે કોઈની પાસે હાથ લંબાવવો પડે !

જો હું તમારો દીકરો હોત તો આટલું તો કરેત જ ને !!! "

હાજર રહેલા બધાની નજર સોનલ ઉપર હતી ...

“પપ્પા હવે હું તમારી પાસે કરિયાવર માં જે માંગું એ આપશો ?”

હરીશભાઈ ભારે આવાજમાં -”હા બેટા”, એટલું જ બોલી શક્યા.

“તો પપ્પા મને વચન આપો કે આજ પછી તમે સિગારેટ ને હાથ નહિ લગાવો....

તમાકુ, પાન-મસાલાનું વ્યસન આજ થી છોડી દેશો.

બધાની હાજરી માં હું કરિયાવર માં બસ આટલું જ માંગુ છું.”

દીકરીનો બાપ ના કેવી રીતે કહી શકે?

લગ્નમાં દીકરી ની વિદાય વખતે કન્યા પક્ષનાં સગાઓને તો રડતાં જોયા હશે પણ આજે તો જાનૈયાની આંખો પણ ભીંજાઈ ગઈ

દૂરથી હું સોનલનાં આ લક્ષ્મી સ્વરૂપ ને જોતો જ રહ્યો....

૨૦૧ રૂપિયાનું કવર મારા ખિસ્સામાંથી બહાર કાઢી શક્યો નહિ....

સાક્ષાત લક્ષ્મી ને હું શું લક્ષ્મી આપું ??

❖ ❖ ❖

Macro World[SM]
Softwares

MacSoft

418, Devpath, Nr. Lal Bunglow, C. G. Road, Ahmedabad. Pincode : 380 006. Gujarat - INDIA
+91 (79) 65125678 | +91 98796 33 230 | info@tradsoft.com | www.macroworldsoftwares.com

INDIA | U.S.A. | U.A.E | BAHRAIN | CHINA