સ્વસ્થ જીવનના દસ નિયમો

બન્ટ્રાન્ડ રેસેલની પ્રામાણિક વ્યવહારની ‘દસ આજ્ઞાઓ’ માનસિક સ્વાસ્થયની રૂપરેખાઓ ગણી શકાય.

ચારિત્ર શુદ્ધ હોય તો મન સ્થિર રહે. મનની ઉત્તમ દવા જીવનની પવિત્રતા હોય છે. એ દસ આજ્ઞાઓમાં વિનોદ પણ છે અને માનવ સ્વભાવનું ઊંડું જ્ઞાન પણ છે એટલે જાણવા જેવી છે.

એક “કોઈ પણ વાતની પૂરી ખાતરી ન રાખો.”એવું બોલનારા પ્રબળ પ્રજ્ઞાવાળી પ્રતિભાશાળી વિભૂતિ છે. ખાતરી રાખવા કોઈને અધિકાર હોય તો એને જ હતો. તોય વિનોદમાં ને મર્યાદામાં ખાતરી ન રાખવા માટે ચેતવણી આપે છે. અભ્યાસ જરૂર કરીએ, સંશોધન કરીએ, તપાસ કરીએ, વિચાર કરીએ, અને આપણું માનવું આપણો અભિપ્રાય, આપણી પસંદગી તો જરૂર જાણીએ અને જણાવીએ, પરંતુ આ બાબતમાં પૂર્ણ સત્ય છે એ મારી પાસે છે અને કોઈ બીજું કહે તો ભૂલ ખાય છે એ તો કદી બોલીએ પણ નહીં અને વિચારીએ પણ નહિ. નમ્રતા એ સત્યનો એક અંશ છે.

બે “સત્યને ઢંકાવવા પ્રયત્ન કરવાનો વિચાર પણ કરો, કારણ કે સત્ય બહાર આવ્યા વગર રહેવાનું નથી.” સત્ય અપ્રિય હોય તો એ ઢાંકી દેવાની લાલચ કોઈને પણ થાય. પણ ખાલી લાલ છે. સહેજ થોડો વિચાર કરીએ તો ખબર પડે કે એ સફળ તો થવાની નથી અને આજે સત્યને દબાવીશું તો કાલે એ નીકળશે ત્યારે એથી જે અગવડ પડવાની હતી એ પડશે, અને તે ઉપરાંત સત્યને દબાવ્યાની શરમ હશે. અગવડ નહિ તો શરત તો જરૂર ટાળી શકીએ - સભ્યને પહેલેથી જ સ્વીકારીએ તો એમાં ડહાપણ છે.

ત્રણ “લોકો વિચાર કરતા બંધ થાય એ માટે એમને પ્રોત્સાહન ન આપો - કારણ કે એ પ્રોત્સાહન સફળ થશે જ !” આમાં કટાક્ષ છે. લોકો વિચાર તો કરતાં જ નથી. કદાચ માનવજાતનો મોટો રોગ એ જ હોય. વિચાર શૂન્યતા. લોકો માની લે, સ્વીકારી લે, ગળી જાય, ગોળી જાય. પણ જાતે વિચારતા નથી. લોકો વિચાર ન કરવા માટે બહાનાં શોધે છે, માટે જો એમને કહીશું કે, ચિંતા ન કરો, તમારે કોઈ વિચાર કરવાનો નહિ, અમે બધું કરી આપીશું, ત્યારે ફક્ત અમે કહીએ તેમ કરવાનું છે - તો લોકો જરૂર એમ કરશે અને વિચાર કરતા બંધ થઈ જશે. ખરો ધર્મ ઊલટો છે. લોકોને વિચાર કરતા કરી મૂકવાનો.

ચાર “તમને પતિ, પત્ની, દીકરાઓ કે બીજા કોઈની પાસેથી વિરોધ મળે તો એનો ઉપાય અધિકારને જોરે નહિ પણ તર્કને જોરે કરજો, કારણ કે ખાલી અધિકારથી મળેલો વિજય ક્ષણિક અને ભ્રાંતિકારક છે.” હું કહું એટલે એમ જ કરવાનું. બસ હુકમ છૂટ્યો અને દીકરો તે પત્ની અથવા હાથ નીચે કામ કરનારો દબાઈ જાય અને એમ જ કરે. એને છૂટકો નથી એટલે એમ કરવું પડે, એ સહકાર નહિ, જુલમ છે. એથી જે કામ પત્યું, પણ વિરોધ હતાં એ વધારે પ્રબળ થયો, અને કાલે એનો પરચો દેખાશે અને અધીકારીઓ મોરચો તૂટી જશે. હુકમની કામ નહિ ચાલે સમજૂતિ જોઈએ.

પાંચ. “તમાર મનની તરફેણમાં બીજાનાં અવતરણો નહિ ટાંકો, કારણ કે એના વિરોધમાં એટલાં જ અવતરણો ટાંકી શકાય” ફલાણાએ આમ કહ્યું. હા, અમે ઢીંકણાએ કહ્યું. શાસ્ત્રમાં આવું કહ્યું છે; અને બીજા શાસ્ત્રમાં બીજું, વાત પોતાની યોગ્યતા સિદ્ધ થાય, બહારની ચૂંટણીથી નહિ.

છ. “બીજાઓના મત તમને હનિકારક લાગે તોય સત્તા વાપરીને એનો નાશ તો નહિ કરો; નહિ તો એમતો તમારો નાશ કરશે.” વાત ભલે તમને અયોગ્ય લાગે અને એ દુર કરવા તમારાથી બને એટલા પ્રયત્નો કરો; પણ સરમુખત્યાર સત્તાથી એનો સામનો તો નહિ કરો. વિચારોની અદ્‌ભુત શક્તિ છીે. એ દબાઈ દબાય નહિ. તમે એનો નાશ કરવા જશો તો એ તમારો નાશ કરશે. ઈતિહાસનો ન્યાય છે.

સાત. “તમારાં દ્રષ્ટિબિંદુઓ જરા વિચિત્ર લાગે તો એની ચિંતા ન કરો, આજે સ્વીકારેલા તમામ દૃષ્ટિબિંદુ એક દિવસ તો વિચિત્ર લાગતાં હતાં.” વિજ્ઞાન અને ધર્મ એમાં સાક્ષી છે. જ્યારે જ્યારે સમાજમાં કોઈ નવી વાત આવી ત્યારે શરૂઆતમાં એની ટીકા થઈ, નિંદા થઈ, વિરોધ થયો. સાહિત્યમાં પણ અને કલામાં પણ એવું થાય. નવી શૈલી હાસ્યાસ્પદ લાગે, નવી વિચારસરણી અમાન્ય બની જાય. પછી સમય પસાર થઈ જાય અને એ વિચારસરણી એક અદ્‌ભૂત પ્રતિભાશાળી પ્રજ્ઞાની હતી અને એ સાહિત્ય એક પ્રથમ પંક્તિના કલાકારનું સર્જન હતું. એમ સિદ્ધ થઈ જાય. મૌલિકતામાં જોખમ છે ખરું, અને શરૂઆતમાં બધાને નવાઈ લાગે, અવિશ્વાસ થાય. પ્રતિકાર થાય પણ મૌલિકતામાં ખરો આનંદ છે, સર્જનાત્મકતા પ્રગતિનું બીજ છે. માટે નવું કરવાથી ડરીએ નહિ, નવું વિચારવા અચકાઈએ નહિ. આજે આપણે જાણીએ, કાલે બધા જાણશે અને તાળીઓ પાડશે.

આઠ “નિશ્ક્રિય સંમતિ કરતાં પ્રામાણિક વિરોધ પસંદ કરો, કારણ કે જો તમારી પાસે બુદ્ધિની કદર હશે તો પ્રામાણિક વિરોધમાં ખરી અને ઊંડી સંમતિ દેખાશે. ઘણી વાર કોઈ મિત્રની વાત સાથે આપણે સંમત ન હોઈએ તોય એને ખોટું ન લગાડવા આપણે શાંત રહીને મૂંગી સંમતિ આપીએ. એમાં સગવડ હશે, પણ હિંમત નથી અને સચ્ચાઈ નથી. અને ખરું જોતાં મિત્રતાની કદર પણ નથી. સાચી મિત્રની સાથે સંબંધ ટાઢ બનાવવો હોય તો એની સાથે મન જેમ ચોખ્ખું રાખીએ તેમ સારું. જૂઠું બોલી પડદો પડે અને અંતર વધે. મતભેદ હોય તો બતાવવાનો. ભલે મનની સંમતિ ન હોય, પણ એની નિખાલસતા બતાવવાથી હૃદયની સંમતિ સ્થપાય, અને એ વધારે કિમતી છે.”

નવ.“પૂરી ચોકસાઈથી હંમેશા સત્ય બોલો-એમાં અગવડ આવે તો પણ. સત્ય ન બોલાવામાં લાંબે ગાળે વધારે સગવડ હોય છે.” સત્ય બોલવાથી અગવડ એક જ વખત પતી જાય; જ્યારે અસત્યની સગવડ તો ફરી ફરીને આવ્યા જ કરે અને કદી ન જાય. સત્યનો રસ્તો ટૂંકો ને સાચો હોય છે.

દસ“જે લોકો મૂર્ખાઓના સ્વર્ગમાં રહે એમના સુખની ઈર્ષ્યા ન કરો, કારણ કે ફક્ત મૂર્ખાઓ જ એને સુખ માને છે.” મૂર્ખાઓનું સ્વર્ગ એટલે જીવનની વાસ્તવિકતા જોયા વગર દરેક પ્રસંગમાં બનાવટી આનંદ જોઈને અને જોવરાવીને કૃત્રિમ સુખ માણવા વ્યર્થ પ્રયત્ન કરનાર લોકોના સમૂહ. ખરું સુખ શોધવા માટે દુઃખનું અસ્તિત્વ સ્વીકારવું જોઈએ. સારું સારું કહેવાથી બધું સારું તો નહિ બને. દુનિયામાં ખરાબ પણ ઘણું છે, અને એમની આગળ આંખમિચામણી કરવાથી એ દૂર તો થતું નથી. કોઈને એ ખોટા સ્વર્ગમાં રહેવું હોય તો ભલે રહે. પણ એની ઈર્ષ્યા તો કોઈએ કરવાની નહિ. સાચું સ્વર્ગ જીવનની વાસ્તવિકતામાં હોય છે.

આવા સરળ, રમૂજી, માર્મિક, નિયમોમાં જીવનની પ્રમાણિકતા અને અંતરની શાંતિ છે.