**સુખી થવાનો કીમિયો --- હસવું, હસાવવું ને હસી કાઢવું**

સહિષ્ણુતાને જીવનમાં અપનાવા માટેનો ત્રીજો વિકલ્પ છે સકારાત્મક વિચાર. પ્રથમ વિકલ્પમાં સામી વ્યક્તિના ઉપકારોની સ્મૃતિ કરવા દ્વારા સહિષ્ણુતા આત્મસાત્ ઈ શકે છે. દ્વિતીય વિકલ્પમાં લાગણીની લીલાશ દ્વારા સહિષ્ણુતાને પામી શકાય છે. તો પ્રસ્તુત તૃતીય વિકલ્પમાં નિમિત્ત મળતાં જ ક્રોધ કરવાને બદલે સકારાત્મક વિચાર દ્વારા સહિષ્ણુતાને પામી શકાય છે.

પૂર્વોક્ત બંને વિકલ્પો દ્વારા આપણે માતા-પિતાદિ વડીલો, અને ભાઈ, બહેન, પુત્ર, પુત્રી આદિ સ્નેહીજન પ્રત્યે આસાનીથી સહિષ્ણુતા દાખવી શકશું. પરંતુ, આટલું જ પર્યાપ્ત નથી. કેમ કે પરિવારમાં- આપણા વર્તુળમાં અન્ય પણ અનેક વ્યક્તિઓ સામેલ હોય છે- હોઈ શકે છે તે પ્રત્યેકના માટે પણ સહિષ્ણુતા રાખવી જ જોઈએ. પણ કઈ રીતે ? તેનો ઉત્તર છે સકારાત્મક વિચાર.

અરે ! દૂરના તો ઠીક. આપણા નિકટના વર્તુળની- ઘરના વર્તુળની જ વાત કરીએ. પત્ની કજિયાળી મળી હોય. વાતે-વાતે ઘરમાં રમખાણો મચી જાય તેવી પરિસ્થિતિ પેદા કરતી હોય અને માટે જ લાગણીનું બુંદ પણ આપણને તેના પ્રત્યે ન પ્રગટે તેવી હાલત હોય ત્યારે શું કરવું ? શેં રાખવી સહિષ્ણુતા ?

સાસુમા સ્વભાવના પિત્તળ હોય. નાંખી દેવા જેવી વાતમાં પણ ટોક્યા વિના રહેતા ન હોય. એ ઘરમાં હોય ત્યાં સુધી આખા ઘરના શ્વાસ અદ્ધર રહેતા હોય ત્યારે શું કરવું ? શેં દાખવવી સહિષ્ણુતા ?

વહુનો સ્વભાવ તીર જેવો હોય. છાશવારે હૃદયને વીંધી નાંખે તેવા વાગ્બાણો ચલાવતી હોય. જાણે હોમટેરરિસ્ટ હોય તેમ ઘરમાં ત્રાસનું સામ્રાજ્ય ફેલાવતી હોય ત્યારે શું કરવું ? શેં આત્મસાત્ કરવી સહિષ્ણુતા?

આ દરેકનો જવાબ એક જ સકારાત્મક વિચાર. યાદ રહે, કાંટાને કાંટાથી કાઢી શકાય છે જરૃર. પણ ક્રોધને ક્યારેય ક્રોધથી ક્રોધથી ઠારી શકાતો નથી. ક્રોધની આગને બુઝાવવા સહિષ્ણુતાના પાણી જેવું સર્વશ્રેષ્ઠ સાધન કોઈ નથી. માટે જ તો પર્યુષણા જેવા પર્વાધિરાજના પ્રાણ તરીકે હાર્ટ તરીકે પણ ક્ષમા સહિષ્ણુતાનું નામ લેવાયું હશે ને ?

આપણા જ સ્વજનો અથવા આપણી જ નિકટની વ્યક્તિ જ્યારે કારણવશાત્-સંયોગવશાત્ આપણા પર ક્રોધ કરી રહી હોય યા આપણું અહિત કરી રહીહોય ત્યારે તેનો પ્રતિભાવ ક્રોધથી હરગિજ ન આપો. ક્રોધ, ક્રોધને વધારવા સિવાય-અંતરથી અંતરને વધારવા સિવાય-સંબંધોમાં ઊભી તિરાડ પાડ્યા સિવાય બીજું કાંઈ જ નહીં કરે. જ્યારે એવો વિકટ પ્રસંગ ઊભો થાય ત્યારે સકારાત્મક દૃષ્ટિકોણ રાખીને સહિષ્ણુતાનું પાણી એ ક્રોધની આગ પર અવશ્ય છાંટતા રહો.

વિશાલ મકાન બનાવવાની અને તેમાં રહેવાની મહેચ્છા આજના હરકોઈ માનવીની છે. પરંતુ આજે તો કહેવું છે કે વિશાલ મકાન પછી બનાવજો. સૌથી પહેલાં તો વિશાલ મન બનાવી લો. સાચા અર્થમાં ઘર બનાવી લો.

હમણાં પોઝિટિવ વિચારસરણી ધરાવતું એક સરસ ચિંતન વાંચવા મળ્યું હતું કે પરમાત્માની હાજરીમાં આપણે ન જન્મ્યા એનો અફસોસ કરવાને બદલે હિટલરનાં શાસનમાં આપણે નથી જન્મ્યા. એ બદલ રાજી થવા જેવું છે. બસ, આપણે આ જ ચિંતનધારાને આગળ વધારીને વિચારીએ કે સ્વર્ગનું દૈવીસુખ ભલે અમારા ઘરમાં નથી અવતર્યું. પણ, નરકાગામની જાલિમ વેદના અને કાતિલ ત્રાસથીય અમારું ઘર આબાદ બચી ગયું એ પણ કાંઈ અલ્પખુશીની વાત નથી જ.

યાદ આવે છે કે પેલા ગ્રીસ તત્ત્વચિંતક સોક્રેટિસનો પ્રસંગ કે કજિયાળી પત્ની અવસરે અવસરે આબરૃના ધજાગરા થાય તેમ વર્તતી હોવા છતાંય જે સકારાત્મક વિચારો દ્વારા અપનાવેલી સહિષ્ણુતાથી સતત ખુશ રહ્યો હતો. આવો આપણે એનો એક પ્રેરણાદાયી સત્ય પ્રસંગ નિહાળીએ અને સકારાત્મક વિચારો દ્વારા સહિષ્ણુતાને જીવનમાં કઈ રીતે જડી શકાય ? તેની પ્રેરણા મેળવીએ.

બન્યું એવું કે એકવાર મહાન તત્ત્વચિંતક સોક્રેટિસ પોતાના અંગત મિત્રો સાથે પોતાના જ ઘરના દીવાનખંડમાં કોઈક વિષય પર ચર્ચા લઈને બેઠા હતા. વિષય થોડો જટિલ હતો એટલે ચર્ચામાં થોડો સમય લાગી ગયો. અંદર રસોડામાં સોક્રેટિસની ઉગ્ર સ્વભાવ ધરાવતી પત્ની ઘરકામ કરતી હતી.

એને આ ચર્ચા નાહકની અને સમયના નાકમાં બગાડા જેવી લાગતી હતી. એમાંય ચર્ચા લંબાઈ ગઈ એટલે એનો તેજમિજાજી સ્વભાવ ધીરે ધીરે સપાટી પર આવી રહ્યો હતો. મનમાં ને મનમાં ગુસ્સો વધી રહ્યો હતો. એટલામાં ચર્ચા પૂર્ણ થઈ. ઘરમાં આવેલા મિત્રો ભૂખ્યા ન જાય એવી આતિથ્ય સત્કારની ભાવનાથી સોક્રેટિસે સ્વાભાવિક લહેકામાં પત્નીને કહ્યું કે ઃ 'જમવાનું તૈયાર હોય તો હવે આ બધાને જમાડી લઈએ...'

જેવું આ સાંભળ્યું કે ત્યાં જ જાણે બોઈલર ફાટ્યું. અત્યાર સુધી માંડ માંડ ગુસ્સો દબાવીને બેઠેલી સોક્રેટિસની પત્ની સ્થળ-કાળનું ભાન ભૂલીને તૂટી પડી. એલ-ફેલ ભાષામાં સોક્રેટિસ પર વાક્પ્રહારો કરવા લાગી.

પત્નીને નખશિખ જાણાતાં સોક્રેટિસ એક અક્ષરનો પણ પ્રતિકાર કર્યા વિના મૌન ધરીને બેઠાં હોવા છતાંય ઘરનું વાતાવરણ તંગ બની ગયું. ખાવા તો ઠીક, પાણી પીવાય ન ઊભું રહેવાય એવી સ્થિતિ હતી. મિત્રો તો ભાગવાની જ તૈયારીમાં હતા. ત્યાં જ સોક્રેટિસની જ્વાળામુખી પત્ની હાથમાં તપેલી જેવું એક વાસણ લઈને ધમધમતી બહાર આવી અને લેશ પણ હિચકિચાટ વિના ગુસ્સામાં તપેલીનાં પાણીનો અભિષેક સોક્રેટિસના મસ્તક ઉપર કરી દીધો. રસોડાના એઠવાડનું એ ગંદુ પાણી હતું.

સોક્રેટિસના મિત્રો પણ આ જોઈને અવાક્ બની ગયા હતા. ગમે તેવી શાંત વ્યક્તિ પણ ઉકળી ઊઠે એ હદ સુધી ઘટના પહોંચી ગઈ હતી. ત્યારે બધાના આશ્ચર્ય અને સ્તબ્ધતા વચ્ચે સોક્રેટિસે હસી જઈને પત્નીને કહ્યું ઃ 'લે આજે તો તે પેલી કહેવતને ય ખોટી પાડી દીધી. મેં તો સાંભળ્યું હતું કે ગાજ્યા મેઘ વરસે નહિ. પણ આજે તો મારે ત્યાં મેઘ ગાજ્યા પણ ખરા ને વરસ્યા પણ ખરા.' આટલું બોલીને સોક્રેટિસ વળી ખડખડાટ હસી પડ્યા. ઘરનું ભારેખમ બનેલું વાતાવરણ હસતાં રહીને તેમણે ક્ષણમાં હળવું બનાવી દીધું.

હસવું, હસાવવું અને હસી કાઢવું આ સુખી જીવનનો કીમિયો છે. જીવનની નોર્મલ ઘટનાઓમાં સદાય હસતા રહો. જેઓ ઉદાસ હોય તેમને તમારી શક્તિ રમાણે હસી-ખુશી બક્ષતા રહો અને જ્યારે સોક્રેટિસના જીવનમાં બની એવી દિલ પર ચોટ લાગી જાય તે સહિષ્ણુતા અવશ્યમેવ તૂટી જાય તેવી કોઈ દુર્ઘટના બને ત્યારે તેને હસી નાંખીને સ્વસ્થ રહેવાનું ભૂલો નહિ.

સોક્રેટિસે મુશ્કેલ અને ક્રોધજનક પરિસ્થિતિમાં જે રીતે સકારાત્મક પોઝિટિવ વિચાર રજૂ કરીને વાતાવરણને હળવું બનાવ્યું હતું. એવા સકારાત્મક વિચારોની દુનિયામાં ખોટ નથી. આપણે એવી પોઝિટિવ વિચારધારાને ઝીલતાં તેમજ પ્રસંગે પ્રસંગે તેનો સ્વીકાર કરતાં શીખવાનું છે અને તેના દ્વારા સહનશીલ બનીને ઘરને સાચા અર્થમાં ઘર બનાવતું એક સોપાન સર કરવાનું છે.

છેલ્લે હૃદયમાં કોતરી રાખવા જેવું એક મજાનું ચિંતન ઃ

ક્રિકેટ મેચમાં કોઈપણ બેટ્સમેન બધા જ બોલને ફટકારવાની કોશિશ નથી કરતો. કેટલાક બોલને એ રક્ષણાત્મક રીતે રમે છે કેટલાકને આક્રમક તરીકામાં ફટકારે છે તો કેટલાંકને રમ્યા વિના જ વિકેટકીપરના હાથમાં જવા દે છે.

અગર કોઈ બેટ્સમેન જો બધા જ બોલને ફટકારવાની નીતિથી રમતો હોય તો એ વહેલી તકે આઉટ થઈને પેવેલિયન ભેગો થઈ જાય તેમાં શંકા નથી બસ, જિંદગી માટે પણ આ જ વાત લાગુ પડે છે. જીવનમાં ગમ ખાતા પણ શીખવું જોઈએ. સંક્ષિપમાં કહીએ તો 'ç…æÎx¢è »ÜU ¶ïH ãñ, „|¢è ÜU¢ …±¢Ï¢ }¢¼ Î¢ï J'