

cdજૈન જીવન શૈલી
તંદુરસ્તીના નિયમો

(સ્વસ્થ શરીરમાં આત્મા નિવાસ કરે છે)

૧. દક્ષિણ દિશામાં દીપક (દીવા)નું મોં ન રાખવું. સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિકારક છે.
૨. મકાન મુખનો દરવાજો દક્ષિણ દિશામાં ન રાખવો, સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિકારક છે.
૩. દીપકને(દીવો) કૂંક મારી ન ઓલવવો જોઈએ.
૪. દીપકના તેલનો ઉપયોગ ખાવામાં ન કરવો.
૫. વર્ષાઋતુમાં કઢી ન ખાવી જોઈએ.
૬. પક્ષીઓનાં ખાધેલાં ફળ ન ખાવાં જોઈએ.
૭. રાતના સૂતી વખાતે મોજાં ન પહેરવાં; માથામાં ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે.
૮. બંધ મકાનમાં સૂવું ન જોઈએ; તંદુરસ્તી માટે હાનિકારક છે.
૯. કેરોસીનનું ફાનસ સળગાવીને સૂવું નહીં. કારણ કે તે મૃત્યુને આમંત્રણ આપવા સમાન છે.
૧૦. બંધ મકાનમાં તાપણું બાળીને ન સૂવું જોઈએ.
૧૧. ઓછું સૂવાથી આયુષ્ય વધે છે. અને વધુ સૂવાથી આયુષ્ય ઘટે છે.
૧૨. સૂર્યોદય પહેલાં ઊઠવું જોઈએ; જેથી શરીરની સ્વસ્થતા તથા બુદ્ધિનો વિકાસ થાય છે. તે પછી ઉઠવાથી આળસ અને માથાના રોગ ઉત્પન્ન થવાની સંભાવના રહે છે.
૧૩. અઠવાડિયામાં એકવાર ઉપવાસ કરવાથી શરીરની સ્વસ્થતા જઈવાઈ રહે છે.
૧૪. અઠવાડિયામાં એકવાર સરસવ અથવા તલના તેલનું માલિશ કરવું જોઈએ. અને તે પછી ગરમ પાણીથી નાહવું જોઈએ.
૧૫. જમવાનું સ્વસ્થ તથા સાત્ત્વિક તેમજ પૌષ્ટિક હોવું જોઈએ તથા જલદી પચે તેવું હોવું જોઈએ.
૧૬. કોઈપણ રોગમાં વિષયભોગ ન કરવો; નહીંતર અસાધ્ય રોગ થવાની સંભાવના રહે છે.
૧૭. રોજ નિયમિત સૂવાથી આયુષ્યની વૃદ્ધિ થાય છે.
૧૮. પૂરી ઊંઘ સાત કલાક હોવી જોઈએ અને નાના બાળકોને દસથી બારસ કલાક સૂવું જોઈએ.
૧૯. માથાની નીચે ગરમ કપડું રાખીને ન સૂવું જોઈએ.
૨૦. આવશ્યકતાથી વધારે પાણી પીવું, તંદુરસ્તી માટે હાનિકારક છે.
૨૧. રાતના ઝાડની નીચે સૂવું નહીં; કારણ કે તે રાત્રે કાર્બન ડાયોક્સાઈડ કાઢે છે.
૨૨. પૂર્વે દિશાનો વાયુ, તડકો, માટી ઊડતી હોય, ઝાકળ આ બધાનો ત્યાગ કરવો જોઈએ.

૨૩. શરીર મન તથા વાણી થાકી જાય તો તેને આરામ આપજો જોઈએ.
૨૪. ભોજન, સ્ત્રીસંભોગ, નિદ્રા, અભ્યાસ તથા મનન આટલા કાર્ય સાંજના ન કરવા જોઈએ.
૨૫. શત્રુના ઘરનું ભોજન, વૈશ્યાના ઘરનું ભોજન ન કરવું જોઈએ.
૨૬. સ્મશાનનો ધૂમાડો શરીરને હાનિકારક છે.
૨૭. એક વર્ષ જૂના અનાજનો વ્યવહાર કરવો જોઈએ.
૨૮. વ્યાયામ શરીરને તંદુરસ્ત રાખવા માટે નિયમિત કરવો જોઈએ.
૨૯. હસો તો બધા હસવામાં સાથે આપશે. રડતો તો કોઈ રોવામાં સાથ આપશે નહીં.
૩૦. શરીર સ્વસ્થ હોય તો ઠંડા પાણીથી નાહી ત્યારબાદ ટુવાલથી શરીરને ઘસીને લુછવું.
૩૧. માથું ઢાંકીને સૂવું નહીં, માથું ખુલ્લું રાખીને નાકવડે શ્વાસ લેવો.
૩૨. રાઈનું તેલ લમણે ઘસવું, કાનમાં નાખવું, નાકમાં સૂંઘવું, ટૂંટીમાં લગાવવું. આમ કરવાથી આંખની તથી માથાની શક્તિ વધે છે.
૩૩. શરીરને નિરોગી તથા દીર્ઘાયુ કરવા વિષય રહિત થવું એ નાનામાં નાનો ઉપાય છે.
૩૪. મૃત્યુ એ ક્લાન્તિ છે. મનુષ્યના વિકાસમાં જીવન જેટલું જરૂરી છે તેટલું મૃત્યું પણ જરૂરી છે.
૩૫. આ શરીર ઈશ્વરનું મંદિર છે; કારણ કે શરીર છે તો ઈશ્વરનું ધ્યાન ધરી શકાય છે. તેથી જ વ્યક્તિ આ શરીરરૂપી મંદિરને નષ્ટ કરે છે, તે ઈશ્વર સમક્ષ દોષી બને છે.

પિયુષ વાણી

"શરીરના રોમ રોમને સ્વસ્થ બનાવવાનું કામ જો ગંગાનું પાણી કરે છે તો આત્માના પ્રત્યેક પ્રદેશને નિર્મળ બનાવવાનું કામ ભક્તિની ગંગા કરે છે."

"બાહ્ય જગત કહે છે, પેટ સુધારો શરીર સુધરી જશે...આધ્યાત્મિક જગત કહે છે પરમાત્માની આજ્ઞા સ્વીકારો, શરીર, મન અને આત્મા એ ત્રણેય સુધી જશે."

"બાહ્ય જગતમાં શેઠનો નોકર બનનાર શેઠ અને જ એવો કોઈ નિયમ નથી, જ્યારે આધ્યાત્મિક જગતમાં પરમાત્માનો સેવક બનનાર પરમાત્મા બન્યા વિના ન જ રહે એ નિશ્ચિત વાત છે."

"ગગનના ગોખે સૂર્યનું આગમન અને અંધકાર રવાના...હૃદયના મંદિરે પરમાત્માનું આગમન અને અંતરંગ શત્રુઓ રવાના...."

"જગત અને ભગત"

જગત ધરતી તરફ જુએ છે ભગત આકાશ તરફ જુએ
જગતને ક્ષણમાં રસ ભગતને સનાતનમાં
જગતને આજમાં... ભગતને શાશ્વતમાં
જગતને રાગમાં.... ભગતને વૈરાગમાં
જગતને ભોગમાં... ભગતને યોગમાં
જગતને શક્તિમાં... ભગતને ભક્તિમાં

'પગ કર્મનું પ્રતીક છે,
મગજ જ્ઞાનનું પ્રતીક છે,
હૃદય ભાવનાનું પ્રતીક છે.

કળયુગ જીવનની એક ઝલક

ભક્તો થઈ ગયા સ્વાર્થના,
 ભગવાન ક્યાંથી હોય,
વસ્ત્રો થઈ ગયા ટૂંકા,
 લાજ ક્યાંથી હોય.
અનાજ થઈ ગયા હાઈબ્રીડના,
 તાકાત ક્યાંથી હોય.
ફૂલો થઈ ગયા પ્લાસ્ટિકના,
 સુગંધ ક્યાંથી હોય.
ચહેરા થઈ ગયા મેકઅપના,
 રૂપ ક્યાંથી હોય.
ભોજન થઈ ગયા હોટલના,
 તંદુરસ્તી ક્યાંથી હોય.
પ્રોગ્રામ થઈ ગયા કેબલના,
 સંસ્કાર ક્યાંથી હોય.
માણસ થઈ ગયા પૈસાના,

માણસાઈ ક્યાંથી હોય.
શિક્ષકો થઈ ગયા ટ્યૂશનિયા,
વિદ્યા ક્યાંથી હોય.
ધંધા થઈ ગયા હરિકાઈના,
બરકત ક્યાંથી હોય.
નેતા થઈ ગયા ખુરશીના,
દેશપ્રેમ ક્યાંથી હોય

(સંકલન ૦: વનિતા નવીનચંદ્ર શાહ, કાંદિવલી)

નામ હૈ નયનસુખ, આંખો સે અંધા

- * નામ 'નયના' હોય પણ એક આંખ 'આઉટ ઓફ ઓર્ડર' હોય!
- * નામ 'વાણી' હોય, પણ એનો અવાજ તો સાવ સુરસુરીયું હોય !
- * કૃષ્ણાશંકરની દીકરી "આનંદી" પણ હોય !!
- * નામ 'પુરીબાઈ' હોય પણ રોટલા ઘડતા તો આવડતા ન હોય !
- * 'ગંગા-જમના-સરસ્વતી કે નર્મદા' ને પણ નળ આવવાની રાહ જોવી પડે છે.
- * ના 'શાંતિ' હોય પણ જ્યાં ને ત્યાં કુતરા માફક ભરસી જ હોય!
- * 'ક્ષમાબેન'નો મિજાજ છપ્પન ખાંડીનો પણ હોય !
- * નામ 'આનંદીબેન' હોય પણ જ્યારે જોઈએ ત્યારે રોતાં જ હોય!
- * નામ 'લતા' હોય પણ અવાજ ખટારા જેવો હોય !
- * નામ 'કોમલ' હોય પણ વજન દસ કિલો ઉચરકતાં ન અચકાય!
- * નામ 'વસંત' હોય પણ દેખાવે 'પાનખર' જેવી હોય !
- * નામ 'આશા' હોય પણ રોજ ગેસ માટે નિસાસા નાખતી હોય !
- * નામ 'તનસુખબેન' હોય પણ એક ટાંગો ત્રણ ઈંચ ટૂંકો હોય.
- * નામ 'છાયા' હોય પણ ચાલે ત્યારે એનો પડછાયો પાંચ ફૂટનો હોય !
- * નામ 'લક્ષ્મીબાઈ' હોય પણ એક પૈસો પણ દાન ન કરતી હોય !

- * નામ 'ડાહીબાઈ' હોય પણ એના લક્ષણ તો સાવ ગાંડી જેવા જ હોય !
- * નામ 'ધીરજબેન' હોય પણ લોકલ ટ્રેઈન તો સાવ ઝડપથી જ પકડતા હોય !
- * નામ 'હર્ષા' હોય પણ હંમેશા ડાયું તો રડતું જ હોય !
- * નામ 'વર્ષા' હોય પણ હરામ છે કોઈ દી છત્રી ઓઢતી હોય તો !
- * નામ 'દેવીબેન' હોય પણ કામ દાનવના જ કરતા હોય !
- * નામ 'લીલાબેન' હોય પણ હંમેશા દાતાણ તો 'સુકાં' જ ચાવતા હોય !
- * નામ 'શાણીબેન' હોય તો પણ બુદ્ધિના બ્રભિચારી હોય!
- * 'રાધા, સીતા, સાવિત્રી' જેવા નામો આજકાલ તો ઝઘડાખોર સ્ત્રીઓના પણ હોય !
- * નામ 'પુરીબાઈ' હોય પણ રોટલી તો હંમેશા કાચી જ ઉતારતી હોય!
- * નામ 'જ્યોતિ' હોય પણ ફાનસ પેટવતા તો આવડતું પણ ન હોય!
- * નામ 'જયશ્રી' હોય પણ ભાગ્યેજ કોઈને 'જયશ્રીકૃષ્ણ' કહેતી હોય!
- * નામ 'માણેકબેન' હોય પણ ઘરમાં કોડી પણ ન હોય !
- * નામ 'શીલા' હોય પણ ઉંદરડીથી ડરતી હોય !
- * નામ 'જવેરબેન' હોય પણ ભાગ્યે જ કોઈ દી દાગીનો પહેરતી હોય !
- * નામ 'ભાવના' હોય પણ ગામમાં એવું કોઈ ભાવ જ પૂછતું ન હોય!
- * નામ 'વાલી' હોય પણ આંખો દીં વરની ગાળ જ ખાતી હોય !
- * નામ 'પૂણિમા' હોય પણ દેખાય ચોથની બીજ જેવી !
- * નામ 'સુશિલા' હોય પણ તેનું વર્તન તો કોઈ વાઘ જેવું હોય!
- * નામ 'ગીતા' હોય પણ તેના ભાગ્યેજ તેનો અધ્યાય પૂરાં કરતી હોય !
- * નામ 'સરસ્વતી' હોય પણ સહી કરવામાં અંગુઠા છાપ હોય!

તપ-દાન અને યજ્ઞના વિવિધ પ્રકાર

યજ્ઞ, તપ અને દાન ભારતીય સંસ્કૃતિના અગત્યના પાયા ગણાય છે. સંસારી કે ત્યાગી આ ત્રણ કર્મો દ્વારા કર્મબંધનથી મુક્તિ મેળવી શકે છે. તેથી જ ભગવાન અર્જુનને કહે છે કે : "હે ભરતશ્રેષ્ઠ, તપ, દાન અને યજ્ઞરૂપ કર્મો ત્યજવાં યોગ્ય નથી, એ તો કરવા યોગ્ય જ છે; કેમ કે તપ, દાન અને યજ્ઞ

બુદ્ધિમાન(નિષ્કામ) મનુષ્યોને પવિત્ર કરનારાં છે."(૧૮૦:૫)

ગીતા ભારપૂર્વક કહે છે કે વિવેકી પુરુષોએ, સુજ્ઞનોએ ધર્માચરણ માટે શારીરિક, માજસિક અને વાચિક તપ, સુપાત્રને દાન તથા શાસ્ત્રવિદિત યજ્ઞો જેવાં કર્મો ત્યજવાં નહીં કારણ કે આ કર્મો મનુષ્યને પવિત્ર કરનારા છે.

તપના પ્રકાર ૦: સામાન્ય રીતે "તપ" શબ્દ સાંભળતાં જ આપણા મનમાં ધોર જંગલમાં, એકાંતમાં પલાઠી મારી વર્ષો સુધી તપસ્યા કરનારની મૂર્તિ ઊભી થાય છે. આપણા ઋષિ-મુનિઓ, સંતો અને મહાત્માઓ હિમાલયની તળેટીમાં, ધોર વનમાં કે ગુફામાં તપશ્ચર્યા કરતા તેથી તપ કરવાું એટલે ઘરે-બાર છોડી વનમાં જઈ તપસ્યા કરવી એવો ખ્યાલ આપણને આવે તે સ્વાભાવિક છે. પરંતુ ગીતામાં આ પ્રકારના તપની વાત નથી. ગીતામાં ત્રણ પ્રકારનાં તપનો ઉલ્લેખ થયેલો છે ૦:

(૧) દેહનું તપ ૦: દેહનું તપ એટલે શરીર અને મનની શુદ્ધિ, સ્વચ્છ તથા, મન, વસ્ત્ર, આચાર વિચાર અને વ્યવહાર, આંતરિક અને બાહ્ય શુદ્ધિ; અતિ સંયમી જીવન; ભોગવૃત્તિનો ત્યાગ; હૃદયની સરળતા અને દ્વેષ, નિંદા આદિનો ત્યાગ; અપરિગ્રહ અને અસ્તેય. શરીર દ્વારા થતાં આ શુભ કર્મોને શારીરિક તપ કહ્યું છે. અત્રે દેહને ખોટું કષ્ટ આપવાની વાત નથી; માત્ર સંયમી જીવન જીવવાની વાત છે. અહીં ઈન્દ્રિયોનો સંયમ અનિવાર્ય બને છે. તે ઉપરાંત દેહના તપમાં દેવતાઓનું પૂજન, સદાચારી બ્રાહ્મણો પ્રત્યે બહુમાન, માતા-પિતાની સેવા, ગુરુજનોનું સન્માન, વડીલોનો આદર અને જરૂરિયાત વાળાની સેવા શુશ્રુષાને પણ શારીરિક તપ જ ગણ્યું છે.

(૨) વાણીનું તપ ૦: આપણા શાસ્ત્રોએ સત્ય બોલવાનો આગ્રહ રાખ્યો છે, પરંતુ સાથે પ્રિય પણ બોલવું એવું ઉમેર્યું છે. ગીતાનું વાણીનું તપ એટલે સાંભળનારને ખૂંચે નહીં તેવી સત્ય વાણી; હિતવચનો પણ કટુતાપૂર્વક ન કહેવાય તેની કાળજી. એમ કહેવાય છે કે બોલતા પહેલાં સો વાર વિચાર કરવો, કારણ કે એક વાર જે શબ્દ બોલાય તે પાછા આવતા નથી. આવશ્યકતા ન હોય ત્યાં મૌન સેવવું એ પણ વાણીનું જ તપ કહેવાય છે. દ્રૌપદીના દુર્યોધન માટેના કટુ શબ્દોએ મહાભારત સર્જ્યું અને લક્ષ્મણને કહેવાયેલા સીતાનાં કઠોર વચનોએ સીતાહરણ કરાવ્યું.

(૩) મનનું તપ ૦: મનની પ્રસન્નતાને જ ગીતાએ મનનું તપ કહ્યું છે. જે મનમાં વિષયચિંતનનો અભાવ હોય, જે મન રાગ-દ્વેષ અદિ દ્વન્દ્વોથી મુક્તિ હોય તે મન જ પ્રસન્નતા અનુભવી શકે છે. ઈન્દ્રિય વિષયો પાછળ ભટકતું ચંચળ મન પ્રસન્ન રહી શકતું નથી. મનમાં સર્વ પ્રાણીઓનું હિત, બધા માટે સૌમ્યભાવ પ્રસન્નતાનું કારણ બની રહે છે. વળી મનને જગતથી હઠાવી આત્મચિંતનમાં સ્થિર કરવાની

સાધના પણ મનનું તપ ગણાય છે.

વળી ગીતામાં જે તપ, ક્ષણની આકાંક્ષા કે આસક્તિ વિના થતું હોય, જે તપ માત્ર કર્તવ્યકર્મ સમજીને જ થયું હોય, જે તપ પૂરી નિષ્ઠા તથા ખંતથી, પૂર્ણ શ્રદ્ધાથી અને શાંત અને પ્રસન્ન ચિત્તથી થતું હોય તેને સાત્ત્વિક તપ કહ્યું છે. જે તપ માત્ર દેખાવા માટે થયું હોય, માત્ર કીર્તિના લોભથી જ થયું હોય તેને રાજસ તપ કહ્યું છે. તતા જે તપ મૂઢતાપૂર્વક, હઠાગ્રહથી અંતરને પીડા પહોંચાડે તે તપ તામસિક તપ કહ્યું છે. તપ તો રાવણે પણ કરેલું અને ધ્રુવે પણ કરેલું. પરંતુ બંનેના તપમાં આભ-જમીનનો ફેર હતો. ભક્તિ વિનાનું તપ નકામું ૦: એમ કહેવાય છે કે તપ ગમે તે પ્રકારનું હોય પણ જો તેમાં હૃદયની શુદ્ધ ભાવના અને ભક્તિભાવ ન હોય તો તે શુભ પરિણામ આપતું નથી.

ક્રિકેટ અને માનવજીવન

મનુષ્ય જીવન આજના જમાનાને પાગલ બનાવતી ક્રિકેટની રમત સાથે સરખાવી શકાય તેમ છે. ક્રિકેટ મેચ પાત્રો તથા સાધનો માનવ જીવનને સુંદર સંદેશો આપી જાય છે. તેનું વર્તન નીચે મુજબ કરવામાં આવેલ છે.

જેમ ક્રિકેટ રમવા માટે 'ગ્રાઉન્ડ' હોય તેમ આપણો 'સંસાર' એક ક્રિકેટનું ગ્રાઉન્ડ સમજવું. ક્રિકેટ રમવાની 'પીચ' તે 'મર્યાદા' છે જેની બહાર નીકળી ન શકાય. પીચ ઉપર 'ત્રણ સ્ટમ્પ' હોય છે તે આપણા મન, વચન અને કાયા જેનાથી સારા કર્મો થાય તો આપણે અડીખમ ઉભા રહી શકીએ. 'બેટ્સમેન' આપણે પોતે છીએ અને બીજો 'બેટ્સમેન' આપણો 'જીવન સાથી'. બંને વચ્ચે જેટલી સમજણ વધારે તેમ રમત સારી ચાલે. ગેરસમજથી રમ્યા તો 'આઉટ' થઈ જવાય. બેટ્સમેન બે હેન્ડ ગ્લોઝ તે વિનય અને વિવેક છે. જેનાથી 'બેટ' એટલી 'ધીરજ'થી પકડવાનું છે. 'બોલર' આપણા વિરોધી છે જે એક ઓવરમાં છ બોલ નાખે છે. તે છ બોલ છે, કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, માન અને માયા. તેને ધીરજરૂપી બેટથી ઝીલવાના છે. કોઈ 'બોલ ફાસ્ટ, સ્લો, સ્પીન, બાઉન્સર' આમ જાત જાતના બોલ એટલે સુખ, દુઃખ, આનંદ, શોક જેવા પ્રસંગો આવે છે. ગ્રાઉન્ડમાં ગોઠવાયેલ 'ફિલ્ડરો' સમાજના શત્રુઓ આપણી દરેક હિલચાલની ચકાસણી કરે છે. અને આપણને ચીનથી રમવા દેતી નથી. વિકેટ ઉપર 'બે બેલ્સ' હોય છે જે દિલ અને દિમાગ છે. ખોટો બોલ રમતા તે ઉડી પણ જાય ! જીવનનો 'સ્કોર' તે આપણા સત્કાર્યો છે વન ૩ ક્રિકેટ મેચ ૫૦ ઓવરની હોય છે જે આપણું આયુષ્ય સુચવાય છે. સારું રમી ને આઉટ થાય તો ઠીક અને 'રનઆઉટ'

થતાં અકાળ મૃત્યુ. 'બે અમ્પાયરો' તે સંતજનો છે જે બધા માટે નિષ્પક્ષ અને સાચો ચુકાદો આપે છે.

સ્ટેડિયમના 'પ્રેક્ષકો' તે આપણો જ સમાજ છે જે ક્રિકેટ કેવું રમ્યા તેના સારા નરસાનો તાગ કાઢે છે, સારું રમ્યા તો 'તાલી' અને બરાબર ન રમી શક્યા તો 'ગાલી'. 'અંતમાં', ક્રિકેટની રમતમાં ક્યો બોલ કેવો આવશે તેની બેટ્સમેનને ખબર નથી. તેમ આવતી ક્ષણ આપણી કેવી હશે તેની ખાત્રી નથી. વળી કઈ ઓવરનો ક્યો બોલ આખરી હશે તેની ખેલાડીને ખબર નથી તેમ આપણા જીવનનો ક્યો દિવસ અને કઈ ક્ષણ આખરી હશે તેની આપણને ખબર નથી હતો.

આમ તો ક્રિકેટની રમતને સમય બરબાદ કરવાની રમત ગણવામાં આવે છે. પરંતુ તેના ઉપર 'ચિંતન' કરતાં જીવનના ગુઢ રહસ્યોને ખુલ્લા જીવન જીવવાની કળન બતાવી જાય છે.

(૧) વાણી વિવેક વિહોણી

શાંતિલાલ શાહ

મસ્કતી મહાજનમાં ગુમાસ્તાગિરિ કરે.

પગાર ટુંકો ને કામ ઝાઝું.

પણ શું કરે છુટકો નો'તો નોકરી કર્યા વિના.

ન કરવું હોય એ ય કરવું જ પડે એનું જ નામ નોકરી ને !

અધુરામાં પુરુ શેઠનો સ્વભાવ એવો આકરો કે વાત ન પૂછો.

પેઢીના દરેક માણસને ધમધમાવી નાંખે.

સાઈઠ વરસના શાંતિલાલને વાતે વાતે તતડાવી નાંખે, ઉતારી પાડે, ગાળો દે.

આટલા ઉંમર લાયક માણસને માનાર્થે બહુવચનમાં બોલવાની વાત જ નહીં.

'ક્યાં મરી ગ્યો શાંતિયો'થી જ વાક્ય શરૂ થાય. શેઠની આ મોટામાં મોટી કુટેવ. કોઈ પણ નોકરને પૂરા નામથી બોલાવે જ નહીં.

અડધા નામથી તોછડાઈથી જ બોલાવે. પાછા પોતાની કુટેવ ઉપર ભારે મગરૂરી. નોકરી રહેવા આવનારને પહેલી જ વાત કરે ઃ

જો તારી ફેબાએ જે નામ પાડ્યું હશે એમાંથી આગળનું અડધું જ હું તો બોલવાનો. આખું નામ લઈ હું કોઈને બોલાવતો નથી.

છતાં ગરજવાનને અક્કલ ન હોય. શેઠને નોકર મળી રહેતા.

એક દિવસ શાંતિલાલને શેઠે એવા ખખડાવી નાંખ્યા...કે ઘરે ગયા પણ સુનમુન.

દિકરો બાપાલાલ મિલમાંથી નોકરી કરીને આવ્યો.

કેમ પિતાજી આજે તબિયત કંઈ....

શાંતિલાલની નાડ હાથમાં લેતાં બાપાલાલ બોલ્યો. તબિયત તો સારી છે.

તો કેમ ગમગીન છો...

ઈ'તો અમારા શેઠ...

અને શાંતિલાલે શેઠના સ્વભાવ વગેરેની વાત કરી...

ઓ હો, ઈ શેઠિયાને પૈસાનું અભિમાન થૈ ગ્યું લાગે છે. એની ખો ભુલવાડું નહીં તો હું બાપાલાલ નહીં.

પિતાજી તમે કાલે નોકરીએ ન જતા.

આવતી કાલે હું મિલમાં રજા લઈ તમારી દુકાને જઈશ. ઈ શેઠિયાની આદત સુધારી ને આવીશ.

શાંતિલાલને સમજ ન પડી પણ દિકરા ઉપર વિશ્વાસ હતો.

બીજા દિવસે બાપાલાલ પહોંચ્યો મસ્કટી માર્કેટમાં.

કેમ આવ્યો છે ?

નોકરી કરવા.

હા, નોકરીએ તો રાખી લઉં...આજે મુઝો પેલો શાંતિયો આવ્યો નથી. એને સાલાને ડીસમીસ કરીને તને રાખી લઉં...પણ જો એક વાત કાન ખોલીને સાંભળી લે-કોઈ નોકરને હું એની પાડેલું આખું નામ લઈ બોલાવતો જ નથી. શરૂનું અડધું નામ જ લઈશ.

ભલે શેઠ મને મંજૂર છે. પણ મારીએ શરત છે...શું ?

મારું અડધું જ નામ તમારે લેવાનું ભૂલથી પણ આખું નામ નહીં લેવાનું.

પણ હું લેતો જ નથી ને...?

છતાં પહેલેથી ચોખવટ કરવી સારી.

ભલે મંજૂર છે શરત.

બધું નક્કી થઈ ગયું.

શું નામ તારું ?

બાપાલાલ

શેક ચમક્યા, મુંઝાયા. વિચારવા લાગ્યા.

બા...પા...લા...લ...

અડધા અક્ષર થાય બાપ...

મારે આ લવરમૂછિયાને બાપા કહી બોલાવાનો ને ? અલ્યા તારે બીજું કંઈ નામ ખરું ?

ના બીલકુલ નહીં.

તો આપણી શરતમાં મુશ્કલી પડશે.

તારા જેટલા છોકરાને બાપા કહેતાં મારી જીભ ઉપડે ? તો આ અજુગતું કે'વાય ! તો સાઈઠ વરસના મારા બાપને શાંતિયા કહેતા

જીવ ઉપડે છે. ત્યાં કઈ અજુગતું કેમ નથી લાગતું...

આખરે શેઠને નમતું જોખવું પડ્યું.

ફરી કદી અવિવેકી વાણી ન વાપરવાનું પણ લીધું.

(૨) ઈન્દ્રિયો ઉતારે...

મફતલાલ શેઠ છાપરુ સંચવા ઉપર ચડ્યા.

નળિયા સાફ કરી કરી ગોઠવવા માંડ્યા.

ત્યાં એક ભિખારી આવ્યો.

'શેઠ, જરા નીચે આવજો.'

'પણ શું કામ છે ?'

'ખાસ કામ છે.'

નીસરણીને સરખી ગોઠવી માંડ માંડ નીચે ઉતર્યો. મનમાં તો-કંઈ-કંઈ ગડમથલ થાય છે.

શા ખાસ કામે આવ્યો હશે ?

'બોલ, શું કામ છે'

'શેઠ, ભૂખ ઘણી લાગી છે ચાર આના આપોને.'

મફતલાલ તો-ધારતા'ાા કાંઈ ખાનગી કામ હશે. ને આપણે તો કોથળામાંથી કાઢ્યું બલાડું !

'માળો, આય ખરો છે. મને છાપરેથી નીચે ઉતાર્યો. ઉભા ઉભા-બૂમ મારી હોય તો શું જાતુંતું એનું ?

હવે ઈ દિકરાને પાઠ ના ભણવું તો હું મફતલાલ નહીં.'

મોઠું ઠાવકું કરાની મફતલાલ વદ્યા ઃ ચાલ ઉપર.

સીડી ઉપર ધીમે ધીમે મફતલાલને ને પછી ભિખારીને આરોહણ કર્યું.

ભિખારીને એમ કે-શેઠ કોટ ઉપર પડ્યો હશે. પૈસા એમાં હશે.

ઠેઠ ભોભારા સુધી- બંનેની સવારી પહોંચી એટલી ખાલી ખીરસું બતાવતાં મફતલાલ કહે ઃ 'જો ભાઈ, મારી પાસે અત્યારે પૈસા નથી. માટે જેવા આવ્યો તેવો સાચવીને પાછો ઉતરી જા.'

'શેઠ! ખીરસામાં પૈસા ન હતા તો નીચે જ ના પાડી દેવી'તી ને મને ફોગટનો આંચ ઉપર ચડાવ્યો.'

'અલ્યા તું ત્રણ ટકાનો ભિખારી જો મને નીચે ઉતારી શકે તો - મફતલાલ શેઠ શું તમને ઉપર ન ચડાવી શકે !'

ઈન્દ્રિયો આત્માને -વિષયોમાં ખેંચી નીચે ઉતારે મજબૂત મનનો-માનવી તપ વગેરે - કરી ઈન્દ્રિયોનો કસ કાઢી આત્માને ઉંચે ચડાવે.

જિંદગીને બહેતર બનાવવામાં રપ પગથિયાં

આપણા સમયના એક મહાન આધ્યાત્મિક- ચિંતક ગુરુ શ્રી રવિશંકર આ આશાને સાકાર કરવાનો કુલપ્રુક્ માર્ગ ચીધે છે. આજના 'વીક' મેગેઝિનને આપેલી એક મુલાકાતમાં આર્ટ ઓફ લિવિંગના પ્રણેતા અને વિશ્વવિખ્યાત ગુરુશ્રી રવિશંકરજી રપ એવા પગલાં બતાવે છે જેનો અમલ કરવાથી આગામી જિંદગી જરૂર બહેતર બની શકે.

આ પગલાં બનાવતાં પહેલાં રવિશંકરજી કહે છે કે 'દરેક વ્યક્તિએ પોતાની જિંદગી વિશે અને એને કઈ રીતે બહેતર બનાવી શકાય એ અંગે આંતરખોજ કરવાની જરૂરી છે. એનાથી પણ ઘણાં દ્વારા ખુલી જશે. હવે, સૌથી પહેલાં એ જાણી લો કે તમે તંદુરસ્ત છો કે નહીં. તંદુરસ્તી એટલે રોગમુક્ત શરીર. કંપનમુક્ત શ્વાસ. પ્રાણમુક્ત મન. ભયમુક્ત બુદ્ધિ. વળગણવિહોણી સ્મૃતિ, સર્વનો સમાવેશ કરતો અહમ અને ગ્લાનિમુક્ત આત્મા.

બીજું, મનુષ્યની જિંદગીનો હેતુ શું છે એ જાણવાનું રવિશંકરજી સૂચવે છે. તેઓ કહે છે ઃ

તમે અહીં ઉદાસ રહેવા નથી આવ્યા.

કોઈના દોષ કાઢવા નથી આવ્યા.

તમે અહીં ચિંતા કરવા નથી આવ્યા.

તમે અહીં દેખાડો કરવા નથી આવ્યા.

તમે અહીં ચીડાવા કે કોઈને ચિડવવા નથી આવ્યા.

આમ ને આમ આ યાદી તો ઘણી લાંબી થાય, પણ તમે એક વાત સમજી લો કે આ જિંદગી એક સુંદર રહસ્ય છે અને તમારે એને નિર્દોષતાથી જીવવાની છે. જીવનના રહસ્યને આવી પૂર્ણતાથી જીવી જાણવું એ જ આનંદ છે.

હવે આ પચીસ પગલાં જેનો અમલ તમને બહેતર જિંદગીની ખાતરી આપી શકે :

(૧) જીવનનો સંદર્ભ સમજો.

સૃષ્ટિમાં સમય તો લાખો વર્ષોથી ચાલ્યો આવે છે. લાખો વર્ષો વીતી ચૂક્યાં છે અને બીજાં લાખો આવશે. એમાં આપણી સાઠ, સિત્તેર કે સો વર્ષની જિંદગી કેટલી નગણ્ય છે ! એટલે જ આ નિર્ણય કરો. જે કંઈ પણ થાય, ઈશ્વરનું રક્ષણ મારા પર છે જ. દરેક પરિસ્થિતિમાં તમારા મનને શાંતિપૂર્ણ રાખો. બાકીનું બધું બરાબર થઈ રહેશે.

(૨) જિંદગીની ક્ષણભંગુરતાને ઓળખો.

આ જિંદગીની ક્ષણભંગુરતાને જુઓ. એ જ સત્ય છે. બધું વીતી જાય છે. આવતી કાલ પણ વીતી જશે. આપણી જિંદગીની આ પ્રકૃતિને ઓળખશો તો તમે જોશો કે તમારી ભીતર કશુંક છે જે નથી બદલાયું. એક એવું બિંદુ છે જેના સંદર્ભે તમે અન્ય બાબતોને બદલાતી જોઈ શકો છો. એ સંદર્ભબિંદુ જ જીવનનો સ્ત્રોત છે. શાણપણ છે. એનાથી જિંદગીની ગુણવત્તા સુધરે છે.

૩) તમારા સ્મિતને સસ્તું બનાવો.

તમારે વધુ સ્મિત કરવું જોઈએ. દરરોજ સવારે ઊઠીને અરિસામાં જોઈ પોતાની જાતને એક સરસ મજાનું સ્મિત આપો. એમ કરવાથી તમારા ચહેરાના તમામ સ્નાયુઓ રિલેક્સ થઈ જશે. મગજના જ્ઞાનતંતુ પણ હળવાશ અનુભવશે. પરંતુ આટલું કિંમતી સ્મિત તમે કેટલી સહેલાઈથી ગુમાવી દો છો. કોઈક તમને કંઈક મુખર્ષાઈભર્યું કહે એટલે તમારું સ્મિત વિલાઈ જાય છે. એ કહેનારના મગજમાં કયરો ભર્યો હોય તો એને તો એ નાખવા માટે કચરાપેટીની જ જરૂર હોય જ. પણ તમે શા માટે એ કચરાપેટી બનો છો ? જરાક સમજો, જાગો. તમારા સ્મિતને કોઈના પણ સારા-માઠા શબ્દોનો ભોગ ન બનાવા દો. તમારા સ્મિતને સસ્તુ અને ગુસ્સાને મોંઘો બનાવો, જેથી તમે સ્મિત વધુ વાપરશો અને ગુસ્સો

ભાગ્યે જ.

(૪) ઉત્સાહી બનો અને અન્યોની પ્રશંસા કરો.

ઉત્સાહ તો જિંદગીની પ્રકૃતિ છે. પરંતુ આપણામાંના ઘણાને કોઈના ઉત્સાહ પર ઠંડુ પાણી ચેરવી દેવાની આદત હોય હોય છે. કોઈની પ્રશંસા કરીને તેનો ઉત્સાહ વધારવાની દરેક તક જડપી લો. ફિર્યાદ કર્યા કરનારને દિવ્ય પ્રેમ પ્રાપ્ત નથી થતો. તમે એવી વ્યક્તિ બનો જેનો ઉત્સાહ કદી ખૂટે જ નહીં.

(૫) ધ્યાનને જિંદગીનો હિસ્સો બનાવો.

જીવનમાં ઊંચાં લક્ષ્યો પ્રાપ્ત કરવા રોજ થોડી મિનિટો ધ્યાન અને આંતરખોજ જરૂરી છે. સવાલ થશે કે ધ્યાન શું છે ? હું કહીશ કે ધ્યાન એટલે વ્યગ્રતાવિહોણું મન.

ધ્યાન એટલે વર્તમાનમાં રહેતું મન.

(૬) સૌથી સુંદર જગ્યાએ જાઓ.

આ સુંદર જગ્યા બીજે ક્યાંય નહીં, તમારી ભીતર જ છે ! એક વાર તમે આ જગ્યાએ આવી જાઓ પછી બધાં સ્થળો તમારા માટે સુંદર જ છે. આ જગ્યાએ પહોંચવા તમારે તમારા શ્વાસ અંગે કંઈક જાણવું અનિવાર્ય છે. આપણા શ્વાસ પાસેથી આપણે ખૂબ અગત્યનો પાઠ શીખવવાનો છે. મનના પ્રત્યેક લયને અનુરૂપ એક લય શ્વાસનો હોય છે અને શ્વાસના પ્રત્યેક લયને અનુરૂપ લાગણીનો એક લય હોય છે. એટલે જ્યારે મનને સીધી રીતે હેન્ડલ ન કરી શકો ત્યારે તો દર વર્ષે તેને હેન્ડલ કરી શકશો. એટલે જ શ્વાસની કળા શીખો. જોઈએ તો દર વર્ષે થોડાક દિવસ તમારી જાતને પ્રકૃતિ સાથે જોડી લો. યોગ અને શ્વાસોચ્છવાસની કસરતો કરો. ગીતો ગાઓ અને સર્જનનું સૌંદર્ય પીતાં પીતાં મૌનને માણો.

(૭) અસરકારક સંવાદ રચો.

દરેક સાથે અસરકારક પ્રત્યાયન કરવાની આવડત કેળવવી જરૂરી છે. એ માટે શું કરશો ? તમારાથી વધુ જાણકાર વ્યક્તિને મળો ત્યારે બાળક જેવા થઈ શીખવા માટે તમારાં આંખ-કાન ખુલ્લાં રાખો. તમારાથી ઓછું જાણકાર વ્યક્તિ સાથે નમ્ર બનો અને એને પણ તમારા જેટલું કે તમારાથી વધુ જાણકાર બનાવવા પ્રયાસ કરો. યાદ રહે, હંમેશા કંઈક ને કંઈક તો વહેંચવાનું, શીખવાનું અને શીખવવાનું હોય જ છે. આમ તમારું પ્રત્યાયન સુધરે છે ત્યારે તમારી જિંદગી પણ સુધરે છે.

(૮) તમારે માટે સમય કાઢો.

દિવસમાં કમ સે કમ થોડીક મિનિટો, તમારી જાત સાથે ગોળો. હૃદયના ઊંડાણ સુધી જાઓ. આંખો બંધ રાખો અને દુનિયાને દૂર ફગાવી દો. (અલબત્ત, કામ કરતા હો ત્યારે પણ આવી જ રીતે સો ટકા કામમાં રહો). આમ બધું ત્યજીને બેસશો ત્યારે જ તમારી સર્જકતા કોળશે.

(૯) તમારી આસપાસની દુનિયાને બહેતર બનાવો.

નદી જ્યારે સામાન્ય હોય છે ત્યારે નિયંત્રિત સ્વરૂપે વહે છે. પણ પૂર વખતે જળની કોઈ દિશા નથી હતો. એ જ રીતે જિંદગીને દિશા આપવાની જરૂર છે. જીવન-ઊર્જાને નિયત દિશામાં વહેવા માટે નિષ્ઠાની જરૂર પડે છે. સમાજ પ્રત્યે આવી નિષ્ઠા કેળવો તો સમાજનો તમને સાથ મળશે. સમાજ જ નહીં, સમગ્ર દુનિયાને બહેતર સ્થાન બનાવવાની નિષ્ઠા કેળવો.

(૧૦) તમારીસંવેદનાને પોષો.

સંવેદના કે લાગણીવિહોણો માણસ શુષ્ક લાકડા જેવો છે. તમારા જીવનને એવું રસભર બનાવો કે (લોકો તમારી કંપની ઝંખે, સંગીત, પ્રાર્થના અને સેવાથી તમે તમારી એવી વ્યક્તિ બનાવી શકો. આ દુનિયા પાસેથી શું મેળવી શકું એમ વિચારવાને બદલે આ દુનિયાને હું શું આપી શકું એમ વિચારો. તમે દિલથી ગાશો કે પ્રાર્થના કરશો તમારી લાગણીઓ પુષ્ટ બનશે.

(૧૧) ટૂંકાં અને લાંબા ગાળાનાં લક્ષ્યોનું આયોજન કરો.

તમે જોશો કે તમારું મન ભૂતકાળ અને ભવિષ્ય વચ્ચે ભીંસાયા કરે છે. કાં તે ભૂતકાળમાં બનેલી કોઈ ઘટના અંગે ક્રોધિત યા ઉદાસ હશે. કાં ભવિષ્યની ચિંતાથી ઘેરાયેલું. આનો અર્થ એ નથી કે ભવિષ્ય માટે આયોજન ન કરવું. ટૂંકા ગાળાનાં અને લાંબા ગાળાના લક્ષ્યોનું આયોજન કરો. એ માટે તમારે મનને વર્તમાનમાં રાખો અને લક્ષ્ય સુધી પહોંચવાનાં સાધનો અને પદ્ધતિ બન્નેનું આયોજન કરો. મહત્તમ સંતોષ આપે તેવી ચીજોનું લક્ષ્ય લાંબા ગાળાનું રાખો, નાની નાની વસ્તુઓ આપોઆપ સુલભ થઈ જશે.

(૧૨) પ્રાર્થના એક મહત્ત્વનું શસ્ત્ર છે.

જિંદગીને બહેતર બનાવવા માટેનું એક મહત્ત્વનું સાધન છે પ્રાર્થના. પ્રાર્થના બે સ્થિતિમાં થાય છે,

તમે જ્યારે એકદમ લાચાર બની જાઓ ત્યારે અને તમે ભગવાન પ્રત્યે ખૂબ જ આભારવશ થઈ જાઓ ત્યારે. તમારાથી શક્ય હોય એટલું કરો અને તમારાથી જે ન થાય તેમ હોય એને માટે પ્રાર્થના કરો. પણ હંમેશા યાદ રાખો કે અંતિમ અવાજ ઉપરી સત્તાનો જ રહેશે અને એ હંમેશા સારા માટે જ હશે.

(૧૩) જરૂર પડે પરિવર્તન કરો.

જિંદગીમાં વિવેકબુદ્ધિ પર પડદો પડે છે ત્યારે દુઃખ આવે છે અને વિવેકબુદ્ધિ શું છે ? આ જીવનમાં સઘળું પરિવર્તનશીલ છે એ જાણવું એ જ વિવેક છે. જીવન સુધારવા માટે જ્યાં અને જ્યારે પરિવર્તન અમલ કરવાની જરૂર લાગે ત્યારે એ કરવાની હિમ્મત દાખવો.

(૧૪) તમારી મર્યાદાઓને ઓળખો.

તમે જ્યારે જ્યારે નારાજ હો છો કે લાચાર હો છો ત્યારે તમને તમારી મર્યાદાનો પરિચય થાય છે. ત્યારે તમે ઈશ્વરનો આભાર માનો એ પરિચય કરાવવા બદલ અને સમગ્ર સ્થિતિને પ્રાર્થનામાં બોલી નાખો. ઈશ્વરને કહો કે હું બધું તમે સમર્પિત કરી દઉં છું. તું શાંતિ લાવ. બસ, પછી તમે હળવા થઈ જશો.

(૧૫) તમારા મિત્રને ગુમાવો નહીં.

જીવનમાં ભૂલો બધાથી થતી હોય છે. ભૂલો બતાવવાની ભૂલ ન કરતા. એનાથી તેને તમે વધુ અપરાધભાવનો અનુભવ કરાવશો. ઉદારદિલ મનુષ્ય એમ કરવાને બદલે એ ભૂલોને અનુકંપા અને કાળજીથી સુધારે છે.

(૧૬) સંપૂર્ણતાનો આગ્રહ ન રાખો.

આ દુનિયામાં એક વસ્તુ દરેક સમયે પરિપૂર્ણ(સંપૂર્ણ) ન હોઈ શકે. ઉદાત્ત હેતુઓથી થયેલાં ઉત્તમ કાર્યોમાં પણ ક્યાંક-કંઈક અપૂર્ણતા રહી જવા પામે એવું બને, એ સ્વાભાવિક છે. કમનસીબે આપણા મનને એ સંપૂર્ણતાને પકડીને બેસી જવાની ટેવ હોય છે અને આ પ્રક્રિયામાં આપણે આપણા મનને અને મિજાજને અપૂર્ણ બનાવીએ છીએ. આ વાલિયાત ચક્રમાંથી બહાર નીકળવું અનિવાર્ય છે.

(૧૭) આપણે મશીન ન બનીએ.

આપણે ઘણી વાર મશીનની જેમ વર્તીએ છીએ. કોઈ વખાણ કરે કે સ્મિત આપીએ અને અપમાન

આપણાં ભવાં ખેંચાવે. હંમેશા આપણે એક જ સરખી પ્રતિક્રિયા આપવાની જરૂર નથી. જુદી રીતે પ્રતિસાદ આપવાની આપણને છૂટ હોવી જોઈએ.

(૧૮) રમૂજ વૃત્તિ કેળવો.

દરેક વ્યક્તિને બાળસહજ તોફાનીપણું ઈશ્વરે આપ્યું હોય છે. એ રમતિયાપણાને જીવંત રાખોફ રમૂજ આકરી સ્થિતિને સત્ય બનાવી દે છે. રમૂજવૃત્તિવાળો માણસ ગમે એવા સંઘર્ષમાંથી પાર ઊતરે છે. રમૂજ તમને અપમાનથી બચાવે છે. અપમાન અને અવહેલનાથી ભરેલી આ દુનિયામાં રમૂજ એક તાજી હવાના સર્પર્ષ જેવી છે. પણ હા, રમૂજમાં હંમેશાં કાળજી ભળવી જોઈએ. એનો અતિરેક થાય તો ખરાબ. શાણપણ અને સંવેદનાશીલતા વિનાની રમૂજ સમસ્યાઓ સર્જે છે.

(૧૯) ભૂલ થવાનો ડર ન રાખો.

ભૂલ થઈ ગઈ છે એવું ભાન તમને તમે નિર્દોષ હો ત્યારે જ થાય છે. જે કોઈ ભૂલ થઈ હોય એ માટે પોતાની જાતને પાપી જ થાણો, કેમ કે વર્તમાન ક્ષણમાં તમે નવા અને શુદ્ધ છો. ભૂલો કરવાનો ડર ન રાખો. પણ હા, એક ને એક ભૂલ કરી ન શકોફ

(૨૦) તમારા પૂર્વગ્રહોને અતિક્રમી જાઓ.

તમારા પૂર્વગ્રહો તમને આસપાસના લોકો સાથે મુક્તપણે એકરસ થવા દેતા નથી. કોઈની સામે પૂર્વગ્રહ ન રાખો. સાથે જ. તમારી પોતાની ઓળખ અંગે પણ ક્ષોભમાં ન રહો. પૂર્વગ્રહને અતિક્રમીને જ તમે સહજ બની શકશો અને તમારી જિંદગીની ગુણવત્તા બહેતર બનશે.

(૨૧) ઈશ્વરના આશીર્વાદનો સદા અનુભવ કરો.

જીવનમાં કોઈ નિષ્ફળતા છે જ નહીં. દેખીતી બધી નિષ્ફળતાઓ વધુ મોટી સફળતા તરફ લઈ જતી સીડીઓ જ છે. જ્યારે પણ અવરોધો સહસ્ય લાગે ત્યારે અંતરના ઊંડાણથી કરેલી પ્રાર્થના ચમત્કાર કરી શકે છે. ઈશ્વરનો મને આશીર્વાદ છે. એની લાગણી તમને કોઈ પણ નિષ્ફળતામાંથી બહાર આવવામાં મદદ કરશે.

(૨૨) સદ્વર્તન કરતા રહો.

તમે સદ્વર્તન કરો છો ત્યારે તમારી ખરી પ્રકૃતિ પ્રગટ થાય છે. પણ દયા અને સેવાની આ પ્રવૃત્તિ

મેકેનિકલ ન હોવી જોઈએ. સહજભાવે આવાં સદ્કૃત્યો કરો.

(૨૩) હંમેશા વિદ્યાર્થી રહો.

તમે હંમેશા માટે વિદ્યાર્થી રહો. જ્ઞાન કોઈ પણ ખૂણામાંથી આવી શકે છે. જીવનમાં દરેક પ્રસંગ અને વ્યક્તિ આપણને કંઈ ને કંઈક શીખવે છે. આ દુનિયા આપણી ગુરુ છે અને તમે સતત શીખતાં રહેવાની વૃત્તિ રાખશો તો તમે બીજાની હિંમત ઓછી આંકવાની બંધ કરશો.

(૨૪) અશક્ય સાધવાનું સપનું જુઓ.

તમારી પાસે સપનું હશે તો જ એને સાકાર કરી શકશો. અશક્ય લાગે તે સાધવાનું સપનું જુઓ. આપણે સહુ આ દુનિયામાં કશુંક અદ્ભુત અને અનોખું કરવા આવ્યા છીએ. આ તકને સરકી જવા ન દેતા. મોટાં સપનાં જોવાની અને પછી એને સાકાર કરવાની હિંમત કેળવો. દર વર્ષે કશુંક સર્જનાત્મક કરો.

(૨૫) તમારા દેખાવની તુલના કરો.

નવા વર્ષની ઉજવણી તમને શાણા થવાનો અવકાશ આપે છે. ભૂતકાળમાં શીખવા જેવું શીખો, ભૂલવા જેવું ભૂલો અને આગળ વધો. ગરીબ માનવી વર્ષમાં એક વાર નવું વર્ષ ઉજવે છે.

અમીર માણસ દરરોજ ઉજવણી કરે છે. પણ સૌથી સમૃદ્ધ તો એ છે જે જીવનની ક્ષણે ક્ષણે ઊજવે છે. તમે કેટલા સમૃદ્ધ છો ? આ નવું વર્ષ ઊજવતાં ઊજવતાં એના તરફ એક નજર કરજો. આ તમારું હોમ વર્ક છે અને તમારા આ વર્ષના દેખાવની ગયા વર્ષના તેમ જ તેનાય આગલા વર્ષના દેખાવ સાથે તુલના કરજો. હંમેશા રિમત કરતા રહેશે.

હૃદય હંમેશા જુની વાતોને ઝંખે છે અને મન નવી બાબતોને. જિંદગીમાં પ્રાચીન શાણપણ આધુનિકતા લાવનારું હો એવી કામના. કેમકે એમાંથીય એક પણ વિના જિંદગી અધૂરી છે. માનવી કે આધ્યાત્મિક મૂલ્યો વિશે બોલતાં શરમાતા નહીં. હવે સમગ્ર વિશ્વને કહેવાનો સમય આવી ગયો છે નિત્ય નૂતન, સુખી રહો.

સમયચક્ર(જૈન સ્પેશિયલ)