VASHISHTA GROUP OF SCHOOL

કૃતજ્ઞતા

કરૂણા/ દયા

જીવનપથ

અંક : ૪ । સપ્ટેમ્બર – ૨૦૨૪

થેંકયુ, થેંકયુ, થેંકયુ

"જે કૃતજ્ઞ બને છે, તેને પ્રભુ વધુ આપે છે તથા તે વધુ સમૃદ્ધ બને છે. જેની પાસે કૃતજ્ઞતાનો ગુણ નથી તેની પાસેથી રહ્યુસહ્યુ છીનવાતાં વાર નથી લાગતી."

આ સૃષ્ટિનો નિયમ છે...

કૃતજ્ઞતા સૃષ્ટિના એક એવા નિયમ પ્રમાણે કામ કરે છે કે જે તમારાં સમગ્ર જીવનનું સંચાલન કરે છે. તમે વિજ્ઞાનમાં 'લૉ ઑફ ઍટ્રેકશન '– આકર્ષણ નો નિમય– ભણ્યા જ હશો. સમગ્ર વિશ્વ તેમજ બ્રહ્માંડમાં પણ અણુથી માંડીને ગ્રહોની ગતિવિધિ આ નિયમ મુજબ ચાલે છે. 'સમાન સમાનને આકર્ષિત કરે છે.'– એ નિયમ મુજબ દરેક જીવ એકમેક સાથે જોડાયેલ છે તથા પ્રત્યેક ભૌતિક ચીજવસ્તુ પોતાનું સ્વરૂપ જાળવી શકે છે. તમારાં જીવનમાં આ નિયમ તમારાં વિચારો અને ભાવનાઓ પર ઊંડી અસર કરે છે. તમે ખુદ શક્તિનો સ્રોત છો. તમે જેવું વિચારો છો તથા અનુભવો છો અદલ એ પ્રકારની વસ્તુ અને વ્યક્તિને તમારાં પ્રતિ આકર્ષો છો.

ચાલો, આપણે સરળ ભાષામાં આ નિયમને સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ. ધારો કે તમે મનોમન વિચારો છો – "મને આ નોકરીથી સંતોષ નથી" " મને આદર્શ જીવનસાથી નથી મળ્યો." " આ બિલ તો હું નહીં જ ભરી શકું" " મને ચોક્કસ ડાયાબિટીસ થવાની છે." "બૉસને તો મારી કદર જ નથી." "મારાં પપ્પા–મમ્મી મને સમજી નથી શકતાં" " મારા દીકરાનો જબરો પ્રૉબ્લેમ છે... કોને કહું?"... " અરે, મારી તો લાઈફ બગડી ગઈ, કદાચ છૂટાછેડાય થઈ જાય." – તમે જો આવું બધું નકારાત્મક વિચારતા હશો, તો નક્કી તમારાં જીવનમાં એવું જ બનશે. સામે પક્ષે, તમે કૃતજ્ઞતા દાખવીને જે મળ્યું છે તે બદલ આભાર વ્યક્ત કરી જુઓ ! જેમ કે, "મને મારી નોકરી ખરેખર ગમે છે!" "મારું કુટુંબ સતત મારી પડખે ઊભું રહે છે." "વૅકેશનમાં મજા પડી ગઈ." "આજનો દિવસ સરસ ઊગ્યો છે. સવારથી બધું સારું જ થાય છે." "લ્યો, આજે તો ઈન્કમટેક્સનું રિફંડ આવી ગયું." "છોકરાંઓ સાથે શનિ–રવિ આબુમાં ખૂબ મજા પડી ગઈ." તમે આવી કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરશો તો આકર્ષણના નિયમ મુજબ તમારાં જીવનમાં પણ એવી ચમત્કારિક ઘટનાઓ બનતી જ રહેશે. જેમ ચુંબક લોઢાને ખેંચે તેમ તમારી કૃતજ્ઞતા પણ ચુંબકીય તત્ત્વ ધરાવે છે. તમે જેટલી કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરશો તેટલા વધુ સમૃદ્ધ થશો. આ જ સૃષ્ટિનો નિયમ છે.

તમે આ જાણીતી કહેવતો તો સાંભળી જ હશે : 'વાવો તેવું લણો, ને કરો તેવું પામો', 'કરે તે ભરે', 'આપ ભલા તો જગ ભલો, 'કર ભલા, હોગા ભલા', અંતે તો ભલાનું ભલું જ થાય .' આ સઘળી કહેવતો ન્યૂટનના આકર્ષણના નિયમનું જ વર્ણન કરે છે.

સર આઈઝેક ન્યૂટનની અનેક વૈજ્ઞાનિક શોધખોળોએ પૃથ્વીમાં ગતિના મૂળભૂત નિયમોનું વર્ણન કર્યું છે જેમાંની એક શોધ આ છે.

'દરેક ક્રિયાની હંમેશા વિપરીત અને સમાન પ્રતિક્રિયા હોય છે.'

ન્યૂટનની આ થિયરીને આપણે કૃતજ્ઞતા સાથે સાંકળી જોઈએ તો પરિણામ કાંઈક આવું આવશે : તમે કોઈને 'થેંક્સ' કહેશો, તો તમને સામે એ જ પ્રતિક્રિયા અર્થાત્ 'આભાર'ની લાગણી મળશે. તે તમે દર્શાવેલી લાગણી – કૃતજ્ઞતાના – સમાન પ્રમાણમાં જ હશે. અપેક્ષા વગર જ તમને ઘણું પ્રાપ્ત થશે. આનો અર્થ એ થયો કે, કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત થાય, કે તરત સામે પક્ષેથી પણ કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત દર્શાવવાની ક્રિયા શરૂ થઈ જાય છે – ક્રિયા અને પ્રતિક્રિયાના નિયમ મુજબ ! તમે જેટલી વધુ અંતઃકરણપૂર્વક કૃતજ્ઞતાની લાગણી વ્યક્ત કરશો તેટલો તમારો વધુ ફાયદો.

"પ્રાતઃકાળે ઊઠતાની સાથે જ અજવાળા માટે આભાર વ્યક્ત કરો. તમારાં જીવન માટે તથા જીવવાની શક્તિ માટે, પેટ ભરવા માટે મળતી ભાખરી માટે તથા જીવનના આનંદ માટે કૃતજ્ઞતા દર્શાવો. આ બધું જ મળ્યું હોવા છતાંય કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવા માટે તમારે કારણ શોધવું પડે તેમ હોય, તો વાંક તમારો છે."

આઈન્સ્ટાઈને વિશ્વની સૌથી મહત્ત્વની વૈજ્ઞાનિક શોધો કરી હતી. ઈતિહાસમાં જેમનું નામ સોનેરી અક્ષરે અંકિત થઈ ચૂકયું છે તેવા આ મહાન વૈજ્ઞાનિક એટલા કૃતજ્ઞ હતા, કે તેમની સમૃદ્ધિનો પાર ન હતો.

એક વાર સર આઈઝેક ન્યૂટનને પૂછવામાં આવ્યું, કે "આપને આટલી બધી સફળતા શી રીતે મળી?" ન્યૂટને સાવ સરળ શબ્દોમાં અન્યનો આભાર વ્યક્ત કરતાં કહ્યું, "મહાન વૈજ્ઞાનિકોના પથ પર ચાલીને તથા ખભા પર ઊભા રહીને હું સફળ થયો છું." સર આઈઝેક ન્યૂટનની વરણી વિજ્ઞાન અને માનવજાત પ્રતિ શ્રેષ્ઠ પ્રદાન કરનાર વૈજ્ઞાનિક તરીકે હાલમાં જ થઈ છે. એ મહાન વૈજ્ઞાનિકની નમ્રતા તો જુઓ ! તેમણે તો પોતાની પૂર્વે થઈ ગયેલ વૈજ્ઞાનિકોનો આભાર માન્યો.

તમારું જીવન જાદુઈ છે ખરું?

ચાલો, આપણે અત્યારે જ વિચારીએ કે આપણે ખરેખર આજ સુધી કૃતજ્ઞતાના ગુણનો જીવનને રસ્તે ઉપયોગ કર્યો છે કે નહીં? તમારા જીવનનાં મુખ્ય પાસાંઓ પર સહેજ નજર કરો : સંપત્તિ, સ્વાસ્થ્ય, ખુશાલી, કારકિર્દી, ઘર તથા સંબંધો. આમાંથી તમને જેમાં સફળતા મળી ચૂકી છે તે દિશામાં તમે કૃતજ્ઞતાનો ભરપૂર ઉપયોગ કર્યો છે. તે ક્ષેત્રમાં તમને જો સફળતા મળી હોય, તો તે માત્ર અને માત્ર કૃતજ્ઞતાને કારણે જ છે. જયાં તમે નિષ્ફળ રહ્યા છો અથવા કાચા પડયા છો ત્યાં તમે કૃતજ્ઞતાની અભિવ્યક્તિમાં કસર છોડી છે.

આ કાંઈ રૉકેટ સાયન્સ નથી. કારણ સાવ સાદું–સીધું છે. જયારે તમે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત નથી કરતા, ત્યારે તમારી તરફ આવી રહેલ ચમત્કારના ધસમસતા પ્રવાહની આડે બંધ બાંધી દો છો. પ્રભુ તરફથી આવતી કૃપાને રોકી લો છો. શ્રેષ્ઠ સ્વાસ્થ્ય, ઉત્તમ સંબંધો, સારી નોકરી, વધુમાં વધુ આનંદ અને સંતોષ તથા ધંધામાં પ્રગતિ આડે તમે જ લાકડું નાખી દો છો. કેવી રીતે? જુઓ સમજાવું... કંઈપણ મેળવવા માટે તમારે કંઈક આપવું પડે છે. આ કુદરતનો નિમય છે. કૃતજ્ઞતા જેવો ભારેખમ શબ્દ જવા દો. આપણને 'થેંક યુ' કહેતાં કોણ રોકે છે? જીવનની કોઈપણ જરૂરિયાત પૂર્ણતાને આરે પહોંચે તેને માટે કૃતજ્ઞ બનવું જ રહ્યું.

જે 'કૃતજ્ઞ' નથી પરંતુ 'કૃતઘ્ન' છે તે તો એમ જ માને છે કે તેને જે કંઈ મળ્યું છે તે મેળવવાનો તેનો જન્મસિદ્ધ હક્ક હતો. ઘણાંને તમે કહેતા સાંભળ્યાં હશે કે 'આટલું ભણ્યો, તો આવી નોકરી તો મળે જ ને?' એ માણસે એટલું ભણી શકવા માટે ક્યારેય શાળા, શિક્ષકો કે માતા–પિતાનો આભાર માન્યો? તેણે જો મનોમન એવું જ વિચાર્યું હશે, કે હું માત્ર મારી હોંશિયારીથી અહીં સુધી પહોંચ્યો– તો એ મોટી ભૂલ છે. આવા મિથ્યાભિમાનમાં રાચનાર પેલા આકર્ષણના નિયમને ભૂલી જાય છે. જે મહત્વની વ્યક્તિઓને તે ભૂલી જાય છે, તે વ્યક્તિઓ પણ તેનાથી દૂર થઈ જાય છે. તેથી જ, યાદ રાખજો, કે જેનામાં કૃતજ્ઞતા નથી તે ઘણુંબધું ગુમાવી દે છે.

તમે અનેક વાર કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરી જ હશે, પરંતુ ચમત્કાર અનુભવવા માટે તમારે તમારી વર્તમાન પરિસ્થિતિમાં અને આચરણમાં આમૂલ પરિવર્તન લાવવું પડશે.

ચમત્કારની ફોર્મ્યુલાઃ

" જ્ઞાન એક અદ્‌ભુત ખજાનો છે અને વપરાશ એની કૂંચી છે."

પ્રાચીન દંતકથાઓ તથા માન્યતાઓ મુજબ ચમત્કાર કે જાદુ કરતાં પહેલાં અમુક જાદુઈ શબ્દો – મંત્રો બોલવા પડે છે. તમારે પણ કૃતજ્ઞતાનો જાદુ અનુભવવો હોય, તો મંત્ર તો બોલવો જ પડશે. એ શબ્દ સાવ સહેલો છે – 'થેંક્સ!' 'આભાર!' આ નાનકડો મંત્ર કેટલી જબરદસ્ત તાકાત ધરાવે છે, તે તમે વાપરશો તો જ અનુભવશો. 'થેંક યુ' આ બે શબ્દોને તમારાં રોજબરોજના જીવનના સૌથી મહત્વના શબ્દો બનાવો. હા, ખાસ યાદ રહે કે એ શબ્દોને ચાવી આપેલ રમકડાંની માફક બોલવાના નથી, અનુભવવાના છે. તમારે એ શબ્દોનો એટલી સ્વાભાવિકતાથી પ્રયોગ કરવાનો છે, કે તે તમારી ઓળખ બની જાય. આ બે શબ્દોને તમે બ્રિજ સ્વરૂપે જોવાનો પ્રયત્ન કરજો. તમારી આજની પરિસ્થિતિ અને તમારાં સ્વપ્નના સંસારની કલ્પના વચ્ચેનો સેતુ સમજજો.

ચમત્કારની ફોર્મ્યુલા :

૧. જાણીજોઈને પેલો ચમત્કારિક શબ્દસમૂહ 'થેંકયુ' વારંવાર યાદ કરો અને વાપરો.
૨. 'થેંકયુ' – 'આભાર' આ શબ્દો વારંવાર વાપરવાથી તમે ખુદ આભારની લાગણી અનુભવશો.
૩. 'થેંકયુ' દ્વારા તમે જેટલી વધુ માત્રામાં કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરશો તથા અનુભવશો તેટલી જ માત્રામાં તમારી સમૃદ્ધિ વધશે.

કૃતજ્ઞતા એક અનુભૂતિ છે. તેથી જ તમે બોલવા ખાતર 'થેકયુ' બોલશો, તો તમને તેનાં સારાં પરિણામ નહીં મળે. તમે ખરેખર કોઈના તરફ આભારની લાગણી અનુભવો છો? તો જ બોલજો. 'મુખમેં રામ બગલમેં છૂરી' જેવું વર્તન ન કરશો. સાચા હૃદયથી વ્યક્ત કરેલ આભારની લાગણીમાં ચમત્કાર સર્જવાની અદ્‌ભુત શક્તિ છે. ન્યૂટનનો નિયમ યાદ છે ને? જેટલી શક્તિ વાપરો, તેટલી જ મળે. જીવનમાં પણ કંઈક એવું જ છે. જેટલું આપો અને જે આપો તે જ મળે. પ્રેમ આપો તો પ્રેમ, માન આપો તો માન! સચ્ચાઈ અને ઈમાનદારીથી વ્યક્ત કરેલ કૃતજ્ઞતા પણ સમાન માત્રામાં પાછી મળે છે. એક વખત એ ભાવના પ્રગટ થશે તો તમારું જીવન ખૂબ ઝડપથી બદલાવા લાગશે.

જેમ– જેમ તમે આભાર વ્યક્ત કરવાની પ્રૅક્ટિસ પાડશો, તેમ– તેમ તમને સમજાતું જશે, કે એ કામ તમે ધારતા હતા તેટલું અઘરું ન હતું! જ્યારે તમને કૃતજ્ઞતાનાં નાનાં– નાનાં સારાં પરિણામોનો અનુભવ થશે ત્યારે તમે તમારી જૂની જીવનશૈલી ઠુકરાવી જ દેશો.

કૃતજ્ઞતા થોડી વાપરશો તો જીવન થોડું જ બદલાશે. વધારે વાપરશો, તો વધુ બદલાશે. હિસાબ સાવ ચોખ્ખો છે. વધુમાં વધુ કૃતજ્ઞતા દ્વારા તમે જીવનમાં એવો નાટકીય બદલાવ લાવી શકશો કે જેની તમે સ્વપ્નેય કલ્પના ન કરી હોય!

દરેક વ્યક્તિ પર ચમત્કારિક રજ પાથરો

"કૃતજ્ઞતાથી વધુ અગત્યનું બીજું કોઈ કર્તવ્ય નથી."

પ્રાચીન ગ્રંથોમાં આપણે વાંચતા આવીએ છીએ કે, જેટલું આપશો તેનાથી સો ગણું મેળવશો. દિલથી કરેલ દાન, સમર્પણ કે મદદ એળે જતાં નથી. તેથી જ આપણે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવી જ જોઈએ. જયારે તમે અન્ય દ્વારા મદદ મેળવો ત્યારે માત્ર ફરજ તરીકે 'થેંકયુ' ન કહો. ખરાં દિલથી આભાર વ્યક્ત કરવો એ તમારી ફરજ જ નથી, અનિવાર્ય ફરજ છે. કેમ કે તમારું જીવન સુધારવામાં એ કૃતજ્ઞતા મોટો ભાગ ભજવે છે.

કૃતજ્ઞતા અત્યંત શક્તિશાળી ઈંધણ છે. તમે જે તરફ કૃતજ્ઞતા વહેવડાવશો, તે તરફ તે વહેશે. કૃતજ્ઞતાને તમે જાદુઈ ધૂળ સમજો. જયારે તમે 'થેંક યુ' કહો છો ત્યારે ખરેખર તો, એ જાદુઈ રજકણોનો તે વ્યક્તિ પર છંટકાવ કરો છો. એ ચમત્કારિક રજકણો તમે જયાં જયાં છાંટશો, તેટલી શક્તિશાળી અને પૉઝિટિવ ઊર્જા એ વ્યક્તિ સુધી પહોંચશે.

રોજેરોજ ઈ–મેલ, વૉટ્સઍપ, ઈન્ટરનેટ, ફોન કે પત્રો દ્વારા ઑફિસ,ઘર, રેસ્ટોરાં, લિફ્ટ, બસ કે ટ્રેનમાં આપણે અનેક લોકોના સીધા સંપર્કમાં આવીએ છીએ. આમાંથી અનેક સીધી કે આડકતરી રીતે આપણને મદદ કરતા હોય છે તથા કૃતજ્ઞતાના હક્કદાર હોય છે.

માત્ર એક દિવસમાં તમે આવા કેટલા લોકોને મળો છો?

કરિયાણાની દુકાનનો કર્મચારી, રેસ્ટોરાંમાં કામ કરતો વેઈટર, બસ કે ટેકસીના ડ્રાઈવર, ધોબી, છાપાંવાળો કે તમારી ઑફિસનો પટ્ટાવાળો! કસ્ટમર સર્વિસના ક્ષેત્રમાં કામ કરતા આવા કેટલાય લોકો તમને સેવા આપે જ રાખે છે અને તમે લીધે જ રાખો છો. તમે ક્યારેય તેમનો આભાર માનવાની તસ્દી લો છો? ના. આપણે તો એક દિવસ પેપર કે દૂધ મોડું આવે, તો ઝઘડો કરવા બેસી જઈએ છીએ. ખરું ને? એક બાબત ભૂલશો નહીં. તમે સેવાક્ષેત્રમાં કામ કરતા આ કર્મચારીઓ તરફ કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત નહીં કરો, તો તમને સેવા મળતી બંધ થઈ જશે.

ઘરમાં કે સોસાયટીમાં પ્રત્યેક સેવા સમયસર મળે તથા તેની જાળવણી થાય તેને માટે કેટકેટલી એજન્સીઓ ચોવીસે કલાક કામ કરતી હોય છે! ઈલેકિટ્રસિટી કંપનીના કર્મચારીઓ, ગૅસ, ટેલિફોન, રસ્તા કે કચરો ઉપાડનાર સફાઈ કર્મચારીઓ!

સફાઈ કર્મચારીઓ વગર તો ગામ –શહેરનું શું થાત? આપણા રસ્તા, પબ્લિક પાર્ક, બાથરૂમો, મુતરડીઓ, બસો, એરપૉર્ટ, હૉસ્પિટલો, રેસ્ટોરાં, સુપર માર્કેટ હોય કે ઑફિસ બિલ્ડિંગ્ઝ... બધે જ ઉકરડા સર્જાઈ ગયા હોત! રોગચાળો ફાટી નીકળત. આપણે એ બધાને પ્રત્યક્ષ તો ન જ મળી શકીએ પરંતુ પરોક્ષ રીતે તેમના પર પેલી ચમત્કારિક રજનો છંટકાવ તો કરી જ શકીએ, ખરું ને? આજ પછી તમે જયારે પણ તમારી ઑફિસનાં ચોખ્ખાં ટેબલ–ખુરશી કે બાથરૂમ વાપરો ત્યારે સફાઈ કર્મચારીનો આભાર જરૂર માનજો.

તમે રેસ્ટોરાંમાં જમવા ગયા હો ત્યારે જે વેઈટર તમને સર્વિસ આપે છે તેને ટીપ આપવાથી તમારી ફરજ પૂરી થઈ ગઈ જ હોય તેમ ન માનશો. તમારા માટે જે ટેબલ સાફ કરે છે, જે રસોઈ બનાવે છે, જે મેનુ આપીને ઑર્ડર લે છે તથા છેલ્લે સર્વિસ આપીને ટેબલ સાફ કરીને મુખવાસ મૂકી જાય છે એ સર્વેને 'થેંકયુ' અચૂક કહેજો. ત્યાં પણ 'મૅજિક ડસ્ટ' પાથરજો. તમે સુપર માર્કેટમાં, નાની દુકાનમાં કે શાક ખરીદવા ગયા હો, તો ત્યાં પણ દરેક પ્રત્યે કૃતજ્ઞતા જરૂર બતાવજો.

તમારાં કામમાં તમને રોજેરોજ મદદ કરનાર કલાર્કો, બૅન્કના કર્મચારીઓ, રિસેપ્શનિસ્ટ, કેન્ટીનનો સ્ટાફ કર્મચારીઓ, સહકર્મચારીઓ કે ડ્રાઈવર – બધા જ કૃતજ્ઞતાના હક્કદાર છે. તે સર્વે પર કૃતજ્ઞતાની જાદુઈ રજોટી પાથરવામાં કંજૂસાઈ ન કરશો.

હૉટેલના વેઈટર્સ કે દુકાનોના કર્મચારીઓ આપણને સહુને સર્વિસ આપવા માટે ખૂબ ખૂબ મહેનત કરે છે. આપણને કયારેક વિચાર આવે કે એમાં તે શી નવાઈ છે? ઈટ્સ પાર્ટ ઓફ ઘેર જૉબ! હા, વાત તો સાચી જ છે... સર્વિસ આપવાની નોકરી તેમણે સ્વીકારી છે તેથી સેવા આપવી તે તેમની ફરજ છે. પણ દિવસ દરમિયાન વિવિધ લોકો જાતજાતના મૂડ સાથે તેમની હૉટેલ કે દુકાને આવે છે. આમ જનતાની સેવા એટલે આવા દરેકની સેવા. આમાં ઝઘડો કરી બેસનાર તથા કયારેક કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત ન કરનારનો પણ સમાવેશ થાય છે. તેથી જ, આજ પછી કોઈ તમને સેવા આપે, તો યાદ રાખજો, કે તે કોઈ માનો લાડલો કે પિતાની આંખનું રતન છે, તેનાં ભાઈ–બહેનનો લાડકો ભાઈ છે કે બે –ત્રણ બાળકોનો બાપ છે! તેના પ્રિય જીવનસાથી કે જીવનસખીને છોડીને આપની સેવામાં જાન રેડી રહ્યો છે. તેને શું તમારી દયા કે કૃતજ્ઞતાનો હક્ક નથી?

આપણને ઘણીવાર આવા લોકોના ખરાબ અનુભવ પણ થાય છે. આપણે જેવી સેવાની અપેક્ષા હોય તેવી સેવા ન મળે, કર્મચારી માથાનો ફરેલો હોય, ઉદ્ધત કે બેધ્યાન હોય! આવા પ્રસંગ બને, ત્યારે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવી લગભગ અશક્ય હોય છે. જયારે આમ બને, ત્યારે તમારે સમજવાનું કે તમારી કૃતજ્ઞતાની અભિવ્યક્તિનો આધાર આવી કોઈ એકલદોકલ વ્યક્તિ પર ન હોઈ શકે. તમારે તો આવા સમયે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાનું હોય છે. તમારા જીવનમાં જો તમે ચમત્કાર ઈચ્છતા હો તો ! તમે જો મનમાં દયાની ભાવના રાખશો(આવા મુશ્કેલીના સમયમાં) તો કદાચ તમને સામેની વ્યક્તિની મુશ્કેલી સમજાશે. એ માણસે જે વર્તન કર્યું તેની પાછળના સંજોગો વિશે તમને ખ્યાલ આવશે. તેની કદાચ તબિયત ખરાબ હોય! તેણે સ્વજન ગુમાવ્યાં હોય કે વિવાહ તૂટી ગયો હોય! જીવનમાં આવા એકાદ કારણસર તે હતાશ –નિરાશ કે ડિપ્રેસ્ડ હોઈ શકે! તમે જો તેના પ્રત્યે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરશો તો તે વ્યક્તિ માટે એ દિવસ પૂરતો એક ચમત્કાર સર્જાશે.

“ પ્રત્યેક વ્યક્તિ જીવનરૂપી સંગ્રામ લડી રહી છે, તેથી જ તમે દયાળુ બનજો”

ધારો કે તમે કોઈને ફોન પર ‘થેંકયુ’ કહેવા ઈચ્છો છો. તે વ્યક્તિની મદદ માટે તમે આભાર વ્યક્ત કરવા ઈચ્છતા હો, તો માત્ર ‘થેંકયુ’ કહ્યે ન ચાલે, કારણ જરૂર આપજો. દા.ત., “તમે ‘ફલાણા’ કામમાં મને મદદ કરી તે બદલ ખાસ થૅંક્સ” “થૅંક્સ ફૉર યૉર ટાઈમ.” “અરે, તમે સલાહ ન આપી હોત, તો અમે તો અટવાઈ જ ગયા હોત.” “તમે અણીને વખતે ન આવ્યા હોત, તો મારાં બાપુજી બચત જ નહીં.... થૅંક્સ.” તમે જો આ મુજબ વર્તન કરશો તો સામેની વ્યક્તિની પ્રતિક્રિયાથી તમે દંગ થઈ જશો. તેને પણ તમારી નિખાલસતા માટે માન થશે.

તમે જયારે કોઈનો આભાર માનતા હો, ત્યારે તે વ્યક્તિની સામે જોઈને જ બોલજો. તમે તેની આંખમાં આખ મિલાવીને વાત નહીં કરો તો તેને તમારી કૃતજ્ઞતાનો એહેસાસ નહીં થાય. કૃતજ્ઞતાની ભાવનાને હવામાં ન ઉછાળશો. એ સમયે તમે નીચું જોઈ જશો કે સેલફોન પર વાતો કરવા માંડશો તો સમજી લેજો કે તમે આભારની અભિવ્યક્તિનો અવસર ગુમાવી દીધો છે. તમે બીજાં બે– ત્રણ કામ કરતાં – કરતાં થૅંકસ કહેતા હશો તો તેમાં ઈમાનદારી નહીં હોય.

– પુસ્તકઃ ચમત્કાર(રૉન્ડા બર્ન)

આભાર માનો

આભાર માનો, કે તમને એ બધું નથી મળ્યું જેની તમે ઈચ્છા રાખી હોય. જો એ બધું તમને મળી ચૂક્યું હોત તો તમે અપેક્ષા શેની રાખત? (તમારાં જીવનનું ધ્યેય શું હોત?

આભાર માનો, જયારે તમને કોઈક વસ્તુનું જ્ઞાન નથી હોતું, કારણ, તેથી જ તમને કંઈક નવું શીખવાની તક મળે છે.

આભાર માનો, વિકટ અને મુશ્કેલથી પરિસ્થિતિઓનો, કારણ, તેમાં જ તમે ઘડાઓ છો, વિકાસ પામો છો.

આભાર માનો, તમારી નબળાઈઓનો, કારણ, તે જ તમને મજબૂત બની પ્રગતિ કરવાની તક પૂરી પાડે છે.

આભાર માનો, દરેક નવા પડકારનો,કારણ એ તમને તાકાતવાન અને પ્રભાવશાળી બનાવે છે.

આભાર માનો, તમારી ભૂલોનો કારણ, એ તમને જીવનનાં મહામૂલા પાઠ શીખવે છે.

આભાર માનો, જયારે તમે ખૂબ થાકી ગયા હો, ત્રસ્ત થઈ ગયા હો, કારણ, એ સૂચવે છે કે તમે મહેનત કરી છે, કોઈકના જીવનમાં કોઈક સુધારા માટે.   સારી વસ્તુઓ માટે આભર માનવાનું સહેલું છે. પણ જીવન એમનું જ સંતોષ અને સમૃદ્ધિથી ભર્યું હોય છે જે મુશ્કેલીભરી અને વિકટ પરિસ્થિતિનો પણ આભાર માને છે.

આભાર માનવાની વૃતિ નકારાત્મકતાને હકારાત્મકતામાં ફેરવી નાખે છે.

તમારી આપત્તિઓનો આભાર માનવાનો માર્ગ શોધી કાઢો. એ ચોક્કસ તમારાં માટે આશીર્વાદરૂપ સાબિત થશે.

આજ અને અત્યારની આ ક્ષણ એક ઉત્તમ ભેટ સમાન છે. તમારાં ધ્યેયને વળગી રહો અને તેના પર પૂરેપૂરું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. બ્રહ્માંડ (તમારી સફળતા માટે જરૂરી) બીજી બધી બાબતોનું ધ્યાન રાખશે.

દયા એક શ્રેષ્ઠ ગુણ

બાળકો શું તમે હજારીબાગ જિલ્લાનું નામ સાંભળ્યું છે? આજે તમને હજારી ખેડૂત વિશે અહીં જાણવા મળશે. તેના લીધે જ એક જિલ્લાનું નામ હજારીબાગ રાખવામાં આવ્યું હતું. આપણે બધા જાણીયે છીએ કે વૃક્ષોના લીધે વાતાવરણ શુદ્ધ બને છે અને આપણું સ્વાસ્થ્ય સારું રહે છે. તે હજારી ખેડૂત પણ આ વાત જાણતો હતો. આથી ગામે ગામે ફરીને તેણે એક હજાર આંબાવાડિયા ઉછેર્યાં હતાં. અને પરિણામે સમ્રગ વિસ્તાર સમૃદ્ધ થઈ ગયો. ત્યાંના લોકોનું સ્વાસ્થ્ય સુધર્યું. ચારેય તરફ હરિયાળી હોવાના લીધે વરસાદ પણ પૂરતા પ્રમાણમાં પડતો હતો. લોકો બધી રીતે સુખી અને પ્રસન્ન થઈ ગયા. તે ખેડૂતે એક હજાર આંબાવાડિયાં ઉછેર્યાં, તેથી તે હજારી ખેડૂત કહેવાતો. તેના નામ પરથી તે જિલ્લાનું નામ હજારીબાગ પડી ગયું. બાળકો તમે પણ આવું ઉત્તમ કાર્ય કરી શકો છો. આ પરોપકારનું કામ છે. આ જ ભગવાનની સાચી પૂજા છે. તેના દ્વારા તમે હજારો જીવોનું કલ્યાણ કરી શકો છો.

માણસ એક સામાજિક પ્રાણી છે સમાજના બધા લોકોના સહયોગથી તે પોતાનો વિકાસ કરી શકે છે. બાળપણમાં માતાપિતા, પડોશીઓ, ગુરુજનો, મિત્રો., સગાસંબંધીઓ એમ બધા જ તેને એક યા બીજી રીતે મદદરૂપ બને છે. ખેડૂત, ગૌમાતા તથા ધરતીમાતા તેને અન્ન, વસ્ત્રો વગેરે આપીને તેના જીવનને સુખમય બનાવે છે. તે બધાંનો આપણી ઉપર ઉપકાર છે. આથી તેમના પ્રત્યે આપણું કંઈક કર્તવ્ય પણ છે. આપણે બધા પ્રત્યે દયા તથા સેવાની ભાવના રાખવી જોઈએ. આપણા સુખને બધાને વેંહચી દઈને બીજાના દુખમાં ભાગીદાર બનવું જોઈએ અને થઈ શકે તેટલી તેમની સેવા કરવી જોઈએ. જે ભૂખ્યા, ગરીબ, અપંગ તથા દુઃખી હોય તેમને થઈ શકે તેટલી મદદ કરવી જોઈએ. તેનાથી આપણને પૂણ્ય મળે છે. તમે તરસ્યાને પાણી પિવડાવી શકો છો. વૃક્ષોને પાણી પિવડાવી શકો છો. આવાં બધાં શુભકાર્યો અવશ્ય કરવાં જોઈએ.

સચ્ચાઈ, પ્રામાણિકતા, પવિત્રતા, ન્યાયપ્રિયતા, ધીરજ, સાહસ, દયા વગેરે સદ્‌ગુણોથી આપણુ જીવન શ્રેષ્ઠ બને છે. સદ્‌ગુણોનો વિકાસ કરવાથી આપણી ઉન્નતિ થાય છે અને બીજા લોકોને લાભ થાય છે. દયા એક શ્રેષ્ઠ ગુણ છે. ધન દ્વારા આપણે ગરીબોની સેવા કરી શકીએ છીએ. તેનાથી આપણને આત્મસંતોષ અને આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે. આપણો આત્મવિશ્વાસ તથા માનસિક શક્તિ વધે છે. જો મનોબળ મજબૂત હોય તો સર્વત્ર સફળતા મળે છે. પૂણ્ય પરમાર્થનાં કાર્યો કરવાથી આપણને પરમાત્માની કૃપા પ્રાપ્ત થાય છે અને સમાજમાં સન્માન પણ મળે છે. આ ઉપરાંત સ્વાસ્થ્ય પણ સારું રહે છે.

દયાવાન મનુષ્ય હંમેશાં બીજાઓની સેવા કરતો હોય છે. તેનું જોઈને આસપાસના લોકોને સેવા કરવાની પ્રેરણા મળે છે. દયા રાખવી તે આપણો સ્વભાવ બની જવો જોઈએ. આપણા એવા દિવ્ય વિચારોની અસર આપણાં બાળકો પર તથા સ્વજનો ઉપર પણ પડે છે. આસપાસનું વાતાવરણ પણ એવું જ બની જાય છે અને આપણને અદ્‌ભુત માનસિક શાંતિનો અનુભવ થાય છે.

દયાળુ મનુષ્યના વિચારો તથા ચિંતન ઉચ્ચ બનતાં જાય છે. શ્રેષ્ઠ વિચારોના કારણે મનની નિરાશા દૂર થઈ જાય છે. આપણો ઉત્સાહ વધે છે અને વિચારો આશાવાદી બને છે. દયા કરનાર ઉદાર મનુષ્યને કદાપિ ખોટ જતી નથી. દયા કરવાના બદલામાં તેને અનેક લોકોના શુભ આશીર્વાદ પ્રાપ્ત થાય છે. માત્ર પૈસા આપીને કોઈને મદદ કરી શકાય એવું નથી. બીજા લોકોને હિંમત તથા આશ્વાસન આપવાં. બધાની સાથે સદ્‌વ્યવહાર કરવો, કોઈને સાંત્વન આપવું એ પણ દયાનો એક જ ભાગ છે. દયા રાખવી તે એક શ્રેષ્ઠ ગુણ છે. મહાભારતમાં દયાને સૌથી મોટો ધર્મ માનવામાં આવ્યો છે.

ગૌસ્વમી તુલસીદાસે લખ્યું છે કે–

દયા ધર્મકા મૂલ હૈ, પાપમૂલ અભિમાન ।
તુલસી દયા ન છોડિયે, જબ લગ ઘટમેં પ્રાણ ॥

તમે ગૌતમબુદ્ધનું નામ સાંભળ્યું હશે. તેમનું બાળપણનું નામ સિદ્ધાર્થ હતું તેઓ રાજા શુદ્ધોધનના પુત્ર હતા. રાજકુમાર હોવા છતાં તેઓ ખૂબ પવિત્ર, ઉદાર અને દયાળુ હતા. તેમના મનમાં બધા પ્રત્યે દયા અને કરુણા હતી. એકવાર એક ખેડૂતનો છોકરો લાકડીથી સાપને મારી રહ્યો હતો. સિદ્ધાર્થે તરત જ તેને અટકાવ્યો અને તેને પણ સમજાવ્યું કે બધાં પ્રાણીઓ પ્રત્યે દયા રાખવી જોઈએ. તેનું નામ દેવવ્રત હતું. તે ક્રૂર અને દુષ્ટ સ્વભાવનો હતો. એક દિવસ સિદ્ધાર્થ પોતાના મિત્ર સાથે બગીચામાં રમી રહ્યા હતા. એ જ વખતે એક ઘાયલ હંસ ત્યા આવીને પડયો. તેને જોઈને સિદ્ધર્થને ખૂબ દયા આવી ગઈ. તેમણે ધીમેથી તેના શરીરમાંથી બાણ ખેંચી કાઢ્યું અને તે ઘા પર મલમ લગાવી દીધો. એટલામાં જ દેવવ્રત ત્યાં આવ્યો અને કહ્યું કે આ હંસ મારો છે, તેથી મને સોંપી દો. સિદ્ધાર્થે ના પાડી. તેઓ બંને શુદ્ધોધન પાસે પહોંચી ગયા. તેમણે કહયું કે હંસને છૂટો મૂકી દો. તે જેની પાસે જાય તેનો ગણાશે. હંસ ધીમે ધીમે સિદ્ધાર્થ પાસે પહોંચી ગયો. રાજાએ દેવવ્રતને હિંસા ન કરવાનો અને બધા જીવો પર દયા રાખવાનો ઉપદેશ આપ્યો. ખરેખર દુઃખી અને પીડિત જીવો પર દયા રાખવી એ જ સૌથી મોટો ધર્મ છે.

દેખકર દર્દ કિસીકા જો આહ નિકલ જાતી હૈ ।
બસ ઈતની સી બાત આદમીકો ઈન્સાન બનાતી હૈ ॥

– ભારતીય સંસ્કૃતિ (જ્ઞાન પ્રચાર)

કરૂણા

બિહારના એક સામાન્ય પરિવારમાં જન્મ લઈ ભારતના રાષ્ટ્રપતિપદે પહોંચનારા રાજેન્દ્રબાબુના જીવનનો એક પ્રસંગ જાણવા જેવો છે.

રાજેન્દ્રબાબુએ રાષ્ટ્રપતિ ભવનમાં બૌદ્ધિક સતસંગ ગોઠવ્યો હતો. આ સતસંગમાં તેમણે શરણાનંદજીને બોલાવેલા. શરણાનંદજી પ્રચંડ આભા ધરાવતા સંતવાણી અને વિચારધારાના ભારોભાર પ્રભાવક. સતસંગ દરમિયાન રાષ્ટ્રપતિજીએ શરણાનંદજીને એક સવાલ કર્યો. ‘ બાપુજી, અમારી સામે એક પ્રશ્ન છે કે સામે રસ્તો છે, મંઝિલ પણ છે અને ચાલવાની ઈચ્છા પણ છે છતાં અમે યાત્રાનો આરંભ નથી કરી શકતા તો એનું કારણ શું? શું કામ આવું થાય છે?

સ્વામી શરણાનંદજી પહેલા તો જવાબમાં એક જ શબ્દ બોલ્યા. ‘કરૂણા’

પછી સ્વામીજીએ વાત આગળ વધારતા ઉમેર્યું,

‘રાજેન્દ્રબાબુ એનું કારણ છે કરૂણાનો અભાવ. તમે એને વેદનાનો અભાવ કે પીડાનો અભાવ પણ કહી શકો. માના પેટમાં પીડા થાય ત્યારે જ પ્રસવ થાય છે. તમારા હૃદયમાં પીડા થાય છે, જેમણે કરૂણાનો સ્પર્શ થાય છે તે બધું છોડીને નીકળી પડે છે. ભગવાન બુદ્ધને વેદના થઈ અને તેઓ નીકળી પડયા. મહાવીરને વેદના થઈ અને તેઓ નીકળી પડયા. શંકરાચાર્યને વેદના થઈ અને તેઓ નીકળી પડયા. જે નીકળી પડે તેમની યાત્રા થાય અને નીકળી તે જ પડે જેને વેદના થાય. વેદના ત્યારે જ થાય જયારે મનમાં અને હૃદયમાં કરૂણા થાય. ‘હા કરૂણા.’ હવે આપણે વાત કરવાની છે કરૂણાની પણ એ વાત શરૂ કરતા પહેલાં સૌથી મોટો પ્રશ્ન એ આવે છે કે કરૂણા એટલે શું?

ગીતાજીના બારમાં અધ્યાયમાં ૧૩ માં શ્લોકમાં કરૂણા શબ્દનો પ્રયોગ થયો છે. ભગવાન કહે છે કે કોઈપણ પ્રાણી સાથે દ્વેષ રાખતો નથી અને સર્વ પ્રાણી સાથે મિત્રતા અને કરૂણા રાખે છે, જે આશક્તિ અને અંહકાર વિનાનો છે તથા સુખ અને દુઃખ બંનેમાં સમાન ક્ષમાવાન છે તે મને પ્રિય છે.

જે. કૃષ્ણમૂર્તિ એ કહ્યું છે, કે દ્વેષથી કરેલો પ્રેમ પણ એક પ્રકારની હિંસા છે અને કરૂણા કરવી એ કરૂણાવાન પુરુષનો સ્વભાવ છે, પરંતુ પોતે કરૂણા કરે છે એવો ભાવ જાગે અને એનો પણ ભાર લાગવા માંડે ત્યારે કરૂણા ભૂષણ મટીને દૂષણ બની જશે. કોઈ ક્ષમાવાન માણસ સતત ક્ષમા કરતો હોય, પરંતુ પોતે ખૂબ જ ક્ષમા કરે છે એવો ભાર લાગવા માંડે તો ક્ષમા સુખ મટીને દુઃખ બની જશે.

VASISHTHA GROUP OF SCHOOL

શ્રી વસિષ્ઠ વિદ્યાલય, વાવ.
ગુજરાતી માધ્યમ / દ્વિભાષી માધ્યમ
નર્સરી થી ધો. ૧૨ સાયન્સ/કોમર્સ
☎ 02621 255551/3 ✆ 91734 02809 / 91733 15555

વસિષ્ઠ જેનેસિસ સ્કૂલ, બાબેન.
ગુજરાતી માધ્યમ
ધો. ૧ થી ૧૨ સાયન્સ
☎ 02622 225542/43 ✆ 91576 44555
www.vasishthagensisschool.net