



'હર ફિક્ક કો ધૂંએ મેં ઉડાતા ચલા'

ડૉ. સકિત પારેખ

ગુજરાતી વિભાગ

ડી.એન.પી.આર્ટ્સ એન્ડ કોમર્સ કોલેજ, ડીસા

એક જમાનાનો એવરગ્રીન (સદાબહાર) સુપરસ્ટાર દેવ આનંદ કેવો તો મસ્તીથી - બેફિકરાઈથી ઉપયુક્ત ગીત ગાતો ગાતો પસાર થાય છે. દેવ આનંદ જાણે આપણને નિશ્ચિત જીવનની પ્રેરણા આપી રહ્યો હોય, 'તમે તમારી દરેક ફિક્કને ચિંતાને મસ્તીના ધુમાડામાં ઉડાડી દો. તમારા મસ્તકે કોઈ ચિંતાનો ખડકલો કરી દે તો પણ દબાઈ મૂઆને બદલે આનંદથી - મસ્તીથી જીવનનો માર્ગ કાપો,' ચિંતા આપણને શું ચીત કરવાની હતી, પણ ચિંતા આવ્યે આપણે જ ચિંતાને ચીત કરી દેવાનો કેફ હોવો જોઈએ. મનુષ્યમાત્રમાં ઈશ્વરે દુરિત શક્તિઓ સામે લડવાની એક દિવ્ય અલૌકિક શક્તિ આપી છે. એનો ઉપયોગ કરી જીવનનો પથ કાપવો જોઈએ.

કોઈને કોઈ ચિંતા ઘેરી વળે ત્યારે ઘણા લોકોને વાતચીત દરમ્યાન સાંભળીએ છીએ, 'પડશે એવા દેખાશે', 'જો હોગા દેખા જાયેગા', 'હરિ કરે સો હોય', 'ધાર્યું ધણીનું થાય', આવી સમજ જીવનને હામ પૂરી પાડવા - જોમ પૂરી પાડવા કેટલી તો કારગર નીવડે છે. ગમે તેવી ચિંતામાં પણ મનને 'ઓલ ઈઝ વેલ' કહીને આશ્વસ્ત કરવું જ પડે છે. એક પદમાં કહ્યું છે કે, 'ચિત્ત તું શીદને ચિંતા કરે, કૃષ્ણને કરવું હોય તે કરે,' જે આપણા હાથમાં નથી તેની વળી ચિંતા શુ? કેટલાક ચિંતકોએ ચિંતા વિશે ચિંતન કર્યું છે તે જોઈએ:

- ચિંતા એ આગ વગરની ચિંતા છે.
- ચિંતા માણસના જીવનને કોરી ખાતી ઉધઈ છે.
- ચિંતા એટલે મનને સળગાવી મૂકતી આગ.
- ચિંતા એટલે શક્તિનું મોત... સિદ્ધિઓનું નિંદાણ... આવડતોનું કમોત... સફળતાઓનું નિકંદન...
- ચિંતા એટલે જિંદગીના પગ પર મારેલી કુહાડી
- ચિંતા એટલે જીવન નામનો દરિયો તરવા જાણી જોઈને લીધેલી કાણાંવાળી હોડી.
- જાતે જ ઓઢેલું કફન એટલે ચિંતા.
- ચિંતા શૈતાનના ઈશારા પર કામ કરે છે.
- આજના સુરજને આવતીકાલનાં વાટળાં પાછળ સંતાડી દેવો, એનું નામ ચિંતા.

Samvid Multidisciplinary Research Journal

ભગવદગીતાના સોળમા અધ્યાયના અગિયારમા શ્લોકમાં કહ્યું છે, 'જેને ઈશ્વર પર વિશ્વાસ નથી, તેવા લોકો પાર વગરની ચિંતાઓથી ઘેરાયેલા હોય છે. તેમની ચિંતાઓ પ્રલયાન્તે પણ પૂરી થતી નથી.'

જે બનવાનું છે તે બનવાકાળ બનીને જ રહે છે. નિયતિનો સ્વીકાર રામ અને કૃષ્ણે કર્યો હોત તો આપણે કઈ માટીના માણસ ! ચિંતા કરવાથી ઘટનાને નિવારી ન શકાય, ઊલટું વધારે ચિંતા કરવાથી શરીર પર વિપરીત અસર થાય. સુંદરતા ઘટાડવા માટે પણ ચિંતા નામની ટેબ્લેટ કામ આવે છે. ચિંતા અકાળે ઘડપણ નોતરે છે. કાળા ભસ્મર વાળ ધોળાં પૂણી જેવા બની જાય છે. ડાયાબીટીસ કે બ્લડપ્રેશરનાં ભોગ બનીએ છીએ. એચ.બી. માં પણ સતત ઘટાડો થયા કરે છે. વજન નિરંતર ઘટતુ રહે છે. એક વાર કોઈ ચિંતાને કારણે ઊંઘ હરામ થઈ ગઈ પછી જીવન નર્કાગાર જેવું થઈ જાય છે.

કહેવાનું એટલું છે કે ચિંતાથી રૂપ, બળ અને જ્ઞાનનો નાશ થાય છે. ચિંતાનો પડછાયો જિંદગીના શ્વેત વસ્ત્રને કાળું મેશ કરી મૂકે છે. ક્યારેક શરીર પણ કોઈ નાનો અમથો ઘા થયો હોય, ત્યારે જો ઘા પર સમયસર મલમ લગાડવામાં ના આવે તો ઘા વકરી જાય, એમાં લાંબા ગાળે કીડા પડે, એ કીડા નાના ઘાને કોતરી કોતરીને મોટો બનાવી દે. એ જ રીતે ચિંતાનું કામ નાનકડા ઘાને મોટો બનાવવાનું છે. હેલીબર્ટન કહે છે, 'ચિંતા લઈને ઊંઘવું એ પીઠ પર ગુણુ ચઢાવીને ઊંઘવાનો પ્રયત્ન કરવા બરાબર છે,' મુગટ હોય, તાજ હોય કે ચિંતાનો કાંટાળો સાફો-એને માથેથી ઉતારીને સાઈડમાં મૂકો તો જ શાંતિથી ઊંઘી શકાય, અન્યથા 'જગરણુ' ની નાઈટો આવવાની જ.

ગાંધીજીએ એક સરસ વાત કરી છે, 'ચિંતા જ્યાં સુધી ધ્યેયપ્રાપ્તિ માટે જુદાં જુદાં ઉપાયોના મનન સુધી સીમિત હોય ત્યાં સુધી તે ઈચ્છનીય છે, પણ ચિંતા એટલી વધી જાય કે તે શરીરને પણ ખાવા માડે તો તે ઈચ્છનીય નથી, કારણ કે તે પોતાના ધ્યેયને પણ નષ્ટ કરે છે.'

જીવન છે એટલે ચિંતાઓ તો અવનવા સ્વરૂપે રોજરોજ આવવાની. ચિંતાને મારી હટાવવા માટે હિલોળે ચડતા દરિયા જેવી ભરતી જોઈએ. ઉમંગનો દોર સાધવાથી ચિંતાનો રસ્તો કપાય છે. આ વાત ભગવાન રામના જીવનમાંથી શીખવા મળે છે. રાવણ સીતાનું હરણ કરી જાય છે, ત્યારે રામ નિયતિનો સ્વીકાર કરી ચિંતાગ્રસ્ત બની રહેતા નથી. તેમને સીતાની ચિંતા તો છે જ .કિંતુ માથે હાથ દઈ બેસી રહેવાને બદલે આ મહામાનવ નિયતિનો સામનો હિંમતથી, ધૈર્યથી, ઉન્સાહથી અને સાહસથી કરે છે. વાનરોની મદદ મેળવી રાવણને પરાસ્ત કરી પ્રાણપ્રિયા સીતાને પામે છે.

ચિંતાની ચકલીઓ મનના ઝાડ પર માળો બાંધી કાયમી વસવાટ ન કરે એની તકેદારી આપણે સૌએ રાખવા જેવી છે. હા, જીવન જેવું ઘટાદાર વટવૃક્ષ લઈને બેઠા છીએ, તો મનની ડાળીઓ પર ચિંતાની ચકલીઓ બેસે પણ ખરી, એ બેસે તો ભલે બેસે, પણ એને ત્યાં કાયમી વસવાટ માટે માળો ના બાંધવા દેતા. એને ઉડાડી દેવામાં જ ડહાપણ ને શાણપણ છે. ઉન્સાહની, હિંમતની કે પરાક્રમની એવી ઝાપટ લગાવો કે ચિંતારૂપી ચકલીઓ પુનઃ મનમાં માળો બાંધવા માટે પાછી ના ફરકે. માટે કોઈ શાણા વિચારકે કહ્યું છે, 'ચિંતાને આંગણમાં બેસવા દેશો તો એ ઘરમાં પેસી જશે.' દોસ્તી' ફિલ્મની એક પંક્તિ જીવન જીવવાનું બળ પૂરું પાડે છે. 'રાહી મનવા દુઃખ કી ચિંતા ક્યું સતાતી હૈ, દુઃખ તો અપના સાથી હૈ.'

ચિંતા બે પ્રકારની હોય છે. એક જરૂરી અને બિનજરૂરી. જે માણસ બિનજરૂરી ચિંતા કર્યો કરે છે એ માણસનું જીવન બરબાદ થઈ જાય છે. અને જે માણસ જરૂરી ચિંતા પણ કરતો નથી એનું જીવન પણ બરબાદ થયા વગર રહેતુ નથી. જે રીતે નબળી ગાયની આજુબાજુ બગાઈઓ ફરી રહી હોય તેમ નબળા માણસની આજુબાજુ ચિંતાઓ ફરી રહી હોય છે. ખરેખર એ ચિંતાનું કારણ જાણવા મળે તો ચોક્કસ

સમજદાર વ્યક્તિને હસવું આવે એમાં નવાઈ નહીં.' હજી સાતમું પગારપંચ અમલમાં આવે તે પહેલાની ચિંતા કેટલા બધાને સતાવી રહી છે ! આજ રોજ ન્યૂઝ ચેનલોમાં કે વર્તમાનપત્રોમાં સુબલ-દોપહર-શામકો જોશે કે ક્યારથી સાતમું પગારપંચ અમલમાં આવી રહ્યું છે? શેરબજારમાં ઝંપલાવનારને રોજની માથાકૂટ... ક્યારે શેરને કારણે 'બબર શેર' થવાય કે ક્યારે કોઈ 'હર્ષદમહેતા' ને કારણે 'નરસિંહ મહેતા' થવાય ! કોઈને વધુ ને વધુ ચેનકેન માર્ગે ધન કમાવવાની ચિંતા ખાઈ રહી છે. તો કેટલીક માનુનીઓને પોતાનું સૌંદર્ય જાળવી રાખવાની ચિંતા સતાવી રહી છે. કેટલાકને ફિટનેસ અંગેની ચિંતા, કેટલાકને માન-સન્માન-પ્રતિષ્ઠા મેળવવાની ચિંતા. કોઈકને રાજકારણમાં 'અંગદના પગ'ની જેમ અચલ પગ ટકાવી રાખવાની ચિંતા કોરી ખાય છે. કેટલાકને માનભંગ થવાની ચિંતા, તો કેટલીક પત્નિઓને પતિનો પ્રેમ વહેચાઈ જવાની ચિંતા પજવતી રહે છે. પર્સ ચોરાઈ ગયું હોય કે બસ કે ટ્રેન ચૂકી ગયા હોય તો ચિંતાના વાદળો મુખ પર જામી જાય છે. આવી બિનજરૂરી કેટકેટલી ચિંતાઓ વિશે વાત કરી શકીએ તેમ છીએ, પણ જેનો (સોક્રેટીસ જેવો) આવી વિપરિત પરિસ્થિતિઓ પરત્વે જોવાનો અંદાજ આગવો નિરાળો હોય તેને પરિસ્થિતિઓ એક વાળ પણ વાંકો કરી શકતી નથી. જ્યોર્જ બર્નાડ શોના પિતા તેમની સઘળી મિલકત ગુમાવીને ઘરે પાછા ફર્યા હતા, ત્યારે હસતા હસતા આવ્યા હતા. પત્નિએ હસવાનું કારણ પૂછ્યું, તો કહ્યું 'મેં મારી સઘળી મિલકત ગુમાવી દીધી છે. માટે નવેસરથી હિંમત એકઠી કરી શકુ માટે હસી રહ્યો છું.' આવા વિરલ વ્યક્તિત્વને ત્યાં જ બર્નાડ શો પેદા થાય ને !

ચિંતાને કંઈ ને કંઈ રચનાત્મક કામ સાથે જોડી દઈએ તો ઈન્શાલ્લાહ... કારકિર્દીમાં ચાર ચાંદ લાગી જાય. જરૂરી ચિંતા પણ હોવી જોઈએ-થવી જોઈએ. જો વિદ્યાર્થી બિન્દાસ્ત બની આવનારી પરીક્ષાની ચિંતા કરીને પરિશ્રમ નહી કરે તો પરિણામ ભોપાળુ જ આવે જ આવે ! જોબ માટે ઈન્ટરવ્યૂની પ્રિપેરેશન પણ ચિંતાના એક ભાગરૂપે દરેક ઉમેદવારે કરવી જ પડતી હોય છે. માબાપને પુત્રના ભાણતરની, પુત્રી માટે લાયક દામાદ શોધવાની કે લગ્નની ચિંતા થાય તે સહજ છે. લલિત કલાના આરાધકોએ જીવનપર્યંત તેમની સાધના ટકાવી રાખવાની ચિંતા કરવી પડતી હોય છે. આ બધી સ્વાભાવિક ચિંતાઓ છે. જે કંઈક ને કંઈક ક્રિએટીવીટી સાથે સુસંકલિત હોય છે.

કેટલાક લોકોની પ્રકૃતિ જ ચિંતાને શોધી કાઢવાની હોય છે. ચિંતા એમને શોધે તે પહેલા આવા લોકો ચિંતાને 'રુદય'માં સ્થાન આપી દેતા જોવા મળે તે પછી પ્રત્યાઘાત સ્વરૂપે રુદન અન્યોની સામે ચાલુ કરી દે છે . આ લોકોને એમના હાલ પર છોડી દેવા હિતકાર છે. ચિંતા ચેપી રોગ છે. જેને થયો હોય તેના સંપર્કમાં આવનારને પણ વાઈરસની જેમ પકડી લે છે.

ચિંતાનું પ્રભવસ્થાન કયું ? જે તે પરિસ્થિતિનો સામનો કરવા માટેની પોતાની શક્તિમાં આશંકા હોય ત્યારે ચિંતા જન્મે. કોઈ દુકાનદાર નવી દુકાનનું ઉદઘાટન કરી રહ્યો હોય ત્યારે 'આ દુકાન ચાલશે કે નહિ' ની ચિંતા કરે તેમાં નવાઈ નહી. મારા એક પડોશી મિત્રે અમદાવાદમાં એસ.જી.રોડ પાસે પથમેડા બ્રાન્ડ સ્ટોર ખોલ્યો. નવું નવું સાહસ હતું. છ મહીનાએના આ સ્ટોર ના ચાલ્યો. નિરાશા ઘેરી વળી, મારા આ મિત્રને આ માલ ના ખપ્યો તો પોતે ખપી જવાની ચિંતા સતાવતી હતી. કિંતુ ધૈર્ય ને હિંમત ધરીને પુનઃ જોરશોરથી પ્રચાર કર્યાઓ તો આઠેક મહિને આ સ્ટોર ધમાકેદાર રીતે ચાલતો થયો. એકવાર મઝધારે પડયા પછી કોઈ ચિંતા રહેતી નથી.

બેરિયલ ફિજરનું માનવું છે,' જેટલો સમય આપણે જે વસ્તુની કે સ્થિતિની ચિંતામાં વિતાવીએ છીએ, એટલો જ સમય જો એના નિકાલ માટેનાં કે ઉપાય માટેના કારણો શોધવામાં લગાવી દઈએ તો ચિંતા રહેશે જ નહીં.' જેની પાસે કામ હોય તેને ચિંતા કરવાનો કોઈ અવસર મળતો નથી. ચિંતા કરવાનો અધિકાર નવરાં માણસોનો છે.

જીવન અમૃત સમાન છે. કિંતુ તેમાં ચિંતારૂપી ઝેરી રસાયણનું એક ટીપું ભળે છે ત્યારે જીવન અમૃતને વિષ બનાવી મૂકે છે. ચિંતા એક એવો ફંદો છે જે માણસ પોતાની જાતે જ પોતાના ગળાની આસપાસ ભીંસતો હોય છે.

સંસ્કૃતમાં કહેવત છે, 'ચિંતા સજીવને અને ચિંતા નિર્જીવને બાળે છે.' ચિંતાથી મુક્ત રહેવામાં આનંદ જ આનંદ સમાયેલો છે. આનંદથી રહેનારો તંદુરસ્ત જીવન જીવે છે. ચિંતામુક્ત માણસને મુક્તિધામમાં જતા વાર લાગે છે. માટે કહીએ છીએ કે કોઈ મજૂરની જેમ ચિંતાના પોટલા માથે ઉપાડીને ન ફરવું. એક વખત તેમાં ચિંતાનો તણખો લાગ્યો તો તણખામાંથી ભડકો થવાનો જ. ચિંતા કરવાથી જીવ અને શિવ વચ્ચે જલ્દી 'અદ્વૈત' સધાય છે. ભગવાનના પ્યારા જલ્દી થવાય છે. મારા ભાઈ! કંઈક બનવા મહેનત કરવી જ પડે. કેમ કે - મહેનતથી ફળ મળતા હોય છે, ચિંતાઓ કર્યે જવાથી નહિ. ચિંતાને એક રીતે તો 'છૂપો શત્રુ' કહ્યો છે. તે તમને છેતરીને ખતમ કરી નાખશે, માટે એનાથી ચેતીને ચાલવા જેવું છે.

તમને પ્રશ્ન થાય કે ચિંતામુક્ત બનવું ઘણું અઘરું છે. ચિંતા દૂર કરવાની ડાહી ડમરી વાતો કરવી જુદી છે, પણ એ ચેલેન્જ ઉપાડવી જોઈએ. આવી ચેલેન્જ ઉપાડનારા ભડવીર કેટલા? શેખ સાદીએ કહ્યું છે, 'જો માણસ સુખ દુઃખની ચિંતાથી મુક્ત બની જાય તો આકાશની ઊંચાઈ પણ એના પગ તળે આવી જાય છે.' કેટલાક લોકોનો દેખાવ એવો હોય છે કે જાણે પોતાને કશી જ પડી નથી, એવી બનાવટ કરતા હોય છે. સાચા અર્થમાં તેઓ ચિંતાઓથી ઘેરાયેલાં જ હોય ! પણ બહાર બીજી રીતે વર્તતા હોય ! એ તો વળી વધારે ઘાતક પરિસ્થિતી.

'અગ્નિપથ' ક્લિષ્ઠમાં અમિતાભ તેના પિતા હરિવંશરાય બચ્ચનની પંકિતઓ બોલે છે એ હૃદયમાં કોતરી રાખવા જેવી છે :

તૂ ન થમેગા કભી, તૂ ન રુકેગા કભી,
તૂ ન થકેગા કભી, કર શપથ, કર શપથ,
અગ્નિપથ, અગ્નિપથ, અગ્નિપથ,

..ચિંતાને તગેડવા માટે આવી પંકિત જડીબુટ્ટી સમાન બની રહે છે.

બાળકને કશી જ ચિંતા હોતી નથી. બાળક માટે તેનાં માતાપિતા ચિંતા કરે છે. એક રીતે જોવા જોઈએ તો જે ચિંતા કરતું નથી તેને નઘરોળ કહેવામાં આવે છે. જેના માથા પર જવાબદારી હોય છે અને જે જવાબદારી સમજે છે તેને સહજ સ્વાભાવિક રીતે ચિંતા થાય છે. પણ સતત ચિંતારૂપી સ્વીટસ ખાધે રાખવાથી ડાયાબીટીસ થવાની સંભાવના વધી જાય છે. માણસે પોતાની જવાબદારી અદા કરવા માટે પ્રયત્ન કરવો જ રહ્યો. પરિણામ કી એસી કી તેસી. પરિણામ જે આવે તે.

રુડાર્ડ કિપ્લિસે કહ્યું છે, 'જો તમારો સ્વભાવ છે ચિંતા કરીને દુઃખોને આમંત્રણ આપો, પણ એને તમારા પડોશીઓને ઉધાર ના આપો.' આ વિધાનનો અર્થ શો સમજવો? ચિંતા કરીએ ત્યારે મિત્રોને કે પડોશીઓને ચિંતામાં સામેલ કરવા કે ન કરવા? સાચા સંબંધો ક્યાં? ચિંતામાંથી બહાર નીકળવાનો રસ્તો બતાવે તો તે સાચા સંબંધો. અહીં સંબંધોનું ગણિત ઉકેલાય છે. કેટલાક સંબંધો ટાઈમપાસ હોય છે.

એલિસ હેગન રાઈસનું ફ્રેમ્સ કર્વાટ છે. 'જેવી રીતે વરસાદ આવે તે પહેલા છત્રી ખોલવાનો કોઈ અર્થ નથી હોતો, એવી રીતે કાલ્પનિક મુસીબતો માટે અગાઉથી ચિંતા કરનાર સુખી થતો નથી.' કાલ્પનિક ચિંતા કરતા લોકો ઊંઘી શકતા નથી. ઊંઘની ટેબ્લેટને ને ચિંતાને નજીકનું સગપણ છે. બહારગામ જવાનું થાય એટલે કેટલાકને મનમાં ફડક ઉપડે છે, 'ફડક ઉપડવી' એ એક ટેવ બની જાય છે. આ ચિંતા મુસાફરીનો આનંદ પહેલેથી જ ઝૂંટવી લે છે. આપણે ત્યાં એવા ચિંતામણીઓ છે કે ઉનાળો ચાલતો હોય ત્યારે 'વધારે ગરમી પડે છે,' ની ચિંતા તો કરી જ રહ્યો હોય એ ઉપરાંત આવનારા ચોમાસાની ચિંતા પણ કરે. 'આ વખતે વરસાદ પડશે કે નહીં.' વરસાદ વધુ પડે તો રેઈનકોટ કે છત્રી લાવી દેવાની ચિંતાથી ગ્રસ્ત-ત્રસ્ત થતા હોય. ચોમાસું ચાલતું હોય ત્યારે 'બાપા ! હવે તો વરસાદ ખમૈયા કરે તો સારું' ની ચિંતા. શિયાળો આવશે

ત્યારે નવા સ્વેટર લાવવાની ચિંતા કરી રહ્યાં હોય છે. આવા ચિંતામણીઓ ચિંતાને વીણી વીણી શોધે છે. આ તો ઘઉં શોધી કાંકરા મોવાની વાત થઈ. અરબી કહેવત છે કે, 'બેફિક્ક દિલ, ભરી થેલીસે અચ્છા હૈ.'~

વિલિયમ વુડ આંતરડાના રોગથી પીડાતો હતો. પેટમાં એવી પીડા ઊપડે કે ઊંઘમાંથી ઝબકીને જાગી જાય. એની પેટની બીમારીનું કારણ એના ડોક્ટરના કહ્યાં મુજબ સતત કામની ચિંતા. દરેક બાબતની ચિંતા એને રહ્યાં કરતી.

તેની સાથે એક પ્રસંગ એવો બન્યો કે વિલિયમની સઘળી ચિંતા હટી ગઈ. વિલિયમની પત્નિ રકાબીઓ ધોઈ રહી હતી અને એ રકાબીઓને કપડાં વડે સાફ કરે. એણે જોયું કે રકાબીનો ગંજ નજર સામે પડ્યો હોવા છતાં પણ પત્ની એ ઢગલામાંથી એક એક રકાબી ધોતાં ધોતાં ગીતગુંજન કરી રહી હતી. વિલિયમે મનોમન વિચાર્યું, 'આ કેટલી સુખી છે ! લગ્ન કર્યે અઢાર વર્ષ થયાં ત્યારથી એ રકાબીઓ ધોતી આવી છે. જો લગ્ન વખતે એણે વિચાર્યું હોત કે અઢાર વર્ષ દરમિયાન આટલો મોટો રકાબીઓનો ઢગલો ધોવાનો છે તો એ વિચારમાત્રથી જ એ હેરાન પરેશાન થઈ ગઈ હોત.'

અચાનક વિલિયમના મનમાં ટૂંકાવાઈટ ઝબકી. એની પત્નિએ રકાબીઓ ધોવામાં તકલીફ એટલે નહોતી પડતી કે એને રોજ એક સાથે એ જ દિવસ પૂરતી રકાબીઓ ધોવાની રહેતી, નહીં કે આગળ પાછળનાં બધાં જ વર્ષોની એકસામટી ! વિલિયમને પોતાની ભૂલ સમજાઈ કે પોતે તો આજની રકાબી ઉપરાંત ગઈકાલની, આવતીકાલની અને આવતી સાલની રકાબીઓનો મોટો ખડકલો કરી બેસતો હતો ! એટલે પછી ચિંતા ન થાય, આંતરડા ન બગડે તો બીજું શું થાય?

બીજી એક નાની ઘટનાને કારણે વિલિયમને પોતાની મૂર્ખતાનું ભાન થયું. પોતાના ટેબલનું ખાનું સાફ કરતાં એ નકામા કાગળોને ક્યારાટોપલીમાં ફેંક્યે જતો હતો, એ વખતે એની સમજ વિકસી 'જે વ્યવહાર નું તારા પુરાણ કાગળો સાથે જ કરે છે એ જ તારી ચિંતા સાથે કેમ નથી કરતો? ગઈકાલની વીતી ગયેલી સમસ્યાઓને નકામા કાગળની જેમ મસળીને ડસ્ટબીનમાં કેમ ફેંકતો નથી?' આ સમજ વિકસ્યા પછી તેને નિયમ બનાવ્યો : જે ચિંતાઓ વીતી ગઈ છે, જેના માટે હું કાંઈ જ કરી શકું તેમ નથી એ બધી જ ચિંતાને ડસ્ટબીનમાં ફેંકી દીધી.

ચિંતા ન થાય તેનો ઈલાજ ખરો? બહુ ચિંતા થાય તો કોઈ ગમતા કાર્યમાં મન લગાવી દેવું જોઈએ. કોઈ સુંદર પ્રાકૃતિક દ્રશ્ય જોઈને ઘડીભર માટે ચિંતાને વિસારે પાડી શકાય છે. તેથી પ્રકૃતિને માણવામાં લાભ જ લાભ છે. સારાં પુસ્તકોનો, સંતોનો, મિત્રોનો સહવાસ અને ઈશ્વરનું નામ સ્મરણ માણસને ચિંતામુક્ત કરશે. પારકી ચિંતા કદાપિ ઊછીની ન લેવી. કહ્યું છે : 'કાજી દુબલે કયો, તો સારે ગાંવ કી ફિકર.

સંત કર્બારિ ચિંતા વિશે કેટલાક દોહા રચ્યા છે. એમાં એમણે ચિંતા વિશે ઊંડું ચિંતન કર્યું છે.

ચિંતા ઐસી ડાકની, કાટ કલેજ ખાય,

વેદ બિચારા કયા કરે, કહાં તક દવા લગાયે !

આ દોહાનો ભાવાર્થ જોઈએ :

ચિંતા એક એવી ડાકણ છે કે એ જેને વળગે છે તેનું કલેજુ કોતરીને ખાઈ જાય છે. જે માણસને ચિંતા વળગે છે તે તન, મન અને ધનથી ખલાસ થઈ જાય છે. ચિંતા નામનો રોગ લાગુ પડે ત્યારે વેદ કશું જ કરી શકતો નથી. એ ગમે તેટલી દવા કરે પણ આરામ નથી લાગતો.

ચિંતા મત કર, નચિંત રહે, પુરનહાર સમર્થ,

Samvid Multidisciplinary Research Journal

જલ થલમેં જો ન હય, ઉનકી ગાંઠ ક્યાં ગર્થ !

તે ઉભી કરેલી ચિંતા છોડીને નિશ્ચિંત બની જા, ચિંતા વિનાનો થઈ જા. કારણ કે આ પૃથ્વી પર પાણીમાં અને જમીનમાં અનેક જીવો રહેલા છે. એમની પાસે કઈ સમૃદ્ધિ છે? તેઓ કોઈ ચિંતા કરતા નથી. બધાનું ધ્યાન રાખનારો સૌથી સમર્થ પરમાત્મા બેઠો છે.

ચિંતા તો હરિ નામકી, ઔર ન ચિંતવે દાસ,

જો કોઈ ચિંતવે નામ બિન, સોહિ કાલકી પાસ !

જો ચિંતા કરવી જ હોય તો હરિનામની ચિંતા કરવી જોઈએ. માણસે જાને અર્જિત કરવાના જ્ઞાનની ચિંતા કરવી જોઈએ. પરમાત્માનો ભક્ત હોય તો એણે પરમાત્માના જ્ઞાન સિવાય બીજી કોઈ ચિંતા કરવાની જરૂર નથી. કારણ કે અન્ય વિષયોની ચિંતા કરવાથી માણસ કાળના મુખમાં પહોંચી જાય છે, જન્મ મરણના કાળચક્રમાં ભટક્યા કરે છે.

કબીર! मैं क्या चिंतवु, હમ ચિંતવે ક્યા હોય?

હરિ આપહી ચિંતા કરે, જો મોહે ચિંતા હોય !

હું શા માટે ચિંતા કરું? મારી ચિંતાથી વળી શુ ફૂંક પડવાનો છે? જો હું ભગવાન પર ભરોસો રાખીને ચિંતા કરવાનું છોડી દઈશ તો ભગવાન જાતે જ મારી ચિંતા કરે.

મેરો ચિંત્યો હર ના કરે, ક્યા કરું મૈ ચિંત,

હર કો ચિંત્યો હર કરે, તા પર હું રહું નચિંત.

હું ચિંતા કરીશ તો પણ કંઈ ફરક પડવાનો નથી. ભાગ્ય કર્મ મુજબ જે નક્કી છે તેની ચિંતા ભગવાન કરશે. હું નિશ્ચિંત રહું એ જ સારું છે.

કબીરની આ વાત સમજો. જીવન એવું જીવીએ કે ભગવાન આપણી ચિંતા કરે . નરસિંહ, મીરાં જેવા ભક્ત કવિઓનું જીવન ઘણું કહી જાય છે . સાચા માનવીઓ જ એમની વાતોને સમજી શકે છે . જીવનમાં અપનાવી શકે છે . કદાચ એવું તો નથી ને કે તેમની વાતો સમજવા માટે પુણ્યનું બંકબેલેન્સ જોઈએ !!

----- * -----