

આજનું ચિંતન: 6

સમય અને ઉર્જાને જીવનના અનિવાર્ય કામોમાં લગાઓ

આજની સ્થિતિમાં જ્યારે લોકોની બહારની આવન-જાવન પર બ્રેક લાગી છે ત્યારે આ નવરાશની ક્ષણમાં આપણને એક તક મળી છે એ વિચારવાની કે આપણે જીવનમાં જે કંઈ કરીએ છીએ, એમાંનું કેટલું જરૂરી અને કેટલું બિનજરૂરી છે.

* આપણી મુસાફરી કરવાની ટેવ કેટલી જરૂરી છે અને કેટલી બિન જરૂરી? શું હું મારી મુસાફરીને ઓછી ન કરી શકું? અત્યંત અનિવાર્યતા સિવાયની મુસાફરી બંધ ન કરી શકાય?

* આપણા મોજશોખ અને મનોરંજનના સાધનોમાં શું નિયંત્રણ ન કરી શકાય? મનને ખુશ રાખવા આપણે જે કંઈ સાધનો વસાવીએ છીએ અને મોજશોખ માટે જે કંઈ કરીએ છીએ શું એમાં સંયમ ન કરી શકાય? કુદરત આપણને સંયમ રાખવા મજબૂર કરે, એના કરતાં હું મારી સ્વ ઇચ્છાએ સંયમ ન કરી શકું? મનને ખુશ રાખવા સાધનો જોઈએ કે સાધના? મોજશોખ જોઈએ કે પરોપકારના કાર્યો?

* આપણે જે કંઈ સંગ્રહ અને પરિગ્રહ ભેગો કર્યો છે અને સતત કરતા રહીએ છીએ, શું એ બધું જીવવા માટે ખરેખર જરૂરી છે? કેટલી ઓછી વસ્તુથી જીવનનું નિર્વહન કરી શકાય છે એના પર સલક્ષ્ય વિચારી સંગ્રહની એક સીમા નક્કી ન કરી શકાય? ઘરમાં કેટલી ચીજો એવી છે જે જરાય જરૂરી નથી, જે આપણે ક્યારેય વાપરતા નથી, શું એ બધું ત્યાગીને કે બીજાને આપીને હળવા ન થઈ શકાય?

* સમય હાથથી છીનવાઈ જાય એના પહેલા દરેક ક્ષણને સાર્થક કરવાનું શિસ્ત ઉભું ન કરી શકાય? આટલા સમયમાં એક શ્રેષ્ઠ પુસ્તક વાંચી જ્ઞાનમાં અને સમજણમાં વધારો ન શકાય? ડાયરીમાં સુંદર વિચારો લખી જાતને અભિવ્યક્ત કરી ન શકાય? ઘરનું કામ જાતે કરીને પોતાનામાં એક શિસ્ત અને સ્વાવલંબનની ટેવ પાડી ન શકાય? 20-30 મિનિટ શાંત બેસી ધ્યાન કે પ્રાણાયામ કરી તન-મનને તાજું અને સ્વસ્થ ન કરી શકાય? પોતાના દિવ્યો વિચારો અને સંકલ્પોનું સંકલન કરી ભીતરની સંતુષ્ટિ મેળવી ન શકાય?

- સમણ શ્રુતપ્રજ્ઞજી