નમસ્કાર ગાંધીનગર

પમરાટ

રોજ જેવો એ દિવસ નહોતો રહ્યો,
એટલે ધીરજ પછી ખોતો રહ્યો
શ્વાસ ખૂટ્યાં ત્યાં સુધી કરતો રહ્યો,
પાપ મારા એમ હું ધોતો રહ્યો.
ખોઈ બેઠો છું, હવે સર્વસ્વ ને,
હું જ મારામાં હવે ન્હોતો રહ્યો.
આવ સાથે તો તરીએ આપણે,
વ્હેણમાં હું ક્યાં સુધી વ્હેતો રહ્યો.
આ સફળતા પ્રાપ્ત કરવા બે અસર,
ખૂદ અંદરથી મને જોતો રહ્યો.

- ડો. નિલેશ ચૌહાણ.નીલ

પાથેય

- રમેશ ઠક્કર

આધુનિકતાનો અભિશાપ...

સતત ચાલતી આપણી જીવન સફરમાં વૈવિધ્ય જરૂરી બની જાય છે.એકધારાપણુ આકળાવનારુ હોય છે.ઘણીવાર જીવનનો ખોરવાઈ જતો હોય છે.જો માણસ સતત એકધારું જીવતો રહે એ શક્ય નથી.એક સરખા દિવસો,એક સરખી વાતો,એક સરખા માણસો અને એક સરખું વાતાવરણ કોઈ પણ માણસને લાંબા સમય સુધી અનુકૂળ આવી શકે નહીં.માણસને આવા વાતાવરણમાંથી છૂટવું હોય છે.ક્યારેક પોતાની ધીરજ ગુમાવી દે છે. આમ થવું એ સ્વાભાવિક ગણી શકાય...

આજના માણસની જો કોઈ એકમાત્ર સમસ્યા હોય તો એ છે એકલા પડી જવું.માણસની આસપાસ અનેક સુખસગવડો આકાર પામી છે. સરસ મજાનાં બજારો ઉભરાય છે. ચહલપહલ છે.મોટા મોટા સમારંભો થાય છે.ઉત્સાહ અને ઉમંગ ચોમેર દેખાય છે.પરંતુ ભીતરથી માણસ સતત અને સતત એકલો પડતો ગયો છે.આધુનિકતાનો આ વિરોધાભાસ છે !એને આમાંથી છૂટવાની તાલાવેલી રહે છે. માણસ દુનિયાના ટોળામાંથી તો વિખુટો પડતો જાય છે.પરંતુ હદ ત્યારે થાય છે કે જ્યારે એ પોતે જ પોતાનામાંથી ખોવાઈ ગયો હોય એવો ભાવ અનુભવે.વહેતા જીવનપ્રવાહમાં પોતાની સાથે પણ કોઈ તરનારૂ હોય એવું એ ઈચ્છે છે.એકલા એકલા વહેવાનો કોઈ આનંદ હોતો નથી. પોતાની આ વ્યથાને ઘણીવાર દિલના કોઈ અંદરના ખૂણેથી જોતો રહેતો હોય છે.

એકલતા ઓઢીને ફરતો માણસ જયારે, કોલાહલમાં પ્રવેશે છે ત્યારે મ્હોરી ઉઠતો હોય છે..માણસ સ્વભાવે ઉત્સવપ્રેમી છે કે એકાંતપ્રેમી?

તહેવારો અને પ્રસંગો આપણી ગતાનુગતિકતાને લયબધ્ધ બનાવે છે...એકધારાપણું માણસને ડંખે ત્યારે એને તલાશ હોય છે કોઈક ઉઘાડની...માણસ જયારે એકલો હોતો નથી ત્યારે શું હોય છે ?

"દિલ છે દરદ છે,પ્યાસ છે,હું એકલો નથી
ને શબ્દનો ઉજાસ છે ,હું એકલો નથી..
એકાંતનો આ મોગરો કોળી ઉઠયો,
એક આગવી સુવાસ છે, હું એકલો નથી"

એવું કહેવાય છે કે જે વ્યકિત એકલતાને અતિક્રમી જાય છે..એ જાણેઅજાણે એક નવા અજાયબ માહોલનો સાક્ષાત્કાર અનુભવે છે..સમુહને પામવાની ઝંખના એ કદાચ આપણી મુળભુત જરૂરિયાત પૈકીની છે...પ્રસંગો માણસને પરિતૃપ્ત કરે છે..મેળાવડામાં માણતો માણસ મનભાવન લાગે છે...ટોળું એ હંમેશાં ભીડ જ નથી હોતું કયારેક સંબંધોનું હૂંફાળું અજવાળું હોય છે...મેળો એ એક કાળે માણસની અભિપ્સાને ચગડોળે ચડાવી રોમાંચ કરાવતો...આજનાં રિસેપ્સન કે સમારંભો પણ મહદઅંશે શાતા પાઠવે છે...પ્રસંગમાં પણ એકલો પડી જતો માનવ આત્મપ્રતારણાનું ઉત્તમ ઉદાહરણ ગણી શકાય..કેવળ બેસી રહીને બોઝિલતાને સહન કરવી એ પણ એક પલાયનતા છે..."આદિલ" સરસ કહે છે..

"આગ પાણી અને હવા સામે,
માનવી એકલો બધા સામે,
બેસી રહેવાથી શું વળે? 'આદિલ'
પગ ઉપાડો થો દ્વારિકા સામે..."

પાંપણે આંસુના તોરણ ગીચોગીચ થઈ ટોળે વળે ને સૂકા પાન ડાળે થી બટકી ખડખડ હસે એમ પણ બને...

એમ પણ બને !
પારૂલ અમિત

જિવન આંસુ અને હાસ્યનું જ નામ છે. પાન ફૂટયા ત્યારથી લઈ ખરવાની પ્રક્રીયા એટલે જીવન.

"જિંદગી એક સફર હે સુહાના
યહાં કલ કયા હો કિસને જાના."..

જિંદગીની સફર જોવા જઈએ તો રોમાંચક જ હોય છે, કાલે શું ઘટનાઓ ઘટવાની છે એ એક રહસ્ય છે. આપણને હંમેશા સસ્પેન્સ, થ્રિલર મુવી, સિરિયલ ગમતી હોય છે.

તો સસ્પેન્સ જિંદગી કેમ નહીં? શા માટે થોડા ઉતાર ચડાવમાં આપણે ડગી જઈએ છીએ.

યાદ રાખો દુનિયામાં માત્ર આપણે એકલા નથી જેની સાથે કંઈક અઘટીત ઘટના બને છે. આપણા જેવા ઘણાં છે.

માટે ફરીયાદ છોડીને આ સફરની મજા માણીએ. મજા ના માણી શકતા હોઈએ તો કમ સે કમ રોતડા રોવા નું બંધ કરીએ.

આપણે પૃથ્વી પર જીવનને માણવા આવ્યા છીએ. શા માટે માણી શકતા નથી અને બચાવવાનો પ્રયત્ન કર્યા કરીએ છીએ અને આજની સફર આ પળને ગુમાવી દઈએ છીએ.

એક જીવન મરણ વચ્ચેની ઘટના એટલે જિંદગી?

તો દુ:ખી થઈ ને જીવવું એના કરતાં બધી ફિલોસોફી એક તરફ અને બસ અલ્લડ બનીને જીવવું, નહીં કે , કોઈ બીજાએ નક્કી કરેલા ધારા ધોરણ પ્રમાણે .

અહીંયા તો જાણે જિંદગી એટલે "સાત ફેરા માં વીંટીને નક્કી કરેલા ગમતા ના ગમતા પાસા".

જીવનનો દરેક પાસો શાંતિનો ઈચ્છુક હોવો જરૂરી છે.આ તોફાની જિંદગીને ભેટવાનું છે, અને કોઈપણ ભયની કલ્પનાથી દૂર રહેવાનું છે.

હા લગ્ન નામના ભયજનક પડાવ માંથી પસાર થઈને પણ, હા હા હા...

પામી લેવાનું અથવા છોડી દેવાનું. ત્યાં જ જીવન શરૂ થાય છે.

એકવાર બધું છોડી દેતા આવડી જાય ત્યારે સમજી લેવાનું કે જીવનમાં ઘણું પામી લેવાયુ છે.

આ જીવન સમજી વિચારીને જીવવા જેવું નથી.

કોઈ દાખલા, પ્રમેય કોઈ થિયરી કામ આવતી નથી. કામ આવે છે માત્ર પરિસ્થિતિને સહન કરવાની રીત અને પરિસ્થિતિમાંથી બહાર નીકળવાની સૂઝ.

કોઈ પણ પરિસ્થિતિ કાયમી નથી હોતી. ક્ષણિક ઉભરો હોય છે માત્ર.

બસ એ પીડા ને છોડી દેવાની હાલ પર અને જિંદગી જીવી લેવાની, વધુ માં વધુ શું થશે આટલું બોલી ને.

દરેક અનુભવ પણ કરી લેવા જોઇએ જીવનમાં.

અને બેફિકર બની જીવવું જોઈએ.

ચાર દિવસની જિંદગી છે,આવું સાંભળતા આવ્યા છીએ અને કેહતા પણ તો છે કે ચાર દિવસ ની જિંદગી છે, જીવી લો. આજે છીએ, કાલે નથી કોને ખબર ?

આપણે એ યાદ રાખવું કે આપણી જિંદગીના સ્ક્રિપ્ટ રાઇટર એક મજબૂત રોલ આપણને આપી રહ્યાં છે અને એને આપણે પુરા દિલથી નિભાવવાનો છે, જે બધાને યાદ રહી જાય.

આપણે નોંધ રાખીએ આપણી દિન ચર્યાની જો જો કોઇ ખાસ ઘટના ઘટે નહીં તો સમજવું આજે આપણે જીવ્યા જ નથી.

એકવાર પોતાની દિનચર્યા તપાસો તો ખબર પડશે કે, દિવસમાં આપણે કેટલી વાર હસીએ છીએ અને કેટલી વાર ફરિયાદ કરીએ છીએ.

આપણે એક દિવસમાં કેટલી જુદી જુદી રીતે જિંદગી જીવીએ છે એ પણ નોંધ કરજો.

આપણે એક દિવસમાં કેટલા રોલ નિભાવીએ છીએ, પણ બધામાંથી કયો રોલ જોરદાર હોય છે એ પણ નોંધ લેજો.

સવારે ઉઠીએ ત્યારથી સુઈએ ત્યાં સુધીની દોડાદોડી બધી રિવાઇન્ડ કરજો એકવાર અને નોંધ કરજો ક્યાં આનંદ માણવાનું ચુક્યા એ.

આપણે જન્મથી લઇ બીજા કહે એમ જ અનુસરીએ છીએ, માતા-પિતા, શિક્ષક, પછી બોસ, બાળકો શું આ જ જિંદગી છે??? શું એક દિવસ આપણે પોતાની જિંદગીના જીવી શકીએ?

પ્રશ્ન પૂછો ખુદ ને અને જો જવાબ હા મળે તો મોડું થયું નથી જિંદગી જીવવાની શરૂઆત કરી દો યારો.

શાળા, નોકરી, ઘર આ બધું તો ચાલતું જ રહેવાનું, પણ કોઈક દિવસ તો આપણે પોતાના માટે જીવવું જોઇએ.

આપણા માટે જીવવું એટલે શું?

તો આપણને જેમાં રસ હોય એ કરવું.

એક દિવસ આ બધા માંથી છૂટીને આપણે પોતાની રીતે ગમતું કરીએ, ભાવતી રસોઈ, ભાવતી ચા, ચિત્ર, માટીકામ કે બગીચો.

કોઈને પૂછવું નથી કે હું આ કરું?ગમતું કરવા કોની પરમિશન?

પરમિશન પોતાની લો અને કહો હા તને આ ગમે છે કર આજે જ અને જીવી લે એમાં દરેક પળ.

કોઈની પરમિશનના લેવાનું કારણ એ કે કોઈ ગમે તે કહેશે? કે આવું કરાય? આવું હોતું હશે? હવે આ ઉંમરે? આવી અડચણ કે નકારાત્મક વાતો તમને પાછા વાળી શકે છે, માટે યાદ રાખો પોતાને ગમતું કરવા પોતાનો આદેશ માનો. અમુક કામો એમાંજ કરવામાં આવે જેમકે કોલેજમાં કોઈને કહ્યા વગર મુવી જોવા જવું, ડાયરીમાં કોઈકનું આપેલું ગુલાબ સંતાડી રાખવું.. બસ તો એ મજા માણવાની છે ફરીથી.

વગર કારણે મસ્ત કોફી કે ચા બનાવીએ પોતાના માટે અને ચુસ્કીની મજા માણીએ.

સંતાન માટે, સાસુમાટે, પતિ માટે કે મેહમાન માટે આપણે કહેતા હોઈએ છીએ કે ચાલો મસ્ત ચા બનાવું એકદમ ફ્રેશ થઇ જાવ એવી.

તો કયારેક પોતાને કહો, ખુદના માટે મસ્ત ચા બનાવો અને મજા માણો.આજ જિંદગી છે ચાની ચુસ્કી જેવી. કયારે ચા ઠંડી થઇ જશે કોને ખબર અને ગરમ કરેલી વારેવારે ઉકાળેલી ચાની મજા શું?

એક જીવંત જીવનું રત્ન-મોતી

મોતી એ ચંદ્રનું રત્ન છે. આ એક જૈવિક રચના છે. મોતી સમુદ્રમાં આવેલી છીપ માંથી નીકળનારુ રત્ન છે. તે એક જીવંત જીવ દ્વારા એક વિશેષ પ્રક્રિયા થી નિર્માણ કરવામાં આવે છે. તેનું કેમીકલ બંધારણ કેલ્શિયમ કાર્બોનેટ (CaCo3) અને પાણી (H2O) હોય છે. જ્વેલરી માં તેનો ઉપયોગ થાય છે. મોતી પથ્થર એક સ્ત્રી તત્વ ઉર્જા ના ગુણધર્મ ધરાવે છે આથી તે સ્ત્રીઓના વિવિધ રોગ માં પણ ઉપચાર તરીકે વપરાય છે. રેકી હિલીંગ માં પણ તેનો ઉપયોગ થાય છે.કેટલાક વાસ્તુ દોષના નિવારણ માટે પણ મોતી નો ઉપયોગ થાય છે. મોતી ની જાત વિષે વાત કરીએ તો તેના બે પ્રકાર છે ૧-તાજાપાણી ના મોતી અને ૨-ખરા પાણી ના મોતી. આકાર ની દ્રષ્ટિ એ તે બે પ્રકારે જોવા મળે છે-૧-ગોળ અને ૨-શિવલિંગ આકારનું. ઉત્તમ પ્રકારનું મોતી બસરા નું મોતી ગણાય છે. આ સિવાય મોતી જાપાન ચીન શ્રીલંકામાં વધારે પ્રમાણમાં મેળવવામાં આવે છે.

મોતી વિવિધ આકૃતિમાં માં જોવા મળે, જેમકે ગોળ લંબગોળ, ચપટું, બટન આકારનું વગેરે. મોતીના કલરની વાત કરીએ તો તે સફેદ, આછું ગુલાબી, વાદળી અને કાળા રંગોમાં પણ જોવા મળે છે. જેમાં શ્વેત રંગનું મોતી સૌથી ઉત્તમ ગણાય છે. જે ચંદ્રના કિરણોને પોતાની તરફ આકર્ષિત કરે છે.તે ઉત્તમ અને શુભ છે. કેટલાક પરિસ્થિતિ માં ગુલાબી મોતી પણ ખૂબ જ ફળદાયક ગણવામાં આવે છે. મોતી હંમેશા પ્રાકૃતિક રૂપે જ પ્રાપ્ત થાય છે. તેના ઉપર કોઈ પણ પ્રકારનું કટીંગ કે ફિનિશિંગ કરવામાં આવતું નથી. મોતીમાંથી રત્ન અને માળા પણ બનાવવામાં આવે છે. સફેદ મૂંગા અને મુન સ્ટોન તથા સફેદ હકીક મોતીના ઉપરનો છે. મોતી ધારણ કરવાથી ચંદ્ર ગ્રહથી સંબંધિત દોષ શાંત થાય છે. કર્ક રાશિનું આ રાશિ રત્ન છે. આ સિવાય કર્ક, મેષ, વૃશ્ચિક અને મીન લગ્ન વાળી વ્યક્તિ માટે મોતી પહેરવાથી શુભ ફળ મેળવી શકાય છે. ધારણ કરેલ મોતી ચાર પાંચ વર્ષે, નંગ તૂટી જાય ત્યારે,તિરાડ પડી જાય અને કાણું પડી જાય તો પણ બદલી દેવું જોઈએ. વ્યક્તિને ખાસ કરીને માનસિક નકારાત્મક અસર,નકારાત્મક વિચારો ડર,ભય,અને ડિપ્રેશન રહેતું હોય તો શિવલિંગ આકારનું મોતી ધારણ કરવું શુભ બને છે. ખોટા મોતી પ્લાસ્ટિક અને કેમિકલ માંથી બનાવવામાં આવે છે. સાચા મોતીની પસંદગીમાં તે તૂટેલું કાણાવાળું કે નુક્શાનીવાળુ ન હોવું જોઈએ. જમાણા હાથની ટચલી (૪) આંગળી માં પહેરવામાં આવે છે. વાર-સોમવાર. રોહિણી, પુષ્ય, હસ્ત, અને શ્રવણ નક્ષત્ર માં પહેરાય છે. ચાંદીમાં પહેરાય છે. ચંદ્રની મજબૂત સ્થિતિ માં તેને ધારણ કરવામાં આવતું નથી. કેમ કે તે ચામડી ને સ્પર્શ કરીને પહેરાય છે.જન્મ કુંડળી મા ચંદ્ર પાપ ગ્રહ થી પીડિત હોય કે પાપ કર્તારી યોગ મા હોય તો પણ મોટી પહેરાય છે.તેમ છતાં જન્મકુંડળીનું વિશ્લેષણ કરી ને ધારણ કરવું યોગ્ય પરિણામ આપે છે...

જેમ્સ એન્ડ ક્રિસ્ટલ
હિતેશ પટેલ

Email-hit8483@gmail.com

ક્રોધને જીતવા ઇચ્છા ઉપર નિયંત્રણ જરૂરી છે

જ્યારે કોઇ વ્યક્તિને ક્રોધ આવે છે ત્યારે કોઈ તેને કહે કે આપે ક્રોધ ના કરવો જોઈએ ત્યારે તેને પોતાનું અપમાન થતું હોય તેવું લાગે છે.પોતાનું અપમાન કોઈને સારૂં લાગતું નથી તેથી અપમાનથી બચવા,પોતાના સન્માનની રક્ષા કરવા અને પોતાને નિર્દોષ સાબિત કરવા તેને ક્રોધ કેમ આવે છે? તેના કારણો કહેવા લાગે છે કે ફલાણો વ્યક્તિ મને ખરાબ બોલ્યો તેથી મને ક્રોધ આવ્યો છે તેમ કહી પોતાનો બચાવ કરે છે અને પોતાને દોષરહિત માને છે,પરંતુ વાસ્તવિકતા એ છે કે જ્યારે વ્યક્તિ ક્રોધ કરે છે તો તેની પાછળ કોઈને કોઈ કારણ હોય છે એટલે જ્યારે ક્રોધ આવે ત્યારે તેના કારણો ના બતાવો કે આ કારણસર મને ક્રોધ આવ્યો છે.

ક્રોધથી થનાર નુકશાનથી બચવા ઈચ્છતા હો તો પોતાના મન અને વાણી ઉપર સંયમ રાખવો એ જ ક્રોધથી બચવાનો ઉપાય છે.મન અને વાણી ઉપર સંયમ કેવી રીતે રાખી શકાય? તેનો ઉપાય બતાવતાં સંતો કહે છે કે ક્રોધને જીતવા ઈચ્છા ઉપર નિયંત્રણ જરૂરી છે.અમે ઈચ્છાઓ ઓછી રાખીશું તો જ ક્રોધને જીતી શકીશું કારણ કે અમારી ઈચ્છાઓ પુરી ના થાય ત્યારે જ ક્રોધ આવે છે.આજદિન સુધી કોઈપણ વ્યક્તિની તમામ ઈચ્છાઓ પુરી થઈ શકતી નથી.

ક્રોધને જીતવા માટે પોતાની ઈચ્છાઓ ઉપર નિયંત્રણ કરીએ,દરેક સાથે મીઠા વચન બોલીએ તથા સુખપુર્વક જીવન જીવીએ..ક્રોધથી જીવનની એકાગ્રતા ભંગ થાય છે.ક્રોધી વ્યક્તિ માનસિક હિંસા કરી બેસે છે.ક્રોધના કારણે વ્યક્તિ અનર્થ કરી બેસે છે અને પાછળથી તેને પશ્ચાતાપ થાય છે.ક્રોધ કરવાથી તન મન ધનની હાની થાય છે.ક્રોધથી વધુ હાનિકરક કોઈ વસ્તુ નથી.

આપણે બીજું બધું સહન કરી શકીએ છીએ પણ પોતાનાઓ દ્વારા આપવામાં આવેલ પીડા સહન કરી શકતા નથી.એકવાર સોનાના એક ટુકડાએ લોખંડના ટુકડાને પુછ્યું કે હથોડીથી તને પણ પીટવામાં આવે છે અને મને પણ ટીપવામાં આવે છે.હું તારાથી વધુ નાજુક છું પરંતુ જ્યારે તને ટીપવામાં આવે છે ત્યારે તૂં કેમ આટલો બધો બુમરાણ કરે છે? ત્યારે લોખંડના ટુકડાએ કહ્યુ કે આ વાતને તૂં નહી સમજી શકે ! જે પોતાનાં દુઃખ આપે છે તે અસહ્ય હોય છે ! આ સાંભળી સોનાનો ટુકડો શાંત થઈ ગયો,એટલા માટે જરા સમજી વિચારીને ચાલીએ ! ક્યાંક જાણે અજાણે અમારાથી પોતાનાઓને મન વચન કર્મથી આઘાત ના પહોચે, દુઃખ ના થાય અને હા..આ બધું ક્રોધના કારણે જ થાય છે.

હવે અમારે એ નક્કી કરવાનું છે કે અમારે ક્રોધને છોડવો છે કે અમારાં પોતાનાં છે તેમને છોડવાં છે.હવે અમે જો ખરેખર ક્રોધને છોડવા માંગતા હોઈએ તો તેના માટેના પ્રયત્નો પણ અમારે જ કરવા પડશે.ક્રોધ ઉપર નિયંત્રણ કરવું કઠન છે પરંતુ અસંભવ નથી.જો અમારે અમારૂં બાકીનું જીવન સુખ-શાંતિથી પસાર કરવું હોય તો એકાંતમાં બેસીને વિચાર કરીએ કે કેવા પ્રયત્નો કરવાથી ક્રોધને કાબૂમાં કરી શકાય? કારણ કે પોતાને પોતાનાથી અધિક બીજું કોન જાણી શકે? અમારા આવા વિચારવાથી અવશ્ય કોઈને કોઈ ઉપાય મળી જશે તેમાં કોઈ શંકા નથી અને આમ કરવાથી અમારી ખામીઓ અને કમજોરીઓની પણ અમોને ખબર પડી જાય છે.અમે જેટલીવાર ગુસ્સો કરીએ છીએ તેટલીવાર અમારા શરીરમાં એસિડ બને છે જેનાથી અમે નષ્ટ થઈ જઈએ છીએ.ક્રોધનો શિકાર ક્રોધ કરનાર વ્યક્તિ થાય છે એટલે અમારે ક્રોધને કાબૂમાં રાખવાનો પ્રયાસ કરવાનો છે.

ક્રોધ વિશે એક બોધકથા જોઈએ..પત્નીના વારંવારનાં ગુસ્સાથી કંટાળી ગયેલા પતિએ તેની પત્નીને ખીલાથી ભરેલી બેગ આપી અને કહ્યું કે "જેટલી વાર ગુસ્સો આવે તેટલી વખત થેલીમાંથી ખીલો કાઢીને વાડાની દિવાલ પર ઠોકી દેવાનો.." બીજા દિવસે પત્નીને ગુસ્સો આવતાં જ તેણે વાડાની દીવાલ પર ખીલો માર્યો, તેણીએ આ પ્રક્રિયા ઘણાં દિવસો સુધી સતત ચાલુ રાખી.ધીરે ધીરે તે સમજવા લાગી કે ખીલા પર હથોડી મારવાના નિરર્થક પ્રયત્નો કરવા કરતાં તેના ગુસ્સાને કાબૂમાં રાખવું વધુ સારૂં છે અને ધીમે ધીમે તેની વાડાની દિવાલ પર ખીલાની ઉપર હથોડા મારવાની સંખ્યા ઘટતી ગઈ.

એક દિવસ એવો આવ્યો કે પત્નીએ દિવસ દરમિયાન એક પણ ખીલો માર્યો ન હતો.તેણે ખુશીથી આ વાત તેના પતિને જણાવી.તે ખૂબ જ પ્રસન્ન થયા અને બોલ્યા કે હવે એક કામ કર "જે દિવસે તને લાગશે કે મને એક વખત પણ ગુસ્સો આવ્યો નથી ત્યારે હથોડા મારેલા ખીલામાંથી એક દિવાલમાંથી ખીલો કાઢી નાખવો." પત્ની તેમ કરવા લાગી.એક દિવસ એવો આવ્યો કે દિવાલમાં એક ખીલો પણ બચ્યો ન હતો.તેણે ખુશીથી આ વાત તેના પતિને જણાવી.પતિએ પત્નીને દોરીને વાડાની દિવાલ પાસે લઈ ગયો અને ખીલાનાં કાણાં બતાવીને પૂછ્યું કે "શું તૂં આ કાણાં ભરી શકીશ?" પત્નીએ કહ્યું કે ના એ મારાથી શક્ય નથી.

સુમિત્રાબેન નિરંકારી
પ્રસંગસર

પતિએ તેના ખભા પર હાથ મુકીને કહ્યું કે "હવે સમજ..તું ગુસ્સામાં જે કઠોર શબ્દો બોલે છે તેનાથી બીજાના હૃદયમાં એવું કાણું પાડી દે છે, જે ભવિષ્યમાં તું ક્યારેય ભરી નહીં શકે.." આ વાર્તાનો સંદેશ એ છે કે જ્યારે પણ આપણને ગુસ્સો આવે છે ત્યારે વિચારવાનું કે આપણે પણ કોઈના દિલ પર હથોડાથી ખીલો મારવાના છીએ... લોકો લડાઈ ઝઘડા કેમ કરે છે તે વિશે બીજી એક બોધકથા જોઈએ..

એક સંત ભિક્ષામાં મળેલ અન્નથી પોતાનું જીવનનિર્વાહ ચલાવતા હતા.તેઓ દરરોજ અલગ-અલગ ગામોમાં જઈને ભિક્ષા માંગતા હતા.એક દિવસ તે ગામના બહુ મોટા શેઠના ઘેર ભિક્ષા માંગવા માટે જાય છે.શેઠે ભિક્ષામાં અનાજ આપ્યું અને કહ્યું કે ગુરૂજી હું એક પ્રશ્ન પુછવા માંગુ છું.સંતે ભિક્ષા લઈને કહ્યું કે ઠીક છે પ્રશ્ન પુછો.શેઠે કહ્યું કે હું એ જાણવા માંગું છું કે લોકો લડાઈ-ઝઘડા કેમ કરે છે?

સંત થોડો સમય ચૂપ રહ્યા અને પછી બોલ્યા કે હું અહી ભિક્ષા લેવા માટે આવ્યો છું તમારા મૂર્ખાઈ ભર્યા સવાલોના જવાબ આપવા નથી આવ્યો.આવું સાંભળીને શેઠ એકદમ ક્રોધિત થઈ ગયા.તેમને પોતાની ઉપરનો કાબૂ ગુમાવી દીધો અને બોલ્યા કે તૂં કેવો સંત છે? મેં તને દાન આપ્યું અને તૂં મારી સાથે આવી ભાષામાં વાત કરે છે? શેઠે ગુસ્સામાં સંતને ના કહેવાય એવા ખરાબ શબ્દો સંભળાવ્યા.સંત ચૂપચાપ સાંભળી રહ્યા હતા.સંતે એકવાર પણ શેઠની સામે જવાબ ના આપ્યો.

થોડા સમય પછી શેઠનો ગુસ્સો શાંત થયો ત્યારે સંતે કહ્યું કે ભાઈ તમારા પ્રશ્નના જવાબ આપવાના બદલે મેં ખરાબ વાત કહી કે તરત જ તમોને ગુસ્સો આવી ગયો અને ગુસ્સામાં તમે મને ના કહેવાય તેવા શબ્દો કહ્યા.તે સમયે હું પણ ક્રોધિત થઈ ગયો હોત તો આપણી વચ્ચે ઝઘડો થઈ જતો. ક્રોધ જ તમામ ઝઘડાનું મૂળ કારણ છે અને શાંતિ તમામ વાદ-વિવાદનો અંત છે.જો અમે ક્રોધ જ ના કરીએ તો ક્યારેય વાદ-વિવાદ થશે નહી.જીવનમાં સુખ-શાંતિ ઈચ્છતા હો તો ક્રોધ ઉપર નિયંત્રણ કરવું જોઈએ.ક્રોધને કાબૂમાં કરવા માટે દરરોજ સેવા-સુમિરણ-સત્સંગ કરવાની જરૂર છે. આ બોધકથા આપણને એ શિખ આપે છે કે ઘર-પરીવાર હોય કે અમારા કાર્યનું સ્થળ હોય ત્યાં અમારે શાંત રહેવું જોઈએ.જો કોઈ અમારી ઉપર ગુસ્સો કરે તો અમારે તેનો જવાબ શાંતિથી આપવો જોઈએ.જો અમે શાંતિનો માર્ગ છોડીને ક્રોધ કરીશું તો નાની વાત પણ અમારૂં મોટું નુકશાન કરશે.