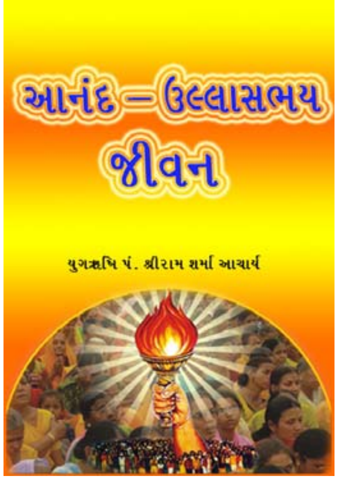

મનુષ્ય જીવનમાં કાર્ય, મનોરંજન અને વિશ્રામની પ્રધાનતા જોવા મળે છે. સામાન્ય રીતે દરેકને ચોવીસ કલાક વિશ્રામ કરતાં ફુરસદનો આઠ કલાકનો સમય કેવી રીતે પસાર કરવો કે જેથી આનંદ ઉલ્લાસ અને શાંતિ પ્રાપ્ત થાય એ વિચાર માગી લે એવો પ્રશ્ન છે.

રોદણાં રડવાનું છોડો :

અમને આનંદ પ્રમોદ તથા મનોરંજન પ્રાપ્ત થતું નથી. અમે કામમાંથી ઉંચા જ આવતા નથી. રાત-દિવસ એમાં જ અટવાયેલા રહીએ છીએ, ઉદાસ મુખમુદ્રા સાથે ઘણા લોકો આવું કહેતા હોય છે અને પોતાની અસમર્થતા નિરાશા અને વિવશતા પ્રગટ કરે છે.

તમે સ્ત્રીઓને પૂછો તો તેઓ કહેશે અમને રસોઈમાંથી, બાળકોની સારસંભાળમાંથી ઘરનાં નાના મોટા કામમાંથી, કચરા પોતામાંથી, વાસણ-કપડા માંથી સફાઈ માંથી નવરાશ જ નથી મળતી, એમની નિરાશા પીડા અને આંતરિક વેદનાઓ સાંભળતાં આપણને એમ જ લાગે કે એમનું જીવન રોદણાં રડવામાં જ વીતતું હશે આવું જીવન શા કામનું જેમાં મનોરંજન કે આનંદની બે પળો પણ હોય નહીં ?

જીવન પર ધનનું વર્ચસ્વ :

મોટા ભાગના વેપારીઓ, કારકુનો, સરકારી કર્મચારીઓ ધન મેળવવા માટે સતત અહીં તહીં દોડતા હોય છે, પણ એનો ઉપયોગ જીવન તથા આનંદ પ્રાપ્તિ માટે કરવામાં જાગૃત હોતા નથી. કેટલાક અલ્પ જ્ઞાની લોકો માત્ર ધન પ્રાપ્તિને જ જીવનનું પરમ લક્ષ્ય માને છે. ધન એમના જીવન ઉપર વર્ચસ્વ જમાવીને બેઠું છે. એ જ એમની અસંખ્ય સાંસારિક ચિંતાઓનું કારણ બની ગયું છે જેણે એમના આનંદ ઉલ્લાસને વિલુપ્ત કરી દીધા છે.

આપણે એ ન ભૂલીએ કે ધનનો ઉપયોગ જીવન માટે છે. જીવન ધનથી ઉચું છે, મહાન છે આપણે ધનને એટલી સ્વતંત્રતા આપીએ નહીં કે એ આપણા જીવન પર ચડી બેસે અને એમાં ચિંતા વ્યગ્રતા ભરી દે. જીવન ધનથી ઉચ્ચત્તર હોવાથી એની પ્રાપ્તિમાં પ્રમાણભાન હોવું જોઈએ. ન્યાયપૂર્ણ આવશ્યકતાઓની પૂર્તિ થાય અને વિકાસ રૂંધાઈ જાય નહીં એટલી જ ધનની આવશ્યકતા છે. એનાથી વધુ સંગ્રહ કરવા કે અતિ ધનવાન બનવા માટે જીવન જેવા મહાન દૈવીતત્વને નષ્ટ થવા દેવાય નહીં. જ્યારે આપણી આવશ્યકતાઓ પૂરી થાય એટલું ધન પ્રાપ્ત થાય ત્યારે એનો ઉપયોગ આનંદ પ્રાપ્તિ માટે કરવો જોઈએ.

આનંદ તત્વની આરાધના

જીવનનું પ્રધાન લક્ષ્ય આનંદ પ્રાપ્તિ છે. આપણે વધુમાં વધુ સુખ, આનંદ અને ઉલ્લાસ પ્રાપ્ત કરવાં જોઈએ. જે વ્યક્તિને આનંદ પ્રાપ્ત નથી થયો અને જે જીવનભર ઘાંચીના બળદની જેમ સંસારનો ભાર વહન કર્યા કરે છે, પૈસા ભેગા કર્યા કરે છે એ આર્થિક દૃષ્ટિએ ભલે સમૃદ્ધ હોય પણ તેણે જીવનનો વાસ્તવિક રસ પ્રાપ્ત કર્યો નથી. આનંદ એવું આત્મિક તત્વ છે જે પ્રાપ્ત કરવાથી મન-બુદ્ધિ સંતોષ પામે છે અને સંસારનું સમગ્ર સુખ પ્રાપ્ત થાય છે.

આનંદ શું છે ? આનંદનો સંબંધ મન સાથે છે. આપણી પાંચેય ઈન્દ્રિયો નિરંતર રીતે આનંદ કે દુઃખની અનુભૂતિ મન સુધી પહોંચાડવા કરતી હોય છે. પ્રત્યેક ઈન્દ્રિય કોઈને કોઈ પ્રકારના આનંદ કે દુઃખની સાથે સંબંધિત હોય છે. જો આપણે દરેક ઈન્દ્રિયને સુખની પ્રતીતિ માટે સચેત રાખીએ તો આપણા આનંદનો વિસ્તાર થઈ શકે છે.

આપણો આનંદ આંતરિક છે. જે લોકો એને બહાર શોધતા ફરે છે તેઓ ભૂલ કરે છે. વસ્તુઓથી સંકળાયેલી ઈન્દ્રિયો જે જ્ઞાન આપણા અંતર-પ્રદેશમાં લાવે છે એના દ્વારા મનમાં આનંદ કે દુઃખની ભાવના ઉત્પન્ન થાય છે. માટે જ સુખ પ્રાપ્તિ માટે મનને નિરાશા, ચિંતા, હીનતાની ભાવનામાંથી કાઢીને સુખ, આનંદ અને ઉલ્લાસની સ્થિતિમાં પરોવવું જોઈએ. મનઃસ્થિતિનો આ મહત્વપૂર્ણ સાર છે.

અધિકાધિક આનંદ, સુખ અને શાંતિ જેમના જીવનના લક્ષ્ય બન્યાં હોય, તેઓ એ પ્રકારની મનોદશા બનાવીને એની સમીપ પહોંચી શકે છે. આપણે આપણી મનઃસ્થિતિ અનુસારનાં તત્વો જ વાતાવરણમાંથી ખેંચતા હોઈએ છીએ.

આશાવાદી દૃષ્ટિકોણ આવશ્યકતા :

આપણે જેટલા સાંસારિક વસ્તુઓના મોહમાં બંધાઈએ, જેટલી કૃત્રિમ આવશ્યકતાઓ વધારીએ એટલી ચિંતાઓ અને ઉદ્વેગોની વૃદ્ધિ થતી હોય છે. અનેક પ્રકારની ચિંતાઓ આપણા જીવન સંગીતને કડવાશથી ભરી દે છે અને આપણે મનમાં પ્રસન્નતાપૂર્ણ વાતાવરણ ઉત્પન્ન કરી શક્તા નથી. આપણે નાની નાની વાતો ઉપર ખિજાતા હોઈ છીએ. આપણું જીવન જંજાળોથી ભરેલું રહે છે. આપણે રડી રડીને ચિંતિત જીવન વ્યતીત કરીએ છીએ.

રડવાને બદલે મસ્ત રહેતાં શીખો. વધુને વધુ આનંદ તત્વના સાનિધ્યમાં રહો. તમે જે વસ્તુઓ કે બાબતોથી ચિંતિત છો એ બધી અલ્પકાલીન છે. તો પછી આપણે જીવનને કટકમય શા માટે બનાવીએ ?

આપણે ફુલોની જેમ હસતું ખીલતું જીવન વ્યતીત કરવું જોઈએ. પ્રકૃતિને જુઓ, સર્વત્ર આનંદનું રાજ્ય છે. શીતળ મંદ પવન કેવા આનંદથી વહી રહ્યો છે. બગીચામાં પક્ષીઓનો કલરવ સાંભળો. નદીઓ, ઝરણાં, નાળાનું જળ કેવું મસ્તીથી વહેતું હોય છે એક એક ટીપું જાણે ઉછળી ઉછળીને હસે છે અને કહે છે., “હે સંસારીઓ,આનંદ માણો.

વ્યર્થ ચિંતાઓ છોડી આનંદપૂર્ણ જીવન વ્યતીત કરો."

પક્ષીઓ પાસે કેટલી સંપત્તિ છે ? એમણે કેટલા રૂપિયા બેંકમાં જમા કરાવ્યા છે ? એમના ઘરમાં કેટલાં વર્ષો માટેનો ખાદ્ય સામગ્રીનો સંગ્રહ છે ? કેટલાં કીમતી વસ્ત્રો અને ઓઢવા પાથરવાનાં વસ્ત્રો, ઓરડા, વાહન વગેરે સાધનો છે ? કોઈપણ પ્રકારની સંપત્તિ નહીં હોવા છતાં આવતી કાલ માટે ભોજન, વસ્ત્ર, મકાનની વ્યવસ્થા નહીં હોવા છતાં એમનું જીવન કેટલું પ્રસન્નતા અને મસ્તીભર્યું છે ! તેઓ કેટલી નિશ્ચિતતાથી મધુર સંગીત રેલાવતાં હોય છે ! મોર કેવો નિશ્ચિંત થઈને વિભિન્ન કળાઓ કરતો હોય છે ! પંદર વીસ મિનિટ ચાલતું આ નૃત્ય એ એની આનંદ-સાગરમાં ડૂબકી ગણી શકાય. એ વખતે એને બાળકોની ચિંતા હોતી નથી કે સાંસારિક પ્રપંચોની મૂંઝવણ પણ હોતી નથી. આપણે આ પ્રાકૃતિક જીવો પાસેથી આનંદ મેળવતા શીખવું જોઈએ.

આનંદનો સંકલ્પ કરીએ.

આવો, આપણે આપણી કૃત્રિમ ચિંતાઓ અને દુર્ભાવપૂર્ણ કલ્પનાઓનો સદાને માટે ત્યાગ કરીએ, આનંદ-તત્વના સાધક બનીએ. જીવરસનું પાન કરીએ, જીવનના પ્રત્યેક તાણાવાણાને આનંદ ઉલ્લાસના રંગે રંગી દઈએ. પોતે હસીને, પ્રસન્ન રહીએ અને અન્યને પણ આનંદ આપીએ. આપણે જગતને આનંદમય માનીએ. જો આપણે જીવન વિશેનો તુચ્છ દૃષ્ટિકોણ ત્યાગીને "આ જગત આનંદમય છે" – એવી ભાવના સેવીએ તો આપણાં દુઃખો, પીડાઓ અને વ્યર્થ ચિંતાઓ થોડા સમયમાં જ સમાપ્ત થઈ જશે.

આપણી ચિત્તપ્રવૃત્તિઓ સત્, ચિત્ અને આંનદ સ્વરૂપમાં એકાગ્ર થઈ જશે અને કલ્પિત દુઃખો અને કલેશો સમાપ્ત થઈ જશે. જે વ્યક્તિ પોતાના સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપમાં સ્થિર થઈ ગઈ છે એ ધન્ય છે એ અજ્ઞાનના અંધકારમાંથી નીકળી ઉત્સાહ, આનંદ અને પ્રકાશમાં આવી ગઈ છે. આનંદ તત્વની આરાધનાથી મનુષ્યનું બાહ્ય અને આંતરિક જીવન આત્મસંતોષથી પરિપૂર્ણ થઈ જાય છે અને પોતાને જ અનુભવ થવા લાગે છે કે વિકાર, ભય ચિંતા, ક્રોધ અને વાસનાઓથી પીડિત જીવનમાં આનંદની પ્રાપ્તિ થઈ શક્તી નથી. ભૌતિક ઐશ્વર્ય રૂપિયા, પૈસા પ્રભુત્વ પ્રાપ્ત થવાથી આત્મસંતોષ મળતો નથી.

આવો, આજથી નિર્ણય કરીએ કે અમે સદા સર્વદા પ્રત્યેક સ્થિતિમાં, પ્રત્યેક વાતાવરણમાં આનંદ મેળવીશું. દુનિયાભરની ખુશીઓ પ્રાપ્ત કરીશું. અમારો જન્મ આનંદ પ્રાપ્તિ માટે થયો છે. વિષમ પરિસ્થિતિ અમારા આનંદમાં અવરોધો ઉભા કરી શકશે નહીં. પોતાના દૃષ્ટિકોણને બદલીને સાત્વિક આનંદની પ્રાપ્તિનો આદર્શ સામે રાખી જીવન વિતાવીએ. આપણે કોઈપણ સ્થાને કે અવસ્થામાં હોઈએ, આશાવાદી દૃષ્ટિકોણ અપનાવીને આનંદ પ્રાપ્તિનું ધ્યેય દૃષ્ટિ સમક્ષ રાખીને આપણે ઉલ્લાસમય જીવન વ્યતીત કરી શકીએ છીએ.

નકામી ચિંતાઓ છોડી દો, જે થોડી ઘણી વસ્તુઓ તમારી પાસે છે એમાંથી સૌથી વધુ આનંદ પ્રાપ્ત કરવાનો પ્રયત્ન કરો. ખુરાસાનનો રાજકુમાર જ્યારે લડાઈમાં ગયો ત્યારે એના ખાવાપીવાનો તેમજ સુખ સુવિધાનો સામાન ૩૦૦ ઉંટ પર લાદવામાં આવ્યો.

લડાઈના પાસા અવળા પડ્યા અને એ ખલીફા ઈસ્માઈલનો બંદી બની ગયો. ભૂખ તો કેદીને પણ છોડતી નથી.

“અરે ભાઈ, કંઈ ખાવાનું તો બનાવ” રાજકુમારે પોતાના રસોઈયાને કહ્યું. એની પાસે માંસનો એક નાનકડો ટુકડો જ બચ્યો હતો. જે માટીની હાંડલીમાં ઉકળવા માટે મૂકીને શાકભાજીની શોધમાં નીકળ્યો.

તક જોઈને કૂતરાએ હાંડલીમાં મોઢું નાખ્યું તો એવું બન્યું કે કૂતરાના ગળામાં ભરાઈ જતાં એ હાંડલી લઈને ભાગ્યો.

આ જોઈ રાજકુમાર ખડખડાટ હસી પડ્યો. ખલીફાના ચોકીદારે એને પૂછયું. “તમે આ દુઃખની ઘડીઓમાં પણ હસો છો. ?”

રાજકુમારે કહ્યું – “સવારે જે સામાન માટે ૩૦૦ ઉંટ જરૂરી હતાં એના માટે હવે એક કૂતરો જ પૂરતો છે એ વિચારતાં મને હસવું આવે છે.”

ડેલ કાર્નેગીએ રોકફેલર નામના ધનકુબેરના શુષ્ક, નીરસ અને ચિંતાયુક્ત જીવનની કાયાપલટનો રોચક વૃત્તાંત લખ્યો છે. જો ધનસંપત્તિમાં જ સુખ અને આનંદ હોત તો રોકફેલર સૌથી વધુ પ્રસન્ન અને સંતુષ્ટ વ્યક્તિ હોત, પરંતુ એમ નહોતું. એ અઢળક સંપત્તિનો સ્વામી હોવા છતાં પણ દુઃખી અને ચિંતિત રહ્યો. એનો માનસિક કાયાકલ્પની કથા વાંચો -

રોકફેલરે ત્રેવીસ વર્ષની ઉંમરે જ દસ લાખ ડોલરની કમાણી કરી લીધી હતી. તેંતાળીસ વર્ષની ઉંમરે એણે વિશ્વમાં પ્રસિદ્ધ એવી સ્ટાન્ડર્ડ વેકયુમ ઓઈલ કંપનીની માલીકી પ્રાપ્ત કરી લીધી અને અપાર ધન મેળવી લીધું હતું.

પરંતુ ત્રેપન વર્ષની ઉંમરે એના માનસિક જગતની પરિસ્થિતિ શું હતી ? એની દરેક પળ ચિંતા અને વિષાદમાં પસાર થતી. ચિંતાઓ અને નકારાત્મક વિચારોને લીધે એની પાસે બધું હોવા છતાં એનું સ્વાસ્થ્ય નષ્ટ થઈ ગયું. એ સમયે એનું શરીર માત્ર હાડપિંજર બની ગયું હતું. માથા તથા ભવાંના બધા વાળ ખરી પડ્યા હતા. અને લોકો એના દુબળા પાતળા શરીરને જોઈને દુઃખી થતા હતાં.

શરૂઆતમાં એનું શરીર હૃષ્ટપૃષ્ટ અને તંદુરસ્ત હતું. ઉન્મુક્ત વાયુ, અને હરિયાળાં ખેતરોની સ્વચ્છન્દતાથી વિકાસાયેલ હતું. શરીર પુષ્ટ હતું. ખભા ઊંચા કરી કમ્મર સીધી કરીને મસ્તાની ચાલથી ચાલનાર એ ત્રેપ્પન વર્ષ તો જર્જરિત થઈ ગયો હતો. દિવસ-રાત કામનો બોજો, કારખાનાની ચિંતા, નિંદાનો બોજો તથા કોઈપણ પ્રકારના વ્યાયામ, વિશ્રામ કે મનોરંજનના અભાવે એનું શરીર ઘસાઈ ગયું. એક મહાન ધનવાન હોવા છતાં પણ એ મૃતપ્રાય થઈ ગયો

હતો. એની આવક દર અઠવાડિયે વીસ લાખ ડોલરની હતી પરંતુ એ દર અઠવાડિયે બે ડોલરનું પણ ભોજન પચાવવા શક્તિમાન ન હતો. થોડુંક દૂધ અને બ્રેડના એક ટુકડાને પચાવવું પણ એના માટે મોટી વાત હતી.

આ બધું બધું કેમ થયું ? ચિંતાનો માનસિક બોજો, વેપારમાં નુકસાનની સંભાવનાનો ભય અને પોતાને સૌથી વધુ ધનવાન સાબિત કરવાની અતૃપ્ત ઈચ્છા – આ બધા વ્યર્થ ભારને લીધે એનું શરીર સુકાતું ચાલ્યું. ત્રેવીસ વર્ષની ઉંમરે જ આ દિશામાં ફક્ત એક ધ્યાન અને એક સુખ પૈસા કમાવા પોતાનું ધ્યાન કેન્દ્રિત કર્યું હતું. એને બીજા કોઈપણ કાર્ય કરતા કોઈ સોદામાં સફળતા મળે તો તેને વધુ આનંદ મળતો હતો. જરાક પણ નુકસાન થાય તો એ હતાશ થઈ જતો હતો. આ બાબતમાં ડેલ કાર્નેગીએ રોચક ઘટના વર્ણવી છે.

એકવાર રોકફેલરે ચાળીસ હજાર ડોલરનું અનાજ ગ્રજલેક્સ થઈને જતા વહાણમાં મોકલ્યું. દોઢસો ડોલરનો ખર્ચ થતો હોવાથી એણે વીમો ઉતરાવ્યો ન હોતો. રાત્રે દરીયામાં ભારે તોફાન આવ્યાના સમાચાર મળ્યા. રોકફેલર ચિંતામાં ડૂબી ગયો. સવારે જ્યારે એનો ભાગીદાર જ્યોર્જ ગાર્ડનર દફતર પર આવ્યો તો તેણે રોકફેલરને ચિંતાથી ઘેરાએલો જોયો. તેને કોઈપણ પ્રકારે તાત્કાલિક વીમો ઉતરાવવા દોડાવ્યો. ગાર્ડનર દોડીને વીમો ઉતરાવી લાવ્યો. પણ એ પહેલાં સમાચાર આવ્યા કે માલ સહી સલામત પહોંચી ગયો છે. આ સાંભળી રોકફેલરની ચિંતાનો પાર રહ્યો નહી કારણ કે એના દોઢસો ડોલર નકામા ગયા હતા. એ પથારીવશ થઈ ગયો.

આવા જીવનનો શો અર્થ ? રોકફેલર પાસે રમતગમત માટે, આનંદપ્રમોદ માટે, વ્યાયામ માટે કે મનોરંજન માટે સમય ન હતો. કારણ ધન કમાવામાં જ એનો સમય વ્યતિ થતો હતો.

રોકફેલરના ભાગીદાર ગાર્ડનરે ૨૦૦૦ ડોલરમાં નાવ ખરીદી. એક શનિવારે રોકફેલરને એણે કહ્યું. “કામ છોડો. ચાલો આપણે નાવમાં ફરવા જઈએ. રોકફેલર ઉત્તેજિત થઈને બોલ્યો, “આવા ફાલતું કામ માટે મારી પાસે સમય નથી” આમ જીવનના સુખમય પ્રસંગો વગર એના દિવસો ભય અને ચિંતામાં પસાર થવા લાગ્યા. પછી એણે પોતે કબુલ કર્યુ હતું કે કોઈ એવી રાત નહોતી કે જ્યારે આંખો મીંચાતા પહેલા સંપત્તિ જતી રહેવાનો ભય તેને લાગ્યો હોય નહીં. આવી વ્યક્તિનાં સુખ, સ્વાસ્થ્ય અને આનંદ નષ્ટ ન થવા તો બીજું શું થાય ?

જે કોઈ આનંદ પ્રમોદની પ્રવૃત્તિમાં ભાગ લે નહી, પોતાના બે – ચાર મિત્રો સાથે બેસીને બે ક્ષણ આનંદમાં વિતાવી શકે નહીં અને જે મનોરંજનની ઉપયોગિતા સમજે નહીં એની હાલત આવી જ થાય.

ડોક્ટરએ એમને કહ્યું હતું કે જો જીવિત રહેવું હોય તો ત્રણ બાબતોનું ધ્યાન રાખવી પડશે. નહિ તો મૃત્યુ નિશ્ચિત છે, (૧). ચિંતાથી દૂર રહેવું. (૨) આરામ કરવો, પર્યાપ્ત પ્રમાણમાં મનોરંજન પ્રાપ્ત કરવું અને ખુલ્લી હવામાં ઉચિત પ્રમાણમાં

હલકો વ્યાયામ કરવો. (૩) આહાર સંબંધી ઉચિત ધ્યાન રાખવું. ચિકિત્સકોએ એને સૂચના આપી હતી કે સુપાચ્ય આહાર લેવો. જો એને જીવવું હોય તો ચિંતા, લોભ અને ભયથી સદંતર મુક્ત રહેવું જોઈએ. રોકફેલરે એ પ્રમાણે પોતાનું જીવન નવેસરથી શરૂ કર્યું. હવે ચિંતામૂક્ત દૃષ્ટિકોણ અપનાવ્યો અને એના જીવનનો કાયાકલ્પ થઈ ગયો. આપણે એના પરિવર્તન પામેલા જીવનનો કાર્યક્રમ જોઈએ -

એ ગોલ્ફ રમવાનું શિખ્યો, આસપાસના લોકો સાથે હળવા મળવાનું શરૂ કયું. અને રમતગમતના તેમજ મનોરંજક કાર્યક્રમોમાં મુક્ત રીતે ભાગ લેવા લાગ્યો. એ નિયમિત ભોજન લઈ ખુલ્લી હવામાં આનંદ માણવા લાગ્યો. એની સંપત્તિમાં હજુ પણ વધારો થતો હતો તેમ છતાં એણે બિનજરૂરી ચિંતા તેમજ લોભ ત્યાગી દીધાં હતાં. આવશ્યક કાર્યો પર નજર રાખતો. એ નફા-નુકસાનથી જરાય નિચલિત થતો નહિ. હવે તેણે એક મહત્વપૂર્ણ કાર્ય કર્યું. કેટલું ધન કમાઈ શકાય એનો વિચાર કરવાને બદલે લોકોને કેટલા સુખી કરી શકાય એ વિચારવા લાગ્યો. એણે પરોપકાર માટે લાખો કરોડો રૂપિયા વાપરવા શરૂ કર્યા. રોગોના નિવારણ માટે એણે મુક્ત હાથે દાન આપ્યું. દિવસરાતના ચિંતા, લોભ, સ્વાર્થ, નિંદા અને ધનસંચયનાં કાર્યોથી મુક્તિ મેળવી આનંદ મનોરંજન તથા આમોદ પ્રમોદયુક્ત નિશ્ચિત જીવનના પુણ્યતાપથી ૪૬ વર્ષના એ મડદા જેવા રોકફેલરે ૯૮ વર્ષ સુધીનું જીવન વિતારવ્યું. પરોપકારનાં કાર્યો પાછળ અજબોનું દાન કરી સુખી સ્વસ્થ તેમજ સન્માનભર્યું જીવન વિતારવી પરલોક સિધાવ્યો.

મસ્ત રહેતાં શીખો :

આપણી સમક્ષ વિપત્તિનાં વાદળો છવાયેલાં છે, સંસારમાં ભયંકર મારફાડ ચાલી રહી છે અને દુઃખ રૂપી અંધકારે આપણને ઘેરી લીધા છે. માનવી દુન્વયી પળોજણોમાં સતત ફસાયેલો રહે છે. એને નિરાંતનો શ્વાસ લેવાની પણ ફૂરસદ નથી. સવારથી સાંજ સુધી દુઃખ, ચિતાં અને હેરાનગતિના અગ્નિમાં બળતા માનવીને શાંતિ હોતી નથી.

હું તો કહીશ શાંતિ છે મસ્તીમાં, ખુશમિજાજમાં, વિનોદપૂર્ણ સ્વભાવમાં અને ઉત્સાહી મુખ-મુદ્રામાં. જો તમે મસ્ત રહેતાં શિખ્યા હો, આનંદ-ઉત્સાહ અને આશાને તમારા સ્વભાવનાં અંગો ગણતા હો, પોતાના રમુજી અને ઉલ્લાસમય સ્વભાવથી હાસ્યની દિવ્યતા વરસાવતાં શિખ્યા હો તો તમે જરૂર સુખપૂર્ણ જીવન વ્યતીત કરી શકો. જો તમે કાલની વ્યર્થ ચિંતા છોડી નિશ્ચિત રહેતાં શિખ્યા હો તો તમે જરૂરથી અપૂર્વ શાંતિનો અનુભવ કરી શકો.

આજે આપણે જે છીએ તે છીએ, કાલે જે થશે એ જોયું જશે, પરમકૃપાળુ પરમેશ્વરે આપણને સદૈવ ખુશમિજાજ, મસ્ત અને આનંદથી રહેવા માટે જ આવી રમણીય પૃથ્વી પર મોકલ્યા છે માટે કાલની ચિંતામાં આજને ન બગાડો, ક્ષુદ્ર

બાબતોને લઈને વ્યાકુળ બનો નહીં, જે ઉદાસ, ખિન્ન અને નિરાશ છે એના માટે આ જગતમાં કોઈ સ્થાન નથી. હતાશા અને ઉદાસીનતાથી ભયંકર બીજી કોઈ બાબત નથી. જે વ્યક્તિ પોતાના મનમાં નિરાશામય વિચારો ભરીને બેઠી હોય એની સાથે કોઈ પણ મિત્રતા બાંધવાનું પસંદ કરતું નથી.

તમારું મન જયારે શાંત, મસ્ત અને ઠંડુ હોય ત્યારે જ તમે તમારા મનની ગતિવિધિઓ વિશે વિચારો. જ્યારે તમે શક્તિ હો, ચિંતિત હોય કે નિરાશ હો ત્યારે એ વિશે વિચારવાનું છોડી દો, એ બાબત મનમાંથી જ કાઢી નાખો. જો દુર્ભાવનાઓ માટે તમારું મનમંદિર બંધ કરી દેશો તો ધીમે ધીમે તમારા તરફ આવવાનું સાહસ કરશે નહીં.

ભૂતકાળનાં કૃત્યો બદલ તમે દુઃખી છો એનું પ્રાયશ્ચિત તમે કરી લીધું છે, એ જ યથેષ્ટ છે. હવે એને બહાર કાઢી નાખો અને વ્યર્થ ચિંતાઓથી મુક્ત બનો. એનાથી તમારા દિલનું દુઃખ ઓછું થશે.

આજે યુદ્ધપિડિત માનવતા નિરાશા નાખી રહી છે. તમારા મનમાં પણ હલચલ મચી ગઈ છે. લોકો તમને આમતેમ કહે છે અને તમારા મનને દુભવે છે. કોઈના પ્રત્યે તમારા હૃદયમાં ધૃણા, દ્વેષ, ઈર્ષ્યા અને દુર્ભાવ જડ ઘાલી ગયાં છે. તમારી પ્રિય વ્યક્તિ તમને છોડીને ચાલી ગઈ છે. કોઈ તમારું સત્યનાશ વાળવા કૃતનિશ્ચયી છે. તમે શું કરશો ? એનો જવાબ છે મસ્ત બનો, એમને ભૂલી જાવ ત્યાંથી મનને હટાવી દો, એ બધું ઝેરથી ભરેલું છે. જો એ નહિ છોડો તો ઝેર બધે ફેલાવી દેશે. દુઃખની, ચિંતાની, બિમારીની બધી વાતો ભૂલી જઈ સ્વાસ્થ્યની, આનંદની પ્રેમની, હાસ્યની મધુર વાતોમાં મસ્ત રહો. તમે હસી રહેલા ફૂલની સાથે હસો, ઉષાના સ્મિતમાં મધુરતા ભરી દો, સંસારમાં હાસ્ય રેલાવતા, ચિંતાને ચપટી વગાડી ભગાડતા અલમસ્ત રહો, ફક્કડ રહો, બસ તમે સ્વાસ્થ્યને પામશો, આનંદ ઉલ્લાસ પ્રાપ્ત કરી શાંતિ અને પ્રેમના સાગરમાં લહેરાશો. તમારા જીવની એકએક ક્ષણ આનંદ ઉલ્લાસભરી વિતશે.

દુનિયા બદલાય છે અને બદલાતી રહેશે. પણ આપણે જ્યાં ના ત્યાં રહીશું. આપણી ટેવો પણ બદલાય નહિ. પોતાના સુખ માટે તમે આખી દુનિયા બદલી શક્તા નથી, પણ પોતાના સ્વભાવમાં તો પરિવર્તન લાવી શકો. દુનિયાના પરિવર્તન સાથે આપણો મસ્તીભર્યો સ્વભાવ બદલાઈ જાય નહિ. માટે મસ્ત રહેતાં શીખો. જો શરીરનું સ્વાસ્થ્ય અને મનની શાંતિ ઈચ્છતા હો તો અલમસ્ત બની દુઃખ, પીડા, કષ્ટને ભૂલી મસ્ત રહેતાં શીખો. દુનિયાની ઝંઝટોથી બચવા માટે મસ્ત રહેવા કરતાં બીજી કોઈ વધારે અસરકારક દવા નથી.

વિશ્રામ પ્રાપ્તિના ઉપાય

અહીં વિશ્રામ કરવાનો અર્થ મન, શરીર તથા આત્માની ઉત્તજેના અને બિનજરૂરી ચિંતાઓ ઓછી કરવી એવો થાય છે. જ્યારે તમે ઘેરથી દૈનિક કાર્ય માટે કે આજીવિકા કમાવા માટે

નીકળો છો ત્યારે કૃત્રિમ મહોરું પહેરી લેતા હો છો. જે સ્વચ્છંદતા અને મનની શાંતિ ઘરની ચાર-દિવાલોમાં પ્રાપ્ત થાય છે, તે ઓફિસ કે દુકાન પર થતી નથી. આપણે એ રીતે ખેંચાઈને રહેવું પડે છે કે જેવી રીતે ઘોડાની પીઠ પર સાજ કસીને બાંધેલો હોય છે.

જેમ જેમ સભ્યતામાંથી ઉત્પન્ન થયેલી કૃત્રિમતાનો વિકાસ થયો તેમ તેમ કૃત્રિમતાનો વ્યાપ વધતો રહ્યો છે. મનમાં ગમે તેટલી વેદના કેમ હોય નહીં, સભ્ય વ્યક્તિ પોતાનો બાહ્ય દેખાવ સારામાં સારો રાખે છે. એ જેટલું કૃત્રિમ જીવન વ્યતીત કરે છે, એટલા જ પ્રમાણમાં ઉચાટ કે ઉદ્વેગ ઉત્પન્ન થાય છે. શરીર થાક્વાનું મુખ્ય કારણ શારીરિક કે માનસિક ઉત્તેજનાની અધિકતા જ છે. બૌદ્ધિક કાર્યોમાં મગજ અને એનાં સૂક્ષ્મ તંતુઓ પર ખૂબ ભારણ આવતું હોય છે તેથી અમને તાણયુક્ત થવાની વિશેષ જરૂર છે. ખેડૂતો મજૂરો અને પાણી ખેંચનારા રાત-દિવસ સખત પરિશ્રમ કરતા હોય છે. એમનો શારીરિક થાક સૂવાથી, આળોટવાથી, માલિશ કરવાથી, ખાવાપીવાથી કે મનોરંજન જવા વિશ્રામપ્રદ કાર્યોથી દૂર થઈ શકે છે. આખી રાત નિશ્ચિત, નિર્વિકાર, ઘેરી ઊંઘ લેવાથી શરીરના કોષોમાં નવી સ્ફૂર્તિ આવે છે.

શારીરિક શ્રમિત માટે ઊંઘ એ વિશ્રામ લેવાનું ઉત્તમ સાધન છે, ઊંઘ શું છે ? થાકી ગયેલી પ્રકૃતિ માટે સુખદ આશ્રય અને નવજીવન તથા સ્ફૂર્તિનો એકમાત્ર ઉપાય. ઘેરી અને મીઠી નિદ્રાને આધીન થઈને શ્રમિત પોતાનું માથું, ગળું, કમર અને છાતીની માંસપેશીઓની તાણ ઓછો કરી શકે છે. મગજમાંથી શરીરના આ ભાગોને જેટલા સંકેત મળે છે. એટલા અન્ય ભાગોને મળતા નથી. આંખોની માંસપેશીઓને આરામ આપવા માટે નિદ્રા અમોઘ ઉપાય છે. વાણીના સંસ્થાનને આરામ આપવા માટે મૌન ઉત્તમ છે. વાણી અને આંખોને શિથિલ કરીને મગજને જરૂર આરામ આપી શકાય છે. મનમાં ચાલતું અનેકવિધ વિચારોનું, કલ્પનાઓનું તથા સ્મૃતિઓનું તાંડવ તાણ ઉત્પન્ન કરે છે. આના ઉપાય તરીકે મનથી થાકેલી વ્યક્તિ કોઈ શાંત જગ્યાએ હાથ, પગ, કમ્મરને શિથિલ કરીને આળોટી લે. સ્વાભાવિક શાંતિથી શ્વાસ લે. મનના વિચારોને રોકીને ચિત્તનો સંયમ આદરે. મહાવરો કરવાથી ધીમે ધીમે આવી વિચાર શુન્યતા પ્રાપ્ત થઈ જશે. માનસિક નિષ્ક્રિયતા, વિચારોથી થાકેલા મગજને આરામ આપવાનો અમોઘ ઉપાય છે. માનસિક નિષ્ક્રીયતા પહેલાં આપણે હૃદય અને મગજને સ્વચ્છ કરી લેવું આવશ્યક છે. આપણે સંસારની કુટિલતાથી બચીને પરમાત્માના સાક્ષાત્ સંપર્કમાં જઈ રહ્યા છીએ એવી ભાવના કરવી જોઈએ. આપણે પરમાત્માની શાંતિ, શુદ્ધતા અને સાત્વિકતાને ધારણ કરી એ જ દિવ્ય લોકમાં પ્રવેશ કરી રહ્યા છીએ, એવી માનસિક સ્થિતિથી માનસિક નિષ્ક્રીયતામાં ઘણો જ લાભ થાય છે.

સંસારના કોલાહલ નિરાશા અને સંઘર્ષથી છુટકારો મેળવવાનો ઉપાય છે, આશાવાદી પ્રસન્ન મુદ્રા અને આનંદી સ્વભાવને વિકસિત કરવો. એમર્સન કહ્યા કરતા હતા, “આનંદી અને ઉત્સાહી

મુદ્રા જ આપણી માનસિક ઉન્નતિ અને સભ્યતાની પરમ વિધિ છે. જેના મુખ પર હાસ્યની ચમક હોય, અપૂર્વ શાંતિ, સ્વસ્થતા હોય, દૈવી આનંદની આભા હોય, એવી વ્યક્તિને જોઈ આપણા મનમાં દિવ્ય ભાવો જાગ્રત થાય છે. એવી વ્યક્તિને જોતાં જ આપણને લાગે છે કે એનો સંબંધ દિવ્યતા સાથે છે, પરમાત્મા સાથે છે. એ જ્યાં જાય ત્યાં પોતાના સ્વભાવ દ્વારા જ આનંદ ઉત્સાહ અને આશા વરસાવે છે. પરંતુ દુર્ભાગ્યે આવા મનુષ્યોની સંખ્યા બહુ ઓછી હોય છે.

સભ્યતાએ આપણા સ્મિતને હસી નાખ્યું છે. આશાનાં કિરણો પર ચિંતાના વાદળો છવાઈ ગયાં છે. જે શક્તિ આપણને પ્રસન્ન કરીને ઉત્સાહથી ભરી દે છે, એ અમૃતમયી આશા જ છે. એ આપણને દુ:ખ-દારિદ્રયમાં પણ રાહત આપે છે. આવો એને વિકસિત કરીએ અને આનંદથી રહીએ.

આનંદ પ્રાપ્તિનાં સાધનો :-

વિશ્રામ, સુખ તથા આનંદની અનુભૂતિ બૌદ્ધિક અને શારીરિક શ્રમ કરનારાઓમાં ભિન્ન ભિન્ન રૂપે થતી હોય છે. જે વ્યક્તિ રાત્રે નવ વાગ્યા સુધી શારીરિક શ્રમ કરે છે, એ હૉકી, ફૂટબોલ, દોડ જેવી રમતોમાં રસ લઈ શકે નહિ આનાથી ઉલટું બૌદ્ધિક શ્રમ કરનાર કારકુન, વિદ્યાર્થી અધિકારી, વિદ્વાનો, અધ્યાપકો, લેખકો કે અધ્યાપિકાઓ આખો દિવસ વાંચવા લખવાના કાર્યમાં લીન રહેતાં હોવાથી એ પ્રકારના આનંદમાં મનોરંજનની પ્રક્રિયા વિભિન્ન પ્રકારની હોવી જોઈએ. મનોરંજન વગર જીવન નીરસ અને શુષ્ક બની જાય છે.મનોરંજન અંગેના કેટલાક મનોવૈજ્ઞાનિક નિયમો :

મનુષ્યનું જે મુખ્ય કાર્ય કે વ્યવસાય હોય એનાથી વિભિન્ન પ્રકારનું મનોરંજન કાર્ય અને મળવું જોઈએ. માનવ સ્વભાવનો નિયમ છે કે એ એક જ કાર્યને નિરંતર કર્યા કરવાની કંટાળી જાય છે. મન સતત એક જ કાર્યમાં મગ્ન રહેવા હંમેશા હોતું નથી. એ નવા પ્રકારનાં કાર્યો ઝંખે છે. મન કે શરીરના નિષ્ક્રિય પડી રહેલા કોષોમાં નવું કાર્ય મળવાથી માનવી નવો રસ અને ઉત્સાહ પામે છે. જે વ્યક્તિનું મન થાકી ગયું હોય, એનું શરીર કાર્ય કરવા માટે તૈયાર કરવા એણે માનસિક શ્રમ છોડી શારીરિક કાર્યોમાં રસ લેવો જોઈએ. એનાથી ઉલ્ટું જેનું શરીર થાકેલું હોય એણે માનસિક મનોરંજન પ્રાપ્ત કરવું જોઈએ. શરીર અને મનને એની આવશ્યકતા અનુસાર મનોરંજન આપવું એ જ જીવન શક્તિની અભિવૃદ્ધિ કરવા બરાબર છે.

સર્વ પ્રથમ આપણે બૌદ્ધિક અને માનસિક પરિશ્રમ કરનાર વ્યક્તિના મનોરંજનનો વિચાર કરવો જોઈએ. એનું મન તો કાર્યભારથી થાકી ચૂક્યું હોય છે, પણ શરીર તાજું છે. એવે સમયે જો શરીર શિથિલ કરી દેવામાં આવે નહીં તો એ વ્યક્તિ શારીરિક શ્રમ ધરાવતા મનોરંજનથી આરામ અને ઉત્સાહ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. તેથી માનસિક શ્રમ કરનાર વ્યક્તિએ શરીરને કંઈક કાર્ય કરવાની તક મળે એવા મનોરંજનનું આયોજન કરવું જોઈએ.

રમત ગમતનો આનંદ

બૌદ્ધિક શ્રમ કરનારી વ્યક્તિઓ માટે રમતગમત સૌથી વધુ સ્વાસ્થ્યદાક મનોરંજનનું સાધન છે. જો તેઓ જીવનનો રસાસ્વાદ માણવા માગતા હોય, આનંદિત થવા માગતા હોય તો એમણે હોકી, ફૂટબોલ, ક્રિકેટ, બેડમિન્ટન, બોલીબોલ, બાસ્કેટબૉલ, ટેબલ ટેનિસ જેવી રમતોમાંથી ગમે તે એકને પોતાની પ્રિય રમત બનાવી લે. એમને આ રમત આવડતી નથી એમ કહેવાથી કામ ચાલે નહિ. મારા મિત્રો કહ્યા કરતા હોય છે, "આખી જિંદગી વાંચવા લખવામાં અને કલમ ચલાવવામાં વિતાવી છે. હવે કેવી રીતે રમાય ? રમતાં આવડતું નથી." આ ધારણામાં જીવનથી થાકેલા માણસની વાણીનો સ્વર જણાય છે. એનો ત્યાગ કરીને નવેસરથી રમતાં શીખવું જોઈએ.

પાશ્ચાત્ય દેશોમાં રમતગમતનો પ્રચાર ઉત્તરોત્તર વધતો જાય છે. ત્યાં બાળકોથી માંડી સ્ત્રીઓ, યુવાનો અને વૃદ્ધો પણ રમતગમતમાં રસ લે છે. ત્યાં મનોરંજન માટે ઉંમર બાધક બનતી નથી. ઉંમરનો બાધ તો માનસિક ભ્રમણા માત્ર છે. વાસ્તવમાં માણસ ક્યારેય વૃદ્ધ થતો નથી. એનું મન વૃદ્ધત્વના વિચારોનું ગુલામ બની જાય છે. યૌવન અને વૃદ્ધત્વ મનની બે અવસ્થાઓનાં નામ છે.

તમે રમતગમત માટે મોટા થઈ ગયા છો તેથી રમી શકાય નહિ એ ખ્યાલ મનમાંથી કાઢી નાખો. તમે જે પણ સ્થિતિમાં છો, રમવા માટે લાયક છો, તમે આજે જ વિચારો કે કઈ રમત તમને પ્રિય છે ? તમે કઈ રમત સહેલાઈથી રમી શકો એમ છો ? કઈ રમતનો ખર્ચ બેઠી શકો એમ છો ? કઈ રમત માટે તમને સાથી તેમજ સગવડો મળી શકે એમ છે ?

જો તમે રમત રમવાનો પાકો નિર્ણય કરી લીધો હોય તો કોઈને કોઈ સાધન જરૂર મળી રહેશે. એના માટેની કાર્યવાહી શરૂ કરો અને કોઈ કલબ કે સોસાયટીના સભ્ય બની જાઓ કે કોઈ શાળા કોલેજના આચાર્ય સાથે મિત્રતા બાંધો. રમતગમતના મનોરંજન માટે સમય ફાળવો. આરામ અને નોકરી જેટલાં જરૂરી છે. મનોરંજન અને આમોદ પ્રમોદ પણ એટલાં જ જરૂરી છે.

રમતગમતમાં તેમજ અન્ય સાથે હાસ્યવિનોદથી વિતાવેલી બે ક્ષણો જીવનનો થાક, એકરસતા અને ચિંતાઓને દૂર કરી છે. જીવનમાં ખેલદીલીનો પ્રાદુર્ભાવ થાય છે. સ્વાસ્થ્ય અને વ્યાયામની પ્રાપ્તિ એ એનો સૌથી મોટો લાભ છે. આનંદ મેળવવા માટે રમો, કૂદો અને પ્રસન્નતાનો અનુભવ કરતા રહો. બાળકો, વૃદ્ધો, સ્ત્રીઓ, યુવાનો વગેરેએ પોતાની અવસ્થા, રુચિ, સ્થિતિ તથા અવકાશ અનુસાર કોઈ શારીરિક શ્રમપ્રધાન રમતમાં રુચિ ઉત્પન્ન કરવી જોઈએ. તમારે તમારી જવાબદારીઓ હોય છે. સાંસારિક ફરજો હોય છે. એ માટે પણ સમય ઘણો ફાળવવો પડે છે, એ વાત સાચી છે, પણ રમતગમતમાં બે ક્ષણ વિચાવી એ બધી ચિંતાઓને ભૂલી જવાનો પ્રયત્ન પણ કરવો જોઈએ.

ટહેલવાનો આનંદ :

બૌદ્ધિક જીવન વ્યતીત કરનારા માટે ટહેલવું એ પ્રિય અને આનંદની પ્રવૃત્તિ છે. સવાર સાંજ તેઓ શાળા, કોલેજ કે ઓફીસને ભૂલીને નગરની આજુબાજુ ફરવા જઈને આનંદ પ્રાપ્ત કરે છે.

જે વ્યક્તિ રાતદિવસ ઓફિસ કે દુકાનની ચાર-દિવાલોમાં પૂરાઈ રહે છે, એના માટે ટહેલવું એ મુક્તિનું સાધન બની જાય છે. ટહેલવાની પ્રક્રિયા મન તથા આત્માને તૃપ્ત કરે છે અને જીવનમાં સ્વાસ્થ્ય, યૌવન અને ઉલ્લાસની અભિવૃદ્ધિ કરે છે. જેણે ટહેલવાનો અનુભવ કર્યો હોય એ જ એના આનંદને સમજી શકે છે. જેણે જીવનમાં ફરવાનો આનંદ સૌથી વધુ માત્રામાં માણ્યો છે એવી વ્યક્તિના ઉદ્દગારો નીચે રજૂ કરવામાં આવે છે.

“પ્રાતઃકાળનો સમય છે. આકાશમાં તારાઓ અને નક્ષત્રો મંદ મંદ સ્મિત વેરી રહ્યાં છે. વાતાવરણ મધુર છે. હવામાં મસ્તી રમી રહી છે, શીતળ-મંદ સુવાસ ફેલાયેલી છે. ચારે બાજુ રાઈ, ચણા અને વટાણાના ખેતરો લહેરાઈ રહ્યાં છે. ધરતીમાંથી મીઠી મીઠી સુગંધ આવી રહી છે. શરીર પર મામૂલી ગંજી પહેરીને, ઉઘાડા પગે પગદંડીઓ ઉપર દોડતો, તો કોઈ વખતે ધીમે ધીમે ચાલતો, વળી દોડતો એવો હું સમસ્ત આનંદનું પાન કરી રહ્યો છું, આકાશ સાથે વાતો કરી રહ્યો છું. ફેફસામાં જે ઓક્સિજનની ઠંડી ઠંડી ધારા વહી રહી છે એ તો જાણે પ્રકૃતિ માતાના સ્તનનું અમૃત છે. ઋષિઓએ “બ્રહ્મવેળાનું અમૃતપાન આને જ કહ્યું છે.”

વ્યાયામ અનેક પ્રકારના છે પરંતુ ટહેલવાનો આનંદ નિરાળો જ છે. શિયાળો, ઉનાળો અને ચોમાસામાં ટહેલવું એ બધી ઋતુઓમાં સુખકર છે. શિયાળામાં ટહેલવાનો જે આનંદ મળે છે એ વર્ણવવા માટે તો શબ્દો પણ ઓછો પડે. આળસુ લોકો જયારે પથારીમાં પડ્યા પડ્યા ઉંઘતા હોય છે ત્યારે ટહેલનારા નિત્ય કર્મ આટોપી હાથમાં છડી લઈને ટહેલવા નીકળી પડતા હોય છે. ફરતી વખતે હાથમાં રાખેલી છડી પ્રેરક બળ પૂરું પાડતી હોય છે. મનમાં ક્યારેક કોઈ તરંગ ઊઠે છે તો ક્યારેક ગાવાની તો ક્યારેક સીટી વગાડવાની ઈચ્છા થાય છે. ક્યારેક સાહેબોની ચાલ, કયારેક વિદ્યાર્થીઓની ઝડપી ચાલ તો ક્યારેક ઘોડાની જેમ તબડક તબડક ચાલ ચાલું છું. જયારે જે મનમાં આવે તે કરવું, ન કોઈ જોનાર, ન કોઈ ટીકા કરનાર, સભ્યતા, સંસ્કૃતિ વગેરેની પળોજણોથી દૂર પોતાનામાં જ મસ્ત, ‘પૂર્ણમદઃ પૂર્ણમિદં:’ ની દિવ્ય અનુભૂતિના સરોવરમાં ગળાડૂબ એવો હું શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક એવી બધી જ દિશાઓમાં ઉલ્લાસનો વિદ્યુત લહેર અનુભવું છું.”

આ વ્યક્તિની અનુભૂતિમાં માત્ર ઠાલી ભાવુકતા ન હોતા સત્યની પૃષ્ટભૂમિ પણ છે. ખુલ્લી હવામાં ફરવું એ આનંદનું સર્વોતમ સાધન છે. ઘણું કરીને હરવા-ફરવા જઈ શકાય. વહેલી સવારે એકલા ફરવું શ્રેયસ્કર છે કારણ કે વાતચીત આનંદની અનુભૂતિમાં વિઘ્ન ઉભું કરે છે. પ્રાતઃકાળે પ્રકૃતિનું જે માધુર્ય છે, વૃક્ષો પુષ્પો તથા પવનની જે મસ્તી છે એનું સ્વયં પાન કરવું

જોઈએ. આકાશ તરફ દ્રષ્ટિ કરશો તો બ્રાહ્મમુહૂર્તની આ પવિત્ર વેળાએ તારાઓ સ્મિત કરતા દેખાશે. તમારાં ચરણો અનેરી મસ્તીથી પૃથ્વી પર આગળ વધતા હશે. હરણાની જેમ ખેતરોમાં છલાંબો ભરતા, તમે આનંદ માણતા હશો પ્રાતઃકાળના અનુભવ અંગે એક મુક્ત યોગીનું કથન છે -

“કસરત અને વ્યાયામ મારા માટે ફરજ બની જાય છે, પણ આ ટહેલવું, છલાંગો ભરતા એક ખેતરથી બીજા ખેતર સુધી દોડતાં જવું, મારા માટે પરમ આનંદની વસ્તુ છે. વ્યાયામ તો મફતમાં મળી રહ્યો છે. હવે એ તરફ મારી દ્રષ્ટિ નથી. હવે તો હું ફરવા માગું છું. ટહેલવું ટહેલવા માટે આનંદ માટે, કલા કલાને માટે, ટહેલવું ટહેલવા માટે.”

વાસ્તવમાં બ્રાહ્મમુર્હૂતમાં ફરવા નીકળવાનો આ જ અનુભવ છે. હે સભ્યતાના પૂતળાઓ, હે શહેરોના બંધ ઓરડાઓમાં બંધ રહેનારા માનવો ! જુઠી સભ્યતાની બેડીઓ તોડો! પોતાના શરીર માટે જીવનના ગંદા મનોરંજનો છોડીને પ્રાકૃતિક જીવન સાથે સંભળાયેલા સુખ, ઉલ્લાસ, શાંતિ, સ્વાસ્થ્ય અને દીર્ઘજીવન પ્રદાન કરનારા એ પવિત્ર રસોનું પાન કરો. છોડી દો એ સિનેમાના ગંદા, ઝેરીલા, કામ વાસનાને જગાડનારા વાતાવરણને, એ ઝેરીલા ગીતોને સિગારેટ, દારૂ અને છેડછાડના કલુષિત આનંદને. આ પ્રાકૃતિક આનંદ સમક્ષ એ મસ્તી, એ પવિત્ર સંગીત, એ સ્વસ્થ સૌંદર્ય અને જીવનની સરિતા પાસે એ કૃત્રિમ આનંદની કોઈ વિસાત નથી.

પ્રકૃતિનો આનંદ માણો. બાગબગીચાઓમાં જાઓ. નદીના કિનારે ગણગણતા ટહેલતાં શીખો. દ્રષ્ટિ સમક્ષ દેખાતા મેઘખંડોને જોઈને વિવિધ રંગોનું રસપાન કરો. ફૂલ પર બેઠેલા પતંગિયાની રંગબેરંગી પાંખોમાં તમે જીવન સાથે સંબંધ ધરાવતી કલાને સ્પર્શ પામશો. ટહેલવું એ મહાન ઔષધિ છે. જે શરીર-મન-પ્રાણ અને આત્માને કાયમ માટે યુવાન અને ઉલ્લાસમય રોખ છે. સવાર સાંજ ટહેલવા જઈને તમે સભ્યતાની છત્રછાયામાં પાંગરી રહેલાં હજારો દુષ્કાર્યોથી બચી જશો. ત્યાં તમે સ્વાસ્થ્ય યૌવન અને એક પ્રકારનો અધ્યાત્મિક આનંદ પણ પ્રાપ્ત કરશો.

સવારે મુક્ત હવામાં ટહેલવા જાઓ ત્યારે બે એક બાબતો ધ્યાનમાં રાખો. જેમ બને તેમ ઓછાં વસ્ત્રો પહેરો અને કોઈ જોશે તો શું કહેશે એ ડર મનમાંથી કાઢી નાખો. સ્વતંત્ર થઈને પોતાની સ્વાભાવિક ચાલ ચાલો અને તમે સમસ્ત ચિંતાઓથી મુક્ત છો અને કોઈ પણ પળોજણો સાથે તમારે કોઈ સંબંધ નથી એમ જ માનીને ચાલો. બીજું દરરોજ ફરવા માટે નવું સ્થાન પસંદ કરો. કોઈ નવા રસ્તે જવાથી એકરસતા દૂર થતાં અધિક મનોરંજન પ્રાપ્ત થાય છે. બે મિત્રોને સાથે લઈને હસતા વાતચીત કરતા ફરવા જાઓ.

યાત્રાપ્રવાસોમાં જઈએ

પુરાણા વાતાવરણને બદલી નવી પરિસ્થિતિમાં જવું એ પણ આનંદ પ્રાપ્તિ માટે આવશ્યક છે. વિચારધારા અને પરિસ્થિતિના પરિવર્તનથી

આનંદની અનુભૂતિ થાય છે. ઉત્તમ સ્વાસ્થ્ય અને પરમ આનંદ માટે પરિવર્તન અતિ આવશ્યક છે.

યાત્રાઓ અને બહારના પ્રાકૃતિક દ્રશ્યોના સાનિધ્યમાં દિવસ પસાર કરવાથી પર્યાપ્ત માત્રામાં પરિવર્તન પ્રાપ્ત થાય છે. પાશ્ચાત્ય દેશોમાં લોકોનાં ટોળેટોળાં પ્રવાસ અને ઉજાણી માટે નીકળી પડે છે. બૌદ્ધિક શ્રમ કરનારાઓ પોતાના નગરનાં સમીપવર્તી જોવાલાયક સ્થળોની યાદી બનાવી એક પછી એક સ્થળોને માણી શકે. શક્ય હોય ત્યાં સુધી યાત્રા પગપાળા કરવી જોઈએ જેથી પ્રકૃતિ સાથેનો નિકટનો સંપર્ક જળવાઈ રહે.

પ્રવાસી દળોનું અહી તહીં ફરીને આનંદ પ્રાપ્ત કરવું પાશ્ચાત્ય દેશોમાં વિશેષ રૂપે પ્રચલિત છે. એમાં માત્ર જીવન પ્રત્યેના ઉત્સાહની આવશ્યકતા છે. ધનનો વ્યય તો બહુ ઓછો પ્રમાણમાં થાય છે. એક દિવસની રજાનો પ્રવાસ આખા અઠવાડિયા માટેની શક્તિ પ્રદાન કરે છે.

પર્વતીય સ્થળોની યાત્રા બૌદ્ધિક વિચારોને અનેરો આનંદ પ્રદાન કરે છે. એનો સ્વચ્છ, નિર્મળ પવન મન પ્રાણને તાજગી બક્ષે છે અને હૃદયને પુલક્તિ કરે છે, શિખર પર ચડીને દૂર દૂરનાં દ્રશ્યો જોઈને પ્રકૃતિની સુંદરતાનું પાન કરો. જો તમે એકદમ ઉપર ન ચડી શકો તો થોડેક સુધી તો જાઓ જ અને નદીઓ તથા મેદાનો તરફ દ્રષ્ટિ કરો કે જયાં સર્વત્ર આનંદની વર્ષા થઈ રહી છે.

યાત્રાઓની બાબતમાં શ્રી જોન એફ. સ્ટોલનો ઉલ્લેખ આવશ્યક છે. એમણે પનામાંથી મધ્ય અમેરિકા થઈને સાનફ્રાંસિસ્કો સુધીની સાડત્રીસસો માઈલની પગપાળા યાત્રા કરી હતી. ત્યારે તેઓ ૬૮ વર્ષના હતા અને સ્વાસ્થ્ય પણ એકદમ સારું ન હતું. આ પદયાત્રાનો વિચાર એમને કેવી રીતે આવ્યો એનો ઉલ્લેખ એમણે નીચે પ્રમાણે કર્યો છે-

“એક વાર પનામાના એક ઉપાહાર ગૃહમાં એક મિત્ર સાથે નાસ્તો કરી રહ્યો હતો. સામેના મેજ પર એક વર્તમાનપત્ર પડ્યું હતું. એમાં ન્યુયોર્કથી પનામાં સુધીની પદયાત્રા કરનારા બે સિપાઈઓનું આકર્ષક ચિત્ર જોઈને અચાનક મારાથી બોલાઈ ગયું -”જો પોલીસ કર્મચારી આટલી લાંબી પદયાત્રા કરી શકે તો નિવૃત મેલમેન તો કરી જ શકે.” એ સમયે મારા મિત્રને આ વાત મજાક જ લાગી. મજાકનું કારણ મારી વૃદ્ધાવસ્થા અને ખરાબ સ્વાસ્થ્ય સિવાય બીજું શું હોઈ શકે ? પણ એમને ક્યાં ખબર હતી કે એ જ બાબત મને યાત્રા માટે પ્રેરિત કરી રહી હતી. હું હજી જીવનથી નિરાશ થયો ન હતો અને નવશક્તિ પ્રાપ્ત કરવાનો અંતિમ પ્રયાસ કરવા માટે તત્પર હતો અને તે હતો લાંબી પદયાત્રા એવો મારો સંપૂર્ણ વિશ્વાસ હતો.

પદયાત્રાએ મારા મનમાં ક્રાંતિ સર્જી. મારું ચિડિયાપણું દૂર થયું અને વિષાદ કે નિરાશાને કોઈ સ્થાન જ રહ્યું નહીં. જીવનનું પ્રત્યેક અંગ નવશક્તિથી પૂર્ણ થયું અને હું નકામો થઈ ગયો છું એવી મારા મિત્રની શંકાઓ પણ ફીક્કી પડી

ગઈ. ખાટલા પર પડ્યા પડ્યા મરવા કરતાં કાર્યમાં પ્રવૃત્ત થઈને મરવું મને વધુ યોગ્ય લાગ્યું.

જંગલમાં યાત્રા કરતી વખતે મને અનેક મનોરમ દ્રશ્યોનું સૌદર્ય જોવા મળ્યું. જાણે પૃથ્વી પર સ્વર્ગ ઉતરી આવ્યું હોય એવું લાગતું હતું. પહેલા દિવસે ૨૦ માઈલની યાત્રા પૂરી કરીને હું એક પોલીસ ચોકીએ રોકાયો. સાત દિવસ સુધી સતત યાત્રા કર્યા પછી મને લાગ્યું કે મારામાં નવજીવનનો સંચાર થઈ રહ્યો હતો. પહાડો તથા નદીઓનો માર્ગ મારા માટે દુષ્કર હતો છતાં પણ આ યાત્રા પૂરી થઈ.

આ યાત્રાનો મારો સ્વાસ્થ્ય પર અને જીવન પર અદભૂત પ્રભાવ પડયો. મનને સતત લાગ્યા કરતું કે મારામાં ક્રમશઃ શક્તિનો સંચાર થઈ રહ્યો હતો. યાત્રાની મુશ્કેલીઓનો સામનો કરીને માત્ર શારીરિક જ નહિ પણ આત્મિક બળમાં પણ વૃદ્ધિ થતી હતી. અનિવાર્ય મુશ્કેલીઓને લીધે મારું વ્યક્તિત્વ નવા સ્વરૂપે ઘડાતું હતું અને મને મારી શક્તિઓનો પરિચય થવા લાગ્યો. લુખ્ખા અને સૂકા આહારને લીધે મારા શરીરને હાનિ થવાને બદલે લાભ જ થવા લાગ્યો. અને મારી સહનશક્તિ પણ ધીમે ધીમે વધતી ગઈ. આરામની સુવિધા ન હોવા છતાં પણ સંપૂર્ણ યાત્રા દરમિયાન શરદી, મેલેરિયા કે કબજિયાતના ભોગ બનવું પડ્યું નહિ. પરસેવો બરાબર થવાથી શરીર વિકારમુકત થઈને બિલકુલ સ્વસ્થ થઈ ગયું. મેં જીવન પ્રત્યે અભિરૂચિ ઉત્પન્ન કરવાનો યોગ્ય માર્ગ પસંદ કર્યો હતો, એનો મને આનંદ હતો. હું જયારે ઘેર પહોંચ્યો ત્યારે મારી પત્ની મહા મુશ્કેલીથી મને ઓળખી શકી. મારી દાઢી વધી ગઈ હતી અને આંખોમાં અનેરી ચમક હતી, જે મારી પત્નીએ ઘણા દિવસોથી જોઈ ન હતી હવે મારી ચાલ યુવકો જેવી સ્થિર થઈ ગઈ હતી. સ્વભાવમાં મીઠાશ આવી હતી અને ભૂખ તો એટલી વધી ગઈ હતી કે જેની કોઈ હદ ન હતી.

આ યાત્રાનું વૃત્તાંત વાંચીને કોને ફરવાની અને નવાં નવાં સ્થાનો જોઈને સ્વાસ્થ્યપ્રદ જીવન બક્ષનાર યાત્રાઓ કરવાની પ્રેરણા નહિ મળે ?

જો તમે એક જ સ્થાન પર એક જ કામ કરતાં કરતાં કંટાળી ગયા હો, કામમાં મન લાગતું હોય નહીં, ઉંઘ આવતી હોય, સ્વાદિષ્ટ ભોજન પણ રુચિકર લાગતું હોય નહીં તો નાનકડી યાત્રા કરી નાખો. એ તમારા સમગ્ર શરીર-મન પર જાદુઈ અસર કરશે. પેટમાં એકત્રિત થયેલા મળ નીકળી જશે. લૂખ્ખો રોટલો અને ઠંડું પાણી પણ અમૃતમય લાગશે. પરિસ્થિતિ તથા સ્થાનાંતરનો મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રભાવ માનવીના હૃદય તથા મગજને તાજગી અને સ્ફૂર્તિ બક્ષે છે. આ જ કારણે પ્રાચીન ઋષિઓએ સન્યાસ આશ્રમની વ્યવસ્થા રાખી હતી જેમાં પ્રકૃતિનું સાહચર્ય તથા યાત્રાઓ મહત્વપૂર્ણ સ્થાન ધરાવતાં હતાં.

ઉચ્ચકોટિનાં કલાત્મક મનોરંજન

કલાત્મક અભિરુચિ ધરાવતા લોકોના માનસિક આનંદ માટે કાવ્ય, સાહિત્ય, સંગીત, ચિત્રકલા, બાગકામ વગેરે સ્વસ્થ અને સાત્વિક મનોરંજન

પ્રવૃતિતઓ છે. સાહિત્યની અંતર્ગત સંવેદનશીલ વ્યક્તિને અનેક પ્રકારનો ભાવાત્મકક આનંદ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે.

કાવ્ય :

સર્વપ્રથમ કવિતાને લઈએ. કવિતા જગતના ભાવાત્મક સ્થળોનો રસાસ્વાદ કરાવીને મનુષ્યના, મન, પ્રાણ, આત્માને તૃપ્ત કરે છે. કાવ્યમાં કલ્પના, ભાવના તથા સંગીતનું અપૂર્વ સંમિશ્રણ હોય છે. કાવ્યરૂપી સરોવરમાં ડૂબકી મારવાથી મનુષ્ય પૃથ્વી પર રહીને પણ બ્રહ્માનંદનો આનંદ પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

તમારી પાસે પસંદ કરેલી કેટલીક કાવ્યની સુંદર કરેલી કેટલીક પુસ્તિકાઓ હોવી જોઈએ, જે પ્રકૃતિના સાનિધ્યમાં બેસીને તમે તન્મયતાપૂર્વક માણી શકો. તમે વાંચો તો એવી રીતે વાંચો કે પોતાનાં દુઃખો, કષ્ટો અને ચિંતાઓને ભૂલીને પોતાના મૂળ કાર્ય માટે પ્રેરણા પ્રાપ્ત કરી શકો. શરૂઆતમાં આપણે કાવ્યમાં રસ કેળવવો જોઈએ. પછી એ રસવૃત્તિનો ક્રમશઃવિકાસ કરવો જોઈએ. આ કવિતાઓનું રસપાન કરતી વખતે તમે આનંદ પ્રાપ્ત કરી રહ્યા છો અનેવી ધારણાની પુષ્ટિ કરતા જાઓ. જેવા તમારા સંકેતો હશે એવો જ આનંદ પ્રાપ્ત થશે.

સુંદર કવિતાના શબ્દ ચાતુર્ય તથા ભાવગાંભીર્ય પર તમે જેટલો વિચાર કરશો એટલો જ ભાવાત્મક આનંદ પ્રાપ્ત કરી શકશો. મહાન કવિઓની વાણીમાં ગળાડૂબ રહેવાથી મનને અનન્ય શાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે. કાવ્ય મનુષ્યની મુશ્કેલી, વ્યાધિ, ચિંતાને સંપૂર્ણ રીતે ભૂલાવી દેતું હોવાથી એ બ્રહ્માનંદનું સહોદર ગણાય છે. મનુષ્ય જ્યારે ચારે બાજુ સંઘર્ષનો અનુભવ કરે છે ત્યારે કાવ્યની રસ-માધુરી જ એનાં મન પ્રાણને હળવાં કરે છે.

કાવ્ય દ્વારા જ મનુષ્ય જાતિની સહાનુભૂતિમાં અભિવૃદ્ધિ થાય છે. માનવહૃદયનો વિકાસ થાય છે. અને ભાવનાઓનો પરિષ્કાર થાય છે. એનાથી મનુષ્ય સમગ્ર સંસાર તથા સર્વકાળની સમસ્યામાં એકતા જુએ છે. કાવ્યામાં માનવજાતિનો અનુભવ ભાવનાઓ, અનુભૂતિઓનું હૃદયમંથન ઘનીભૂત થઈને ચિરસ્થાયી થઈ જાય છે. આપણે અન્યની નિષ્ફળતા, હર્ષ, વિષાદ, પ્રેમ, કરુણા અને સહાનુભુતિ સાથે તાદાત્મ્ય સાધી શકીએ છીએ અને તે મનોરંજન દ્વારા આપણા ભાવો અને મનોવેગોની શુદ્ધિ, પુષ્ટિ અને પરિમાર્જન પણ થાય છે.

કાવ્યનું ઉચ્ચ સ્વરમાં તન્મયતાપૂર્વક ઉચ્ચારણ કરવાથી આપણી ભાવનાશક્તિનો સુલભ વ્યાયામ થઈ જાય છે. ક્રમશઃ એ જ કાવ્યમય વાતાવરણમાં રહેવાથી આપણે માનવહૃદયની ગૂઢ ગૂંચોને સમજવાનું તથા ભાવોનો અનુભવ કરવાનું શસ્ત્ર પ્રાપ્ત કરી લઈએ છીએ. કાવ્યનું મનોરંજન સાંસ્કૃતિક હોવા ઉપરાંત દરેક પ્રકારે પવિત્ર છે. જે જીવનને સફળ, સરસ અને આનંદમય બનાવવામાં સહાયક નીવડે છે. ચિંતા અને નિરાશામાં ડૂબલી વ્યક્તિને પણ કાવ્ય પઠન પ્રસન્નતા પ્રદાન કરી આનંદમય બનાવે છે.

એનાથી માનવજાતિના વિધ્વંસ, નિરુત્સાહ, ભીરુતા, ક્ષોભ જેવા મનોવિકારોનો નાશ થાય છે. મન પ્રસન્નતાથી પરિપૂર્ણ બની જાય છે. કાવ્યામાં રડતાને હસાવવાની નિરાશામાં આશા પૂરવાની શક્તિ છે. પ્રસન્નતા માટે આનંદ અને રસપાન માટે કવિતાઓ વાંચ્યા કરો અને સવારે ઉચ્ચ સ્વરોમાં એને ગાઓ.

નવલકથા, વાર્તાઓ અને નાટકો

સાહિત્યનાં નવલકથા, વાર્તાઓ અને નાટકો જેવાં માધ્યમો કથાનકની કુતુહલતા, પરિસ્થિતિ પરિવર્તન, પાત્રોના હર્ષ, વિષાદ, આશા, નિરાશા, ઉત્સાહ, શોક, રતિપ્રેમ, વિસ્મય જેવા ભાવો આપણા આનંદની વૃદ્ધિ કરનારાં કલાત્મક અને સાંસ્કૃતિક સાધનો છે. માત્ર મનોરંજન માટે લખાયેલી વાર્તાઓની સંખ્યા સૌથી વધુ છે. પત્ર પત્રિકાઓમાં કુતૂહલપ્રદ, જાસૂસી રહસ્ય રોમાંચવાળી વાર્તાઓની બોલબાલા છે. હજારોની સંખ્યામાં જાસૂસી નવલકથાઓ છપાય છે અને હાથો હાથ વેચાય છે. પાશ્ચાત્ય દેશોમાં તો ભોજનની જેમ માનસિક ભોજન તરીકે લોકો નવલકથાઓ અને વાર્તાઓ વાંચવાનો શોખ ધરાવે છે. બાળકો, સ્ત્રીઓ, નવયુવકો અને વૃદ્ધો વગેરે માટે જુદા જુદા મનોરંજક વિષયો પર સ્વતંત્ર માસિકો બહાર પડતાં હોય છે. રુચિનાં કાર્યો જેવાં કે બાળઉછેર, લાકડા કામ, બાગકામ, કુતરાં બિલાડી પાળવાં, કોસવર્ડ કોયડા ઉકેલા, સેકસ, ઘોડાદોડ, શતરંજ વગેરે પર પણ સ્વતંત્ર પત્ર પત્રિકાઓ છપાતાં હોય છે.

પોતાના ફૂરસદના સમયે વાર્તાઓ વાંચો કે કોઈ નવલકથામાં મસ્ત રહો, નાટકનો ઉચ્ચસ્વરમાં અભિનય કરો પણ એ બધું સ્વસ્થ સુરુચિપૂર્ણ જ્ઞાનવર્ધક, પવિત્ર, અને મજેદાર હોવું જોઈએ. આજકાલ અશ્લીલ ગંદી કે પ્રણયસંબંધી હલકી નવલકથાઓનો બહુ પ્રચાર થાય છે. એનાથી હંમેશા દૂર રહેવું જોઈએ. જો તમે અશ્લીલ તરફ ગયા તો સમજી લો તમે પતનની ખાઈ ખોદી નાખી નવલકથાઓ પસંદ કરતી વખતે સાવધાન રહેવું જોઈએ. પ્રેમચંદ, જયશંકર પ્રસાદ, યશપાલ, ભગવતીપ્રસાદ, બાજપેયી જૈનેન્દ્ર, અજ્ઞેય ગુલેરી, ભગવતીચરણ વર્મા, અશ્ક, સુદર્શન, રામકૃષ્ણ દાસ વગેરેનું સાહિત્ય વાંચવા યોગ્ય હોય છે.

સંગીત :

સંગીત કાવ્યનું સહોદર છે. જ્યારે તમે ઓફીસેથી થાક્યા પાક્યા ઘેર આવો, ચોપડીઓ, ફાઈલોની ઝંઝટથી મન થાકી ગયું હોય તો તમે કોઈ વાજું, હાર્મોનિયમ, વાંસળી, સારંગી, તાનપૂરા વગેરે લઈને બેસી જાઓ, વાદ્યની સ્વરલહેરી પર પોતાની તાનનો આલાપ કરો. અવાજને ઊંચો ઉઠાવો, મનમાંથી દરેક પ્રકારનો બોજો, વ્યર્થ ચિંતાઓ, ઓફીસનો ડર, મોંઘવારીની ફરિયાદોને દૂર કરી દો. ક્ષણભર ભોતિકવાદ અને સાંસારિકતાને ભૂલી જાઓ. સંગીતના મધુર ધ્વનિથી તમને આરામ મળશે. તમારી થાકેલી માંસપેશીઓ, નીરસતા, શિથિલતા, અરુચિ દૂર થઈ જશે. મનનો અણુએ અણુ આનંદાતિરેકથી પરિપૂર્ણ થઈ ઉઠશે. સંગીતના આહ્લાદદાયક

પ્રભાવથી મનમધુર નૃત્ય કરવા લાગશે. મનના વિકાર, કલેશ અને ચિંતાને દૂર કરવામાં સંગીત પાછી પાની કરતું નથી. અનેક થાકેલી વ્યક્તિઓ સંગીતની સ્વર લહેરીમાં પોતાનાં દુઃખ-દર્દ ભૂલી જાય છે. ભકત શિરોમણી તુલસીદાસ, સૂરદાસ, મીરાં, નાનક, કબીર વગેરેએ ભક્તિ રસથી છલકાતા માર્મિક ભજનો દ્વારા અસંખ્ય અશાંત હૃદયોને શીતળતા પ્રદાન કરી છે. એમના સુખદ-સુમધુર શબ્દોમાં જાણે કે પ્રેમસાગર હિલાળા લઈ રહ્યો છે.

તમને ગાતાં કે વગાડતાં આવડતું નથી એવો સંકોચ કરવાની જરૂર નથી, સંસારમાં સર્વ પ્રકારની માનસિક કે શારીરિક ઉન્નતિ અભ્યાસ પર નિર્ભર છે. કાવ્યમાં જેમ બને એમ વધુ રસ લઈ ઉચ્ચ સ્વરમાં એનું ગાન કરવાનો પ્રયત્ન કરો. ક્રમશઃ ભાવાત્મક સ્થળો પર આવીને આપ ભાવવિભોર બની જશો. મનમાંથી સ્વરોના રૂપે આનંદ પ્રસ્કુરિત થશે. તમે મસ્ત બનીને ગાવા લાગશો. આ જ પ્રકારના ક્રમશઃ અભ્યાસથી બ્રાહ્ય યંત્રો પર પણ રસસંચાર કરી શકાય છે.

ચિત્રકલા શીખો

ચિત્રકલા મંગલમય છે અને માનવને ઉચ્ચ સાંસ્કૃતિક આનંદ પ્રદાન કરનારી કળા છે. ચિત્રકાર સર્વત્ર સૌંદર્ય દર્શન કરે છે. એ ગંદી વસ્તુઓની ગંદકીથી વિચલિત થયા વિના સૌદર્યનો શોધ કરે છે. એ સૌંદર્યનો પિપાસુ છે, સૌંદર્યનો કવિ છે. એની કલા જીવિત સૌંદર્યની આરાધના છે. ચિત્રકાર ગરીબીમાં પણ પ્રકૃતિના વિવિધ મનોરંમ પદાર્થો, મોહક દૃશ્યો, ખળ ખળ વહેતાં સરિતાનાં જળ રંગબેરંગી પુષ્પો, વૃક્ષો, પક્ષીઓ તથા રમણીય સ્થાનો સાથેનો ભાવાત્મક સંબંધ જાળવી રાખે છે. પરિણામે એને નિર્ધનતાની કડવાશ હાનિ પહોંચાડી શક્તી નથી.

ચિત્રકલાના અંતર્ગત તમે કાર્ટૂન બનાવીને પોતાના અને અન્યના જીવનમાં હાસ્યરસની લ્હાણ કરી શકો છો. કાર્ટૂનમાં સાહિત્ય, રાજનીતિ દેશ વિદેશની અનેક ઘટનાઓ સંક્ષિપ્ત થઈ જાય છે.

જે વ્યક્તિ જીવનમાં સરસતાનું રસપાન કરવા ઈચ્છતો હોય એણે થોડો થોડો સમય કાઢીને આ પરમ પુનિત કલાની સાધના કરવી જોઈએ તમારી આજુબાજુ તમને એવાં ઉત્તમ દૃશ્યો, હસતાં સરોવરો, કિલ્લોલતી નદીઓ, મદમસ્ત પુષ્પો પ્રાપ્ત થશે. જેમનાં ચિત્રો બનાવીને તમે સાંસ્કૃતિક સુખ અને ઉલ્લાસનો અનુભવ કરી શકશો.

શિલ્પકલા -

શિલ્પની અંતર્ગત ઘણી રીતે આનંદ પ્રાપ્તિ શક્ય છે. નાની નાની મૂર્તિઓ બનાવવી, પૂતળાં બનાવવાં, કાપડની ઢીંગલીઓ અને ભાત ભાતનાં રમકડાં બનાવવાં, ભરતકામ કરવું, કપડાં સીવવાં, જૂનાં કપડાંનો કલાત્મક ઉપયોગ કરવો વગેરે મનોરંજનનાં સાધનો બની શકે છે. ઈગ્લેન્ડના પ્રધાનમંત્રી ચર્ચીલ, ઈંટની બનાવટમાં તથા ચિત્રકલામાં વિશેષ રસ લેતા હતા. તમે કહેશો ઈંટ બનાવવામાં ક્યો આનંદ

સમાયેલો છે ? પણ જાણનાર જ જાણે છે કે સારી ઈંટમાં કેટલી અને કેવી કલાત્મકતા પડેલીછે.

બાગકામ

પાશ્ચાત્ય દેશોમાં બાગકામને મનોરંજનનું મહત્વનું સાધન ગણવામાં આવે છે. પ્રત્યેક ઘરની સાથે નાનકડો બગીચો હોય છે, જેમાં ફૂરસદના સમયે કુટુંબના સભ્યો એની દેખરેખ રાખે છે, પાણી પાય છે. ફળ-ફૂલ ઉત્પન્ન કરે છે. બાળકો પોતાના ખોળામાં ફળફૂલ લઈને મસ્ત બનીને ફર્યા કરતાં હોય છે, ત્યારે કોઈ મોટી સંપત્તિ મળી ગયાનો આનંદ પ્રાપ્ત કરે છે. બાગકામ માટે અનેક સામયિકો બહાર પડે છે. મનોરંજન માટે રંગબેરંગી પુસ્તકો દ્વારા બાગકામનું શિક્ષણ આપવામાં આવે છે. ફૂલથી કંઈ પેટ ભરાય છે ? પરંતુ પાશ્ચાત્ય દેશોમાં પુષ્પો ભેટ કરવા એ આદર અને પ્રેમનું પ્રતીક ગણાય છે. ભારતમાં પણ બાગકામને મનોરંજનનું સાધન બનાવવાની અતિ આવશ્યકતા છે કારણ કે તે કૃષિ પ્રધાન દેશ છે. જો આપણે આપણા ઘરોની આજુબાજુ પડેલી ભૂમિમાં પોત પોતાના ઉધાનોનું નિર્માણ કરીએ તો ખાદ્ય સમસ્યા હલ થઈ શકે છે.

નાનાં નાનાં પ્રાણીઓ પાળવાં

મનોરંજન માટે નાનાં નાનાં પ્રાણીઓને પાળવાની પણ પ્રથા છે. શોખ માટે કૂતરાં, બિલાડી, પોપટ, માછલીઓ, મેના, કબૂતર, બુલબુલ, મરઘાં, મોર વગેરે ઘણી જગ્યાએ પળાતાં જોવા મળે છે. કૂતરાને સૌથી વધુ સ્નેહ પ્રાપ્ત થયો છે. શોખ માટે પાળેલા કૂતરાની કિંમત પણ વધારે હોય છે. એ જ રીતે કાળી, લાલ કે સફેદ બિલાડીઓ પાળવાનું પ્રચલન પણ છે. કૂતરાને પાળવાથી સ્વામીભક્તિ અને સાવધાનીનું કાર્ય થાય, પણ બિલ્લી પાળવામાં માત્ર શોખ જ કામ કરે છે.

નાના બાળકોમાં આ શોખથી વાત્સલ્ય તથા આત્મીયતાની ભાવનાની વૃદ્ધિ થાય છે. પક્ષી જગત સાથે સાનિધ્ય પ્રાપ્ત કરીને માનવીને આત્મીયતા પ્રાપ્ત થાય છે. એનો કલરવ સાંભળીને શોખીન વ્યક્તિને જે આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે. એનું વર્ણન તો જેણે પોપટ મેના પાળ્યાં હોય એ જ કરી શકે. જ્યારે નાનકડો કુતરો પૂંછડી પટપટાવતો તમારી પાછળ ચાલે તો તમારા મનમાં ગર્વની ભાવના ઉત્પન્ન થાય છે. કેટલાક ગાય, ભેંસ, ઘેટું કે હરણ જેવા પ્રાણીઓ પાળતા હોય છે અને એમની સેવા દ્વારા સુખ પ્રાપ્ત કરતા હોય છે. પોતાની રુચિ અનુસાર તમે જે પશુ પક્ષી પર પ્રેમભાવ રાખતા હો એને પાળો અને પોતાના હૃદયો. પ્રેમ ઠાલવો. પ્રેમભાવ દર્શાવવાથી આત્મીયતાનો વિસ્તાર થાય છે અને મનુષ્ય સર્વત્ર પ્રાણી માત્રમાં પોતાના હિતનું વાતાવરણ જ જુએ છે.

નિર્માણનો આનંદ :

જે વસ્તુનું નિર્માણ મનુષ્ય પોતે જ કરે છે. એના પ્રત્યે એના હૃદયમાં સહજ મોહ, એક પ્રકારની સહાનુભૂતિ અને રચનાત્મક આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે. સ્ત્રીઓ હસ્તકામમાં ઘણીરુચિ લેતી હોય છે.

પાશ્ચાત્ય દેશોમાં લાકડાકામ, ચિત્રકામ, બાગકામ વગેરેમાં લોકો બેહદ આનંદ માણતા હોય છે. ખાટલો ગૂંથવો, સિગરેટના ડબ્બાને કાપીને હેંડબેગ બનાવવી, સિક્કાની આગબોટ, પંખા વગેરે બનાવવા, કાગળને કૂટીને ટોપલીઓ બનાવવી, કોતરકામ જેવાં કાર્યો રચનાત્મક આનંદ પ્રદાન કરે છે.

ભોજન બનાવવા જેવી રચનાત્મક પ્રવૃત્તિ પણ આનંદનું સાધન બી જાય છે. કોઈ ખાસ શાકને મસાલા વાટીને સ્વયં બનાવવાનો તો આનંદ જ અનેરો હોય છે.

કોબી, બટાકા અને વટાણામાંથી જુદી જુદી વાનગીઓ, વડાં, ટામેટાની આનંદની અનુભૂતિ થાય છે. બટાટામાંથી અનેક પ્રકારની સ્વાદિષ્ટ વાનગીઓ બનાવી શકાય છે. ભાતભાતનાં સલાડ બનાવો, ફૂદીના ટામેટાની ચટાકેદાર ચટણી બનાવો, મીઠાઈ બનાવો અને એમાં સમય પસાર કરી મગજ તથા શરીરની ઉત્તેજનાને ઘટાડો, ઉપરાંત વ્યાયામ પ્રાપ્ત કરો, આમાં બૌદ્ધિક શ્રમિકને જે શ્રમ પડે છે. એનાથી એનાં અંગો પુષ્ટ થાય છે અને વ્યક્તિ સહેલાઈથી નિદ્રાને પ્રાપ્ત કરી વિશ્રામ અને શાંતિ મેળવ્યા કરે છે.

તમે જે વસ્તુ ઈચ્છતા હો, જે તમને રુચિકર પ્રતીત થાય એ તમારી જાતે જ બનાવો. પુસ્તકોનું બાઈન્ડીંગ કરો. લાકડાના ટેબલ ખુરશી બનાવો, અન્ય રાચરચીલું બનાવો, શાક, ફળ, ફૂલ ઉગાડો, ભરતકામ, ગૂંથણકામ કરો. કપડાં સીવતાં શીખો, ભોજન બનાવો. ઘરનાં બારી બારણાંને પોલીશ કરો, લોઢાનું કામ કરો.

મારે અત્યંત આનંદ સાથે લખવું પડે છે કે મારા એક ગુરૂ જે યુનિવર્સિટીમાં પ્રોફેસર હતા, ચામડાના કાર્યમાં ખૂબ જ રસ લેતા હતા. નવરાશના સમયે તેઓ બૂટ ચંપલ સાંધવાનું કામ કરતા અને ઘોડાના સાજ, સૂટકેસ, પેટીઓ, પર્સ, હેન્ડબેગ વગેરે પણ કુશળતાપૂર્વક બનાવતા. એમના મત પ્રમાણે આ રચનાત્મક કાર્યથી એમની માનસિક ઉત્તેજના દૂર થઈ જતી હતી. જ્યારે અન્ય લોકો ટેનિસ રમીને મનોરંજન કરતા હતા, ત્યારે આ મહાશય ચામડાના કાર્યમાં આનંદ મેળવતા હતાં.

તમે પોતે જ અનુભવ કરશો કે તમારા પોતાના બાગમાં ઉગેલાં ફળો બજારમાં વેચાતાં મળતાં ફળો કરતાં વધુ મીઠાશ ધરાવતાં હોય છે. અન્યને ખવડાવીને એમની પ્રશંસા પ્રાપ્ત કરવામાં વ્યક્તિને હાર્દિક સંતોષ થાય છે. એક ઉદાહરણ લો. પ્રો. વારણાસિ રામમૂર્તિ રેણુ એક વાર શ્રી પુરુષોત્તમદાસ ટંડનને ત્યાં ગયા હતા. પોતાના સંસ્મરણમાં તેઓ લખે છે.

“બાબુજી અત્યંત રમૂજી પ્રકૃતિના છે. એમની ઝિંદાદિલી જોઈને હું આભો જ બની ગયો. એમણે પોતાના બગીચામાં કેળાં અને કાકડીના છોડા વાવ્યા હતા અને તેઓ અમને ખવડાવવામાં અતિશય ખૂશ થતા. પોતાના બગીચાની પાતળી અને મુલાયમ કાકડીઓની ચીર અમારા તરફ આપતાં તેઓ કહેતા, “લો ભાઈ, લૈલાની

આંગળીઓ. આ લખનવી કાકડીઓ છે, ખાસ મારા બગીચાની" એમને પોતાના બગીચાનાં ફળો પ્રત્યે ઉત્કટ મોહ હતો. આ વાત અમને સવારના નાસ્તાના સમયે પીરસવામાં આવેલી વાનગીઓના વખાણમાંથી જાણવા મળી. જ્યારે શ્રીમતી મહાદેવી વર્માને તેમણે કહ્યું, "જુઓ મહાદેવી, આ કેળાં કેટલાં મીઠાં છે ? તે મારા બગીચાનાં છે." એમણે એમના બાગનાં ફળો મહાદેવી વર્માને પણ ચખાડયાં હતાં.

કપડાં ધોવામાં પણ આનંદનો અનુભવ કરી શકાય છે તથા પોતાના હાથે ધોયેલાં વસ્ત્રોને પહેરીને વ્યક્તિ વિશેષ ગર્વનો, અનુભવ કરે છે. ઈસ્ત્રી કર્યા પછી તો એ કપડાં ધોબીનાં ધોયાં હોય એવાં થઈ જાય છે. ગરમ કપડાની ધુલાઈ અઘરી છે પણ એમાં ધાર્યા કરતા વધુ આનંદ આવે છે.

પોતાના હાથે બનાવેલી વસ્તુમાં પોતાપણાની ભાવના અધિક હોય છે. બીજાને બતાવીને માનવી વધુ ગર્વનો અનુભવ કરે છે. એ જ રીતે ખોખાં, કવર, નાની નાની ડાયરીઓ બનાવવામાં પણ અત્યંત આનંદનો અનુભવ થાય છે. કાગળ, કાતર, તથા ગુંદરની મદદથી અનેક કલાત્મક વસ્તુઓનું નિર્માણ થઈ શકે છે.

ચિત્રોને ફ્રેમ લગાડવી, વાંસની વસ્તુઓ તૈયાર કરવી, દોરી ગૂંથવી એ આગવાં મનોરંજનનાં સાધનો છે. એક મહિના પહેલાં એક એવા અમેરિકન નાગરિકનું ચિત્ર છપાયું હતું જેનો શોખ સુતળીના નાના નાના ટુકડા એકત્રિત કરવાનો હતો. જ્યાંથી પણ એને ટુકડા મળતા, એના એ નાના નાના દડા બનાવી દેતો પછી એને પિલ્લામાં વીટાંળી દેતો. એનું આ પિલ્લું એના ધૂંટણ સુધીનું થઈ ગયું હતુ. બીજાને આ બતાવવામાં એ ગર્વનો અનુભવ કરતો.

મનુષ્ય જ્યારે પોતે કોઈ વસ્તુનું નિર્માણ કરે છે. ત્યારે એને આનંદનું રહસ્ય સમજાય છે. એ વસ્તુ એના અહમ્‌નું એક અંગ બની જાય છે. એથી ગર્વનો અનુભવ થવા લાગે છે. આપણે પોતાના પ્રત્યેક કાર્ય પર પ્રશંસા તથા પ્રોત્સાહનની કામના કરીએ છીએ. આ બધાં કારણોસર નિર્માણની મનોવૃત્તિનો વિકાસ કરવાની અતિ આવશ્યકતા છે.

ડાયરી લખવી :

પોતાના દૈનિક જીવન અંગે ડાયરી લખવી પોતાના હૃદયની ગુપ્ત ભાવનાઓને તારીખવાર લખવા જવું એ મન બહેલાવવાનું જ્ઞાનમય સાધન છે. મનુષ્ય ઈચ્છતો હોય છે કે એના સુખદુઃખની અનુભૂતિઓ, કડવા મીઠા અનુભવો કોઈ સાંભળે, સાંત્વના આપે અને પોતાનાં દુઃખમાં ભાગીદાર થાય, આ સંવેદના માટે એ પોતાની આપવીતી બીજાને સંભળાવતાં થાક્તો નથી. એ જ અનુભૂતિઓ એ ડાયરીના રૂપમાં ઠાલવીને પોતાનું મન હળવું કરે છે. આમ ડાયરીએ ગુપ્ત મિત્રની ગરજ સારે છે. આ એવો મિત્ર છે કે તમે જે કહો એ સાંભળ્યા કરે ક્યારેય કંટાળે નહીં, માટે જ મોટા ભાગના વિદ્વાનો ડાયરી લખવાની ટેવ રાખતા હોય છે. એમાં

તેઓ માત્ર વ્યક્તિગત સમસ્યાઓ જ નહીં પણ દેશકાળની પરિસ્થિતિ અને સમાજ પર પણ ટીકા ટિપ્પણી કરે છે. એના દ્વારા જે તે કાળના સામાજિક જીવનનું તાદૃશ્ય ચિત્ર મળી રહે છે. જો તમે ઈચ્છો તો આ કલાત્મક મનોરંજનના સાધનનો પ્રારંભ કરી શકો છો.

ફોટોગ્રાફી :

જો કે મનોરંજનનું આ સાધન જરા મોંઘુ છે પણ જેઓ કેમેરા અને એ માટેની અન્ય સામગ્રી ખરીદી શકે એમ હોય એમણે આ ફોટોગ્રાફી શરૂ કરવામાં કશું જ ગુમાવવાનું નથી. ફોટાઓ દ્વારા તમે પોતાના કુટુંબના આબાલવૃદ્ધોના, વિશેષ ઉત્સવો તહેવારોના ફોટા પાડી પુરાણી સ્મૃતિઓને જાળવી શકો છો. જૂનાં ચિત્રોના આલ્બમ બનાવીને ઘરની જીવતી જાગતી વાર્તા રચી શકાય છે. પ્રકૃતિના દૃશ્યો, ઈતિહાસ પ્રસિદ્ધ ઈમારતોનાં ચિત્રો તમે પોતાના શોખ માટે તૈયાર કરી શકો છો. જો આપણે પોતે જ ફોટા પાડીને પોતે જ ડેવલપ કરીએ તો વધુ આનંદ આવે. એનાથી શરીરની તંગદિલી ઓછી થાય છે અને પ્રકૃતિ તથા માનવ જાતિનાં સુંદર હૃદયસ્પર્શી પાસાંઓ તરફ દૃષ્ટિપાત કરવાનો અવસર પ્રાપ્ત થાય છે જે મનુષ્યની રચનાત્મક પ્રવૃત્તિમાં સહાયક નીવડે છે. પોતાના હાથે બનાવેલી વસ્તુ પ્રત્યે આપણને મોહ હોવાથી એ સાધારણ હોય તો પણ વિશિષ્ટ લાગે છે કારણ કે એમાં રચનાત્મક આનંદ ભળેલો છે. પહેલાં એમાં કોઈની મદદ લેવી જોઈએ અને અભ્યાસ થઈ જાય પછી એ શોખને વિકસાવવો જોઈએ. આ જ શોખ આગળ જતાં વ્યવસાયરૂપ પણ ધારણ કરી શકે છે.

જે કરો મનોરંજન સમજીને કરો.

ભક્ત રઈદાસ કર્મમાર્ગના પૂજારી હતા. એક નિમ્ન કોટિના વ્યવસાય સ્વીકારીને એમણે હાસ્ય – વિનોદના જીવનનો જીવંત આદર્શ રજૂ કર્યો છે. તેઓ બૂટ-ચંપલ બનાવતાં બનાવતાં જ ભજનો લલકારે છે જે એમના હૃદયરૂપી પુષ્પને પુલક્તિ કરી દે છે. એમના માટે મોચીનું કામ જ આનંદ પ્રમોદનું સાધન હતું.

જે વ્યક્તિ જે વ્યવસાયમાં રસ લે અને સ્વૈચ્છાએ હૃદયપૂર્વક હસતાં હસતાં એ કરતો રહે તો સામાન્યમાં સામાન્ય કામ પણ એને આનંદ પૂરો પાડી શકે છે. જે કાર્યમાંથી અધિકાધિક આનંદ માણવાનો દૃષ્ટિકોણ અપનાવે છે એ અઘરામાં અઘરા અને નિરસમાં નિરસ કાર્યોમાં પણ આનંદ પામી શકે છે. ઘરકામ હોય, કપડાં ધોવાના હોય, પથ્થર તોડવાથી લઈને અંકગણિતના જટિલ કોયડા વગેરે સર્વમાં એને આનંદ આવે છે. દાર્શનિક ચિંતન, અધ્યાત્મ તર્ક શાસ્ત્ર, ભાષા વિજ્ઞાન જેવા જટિલ વિષયોમાં પણ એ આનંદ પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

તમને જીવનમાં કોઈપણ કામ કરવા માટે મળ્યું હોય તો એને આનંદપૂર્વક અને નિષ્ઠાપૂર્વક કરો. એને એક પ્રકારનું મનોરંજન સમજીને પ્રસન્ન થઈને કરો. જે લોકો રમત રમતમાં જ કઠિન કાર્યો કરવા ટેવાયેલા છે એમને કાર્ય કરવામાં કઠિનતા, થાક કે અરુચિ પ્રતીત થતાં નથી.

ખાણમાં કામ કરનાર મજૂરો, આખો દિવસ લોખંડ ટીપનાર વ્યક્તિ, આકડા તડકામાં, ખેતરમાં કામ કરનાર ખેડૂત અને સડક બનાવનાર મજૂરો પણ પોતાના કાર્યને પ્રસન્નતાપૂર્વક કરીને એને મનોરંજનક બનાવી શકે છે.

કામ કરવાની પદ્ધતિને મનોરંજક બનાવવી એ એક પ્રકારની વ્યવહારિકતા છે. કોઈ વિષય અંગે વિચારતી વખતે કે કોઈ પણ કામને કરતી વખતે ઉદાસીનતા કે ચિંતાનો ભાવ મનમાં ન આવવા દો. એને એક મનોરંજન જ સમજો. કામ કરતી વખતે મનને પ્રસન્ન રાખો અને ચહેરો સ્મિતભર્યો રાખો. મલકાતા રહેવું એ એક પ્રકારનો સદ્દગુણ છે. એનાથી મગજના સૂક્ષ્મ કોષો જાગ્રત અને પ્રફુલ્લિત રહે છે અને પૂર્વ સંચિત જ્ઞાનને જરૂર પડે ત્યારે વ્યક્ત કરવા માટે તૈયાર રહે છે. કોઈપણ કામને બોજારૂપ ન ગણતાં મનોરંજન સમજી જવાબદારીની ભાવના સાથે પૂર્ણ કરો. પોતાની સમગ્ર દિનચર્ચાને માનસિક રમત જ સમજો.

પતાં કે શતરંજ રમવામાં ખૂબ જ માનસિક પરિશ્રમ કરવો પડે છે પણ રમનારા જરાપણ કંટાળતા નથી અને ખાવાપીવાનું પણ ભૂલી જાય છે. વકીલ પોતાનો કેસ તૈયાર કરવામાં જેટલો પરિશ્રમ કરે એટલો જ પરિશ્રમ તેઓ કરે છે, છતાં પણ તેઓ થાક્તા નથી. એ જ રીતે તમે પણ તમારા કાર્યને રમત સમજો. એને મનોરંજનની દૃષ્ટિએ જુઓ બાળકો માટી અને કાંકરાને જ પોતાની રમત બાવી લેતાં હોય છે. મજૂરો વધુ ભારત ઊંચક્તી વખતે મનોરંજન અને ઉત્સાહભર્યા પોકારો કરતા હોય છે. તો પછી તમે તમારા કામમાં શા માટે પ્રસન્નતા શોધી ન શકો. ?

જ્યારે આપણે કોઈપણ કાર્ય ભાર સમજીને કરીએ છીએ ત્યારે એમાં આપણી દસગણી શક્તિ નષ્ટ થઈ જાય છે, આપણાં કઠિન કાર્યોને રસપૂર્ણ બનાવવાની યુક્તિ યાદ રાખીએ તો એ કાર્યો વધુ પ્રમાણમાં અને સારા પ્રમાણમાં થઈ શકે. સાધારણ કાર્યો પણ ઉત્સાહ્પૂર્વક કરવાથી આનંદદાયક બની જાય છે. ઉત્સાહ અને ઉમંગ આપણા અંતમનમાં વિશેષ પ્રકારની ગુપ્ત શક્તિનો, પ્રાદુર્ભાવ કરે છે. જે અનાકર્ષક અને અરુચિકર કાર્યોને મૃદુ અને રુચિકર બનાવી દે છે.

મહાન વ્યક્તિઓની આનંદ પ્રાપ્તિની રીતો

આર્કિમિડિઝ નામના પ્રસિદ્ધ વૈજ્ઞાનિક માટે ગણિત જેટલો આનંદપ્રદ બીજો કોઈ વિષય ન હતો. ચક્રવર્તીના નિર્માતા પણ ગણિતને પ્રિય વિષય ગણતા. કહેવાય છે કે ઓપરેશન કરાવતા પહેલાં તેઓ ગણિતમાં એટલા તન્મય થઈ જતા હતા કે એમને આજુબાજુનો કોઈ જ ખ્યાલ રહેતો ન હોતો. એમને ઓપરશેનનું કષ્ટ પણ લાગતું ન હતું.

વૃક્ષ છોડવાઓની દેખરેખ રાખવી, જમીન ખોદી, છોડને પાણી પાવું એ ક્યાં મનોરંજક કાર્યો છે ? પરંતુ અંગ્રેજી સાહિત્યના સુપ્રસિદ્ધ નાટ્યકાર જયોર્જ બર્નાર્ડ શો લખવા વાંચવામાંથી સમય

કાઢીને બાગકામ કરતા એમાં કોઈને સિનેમા જોઈને આનંદ મળે એટલો જ આનંદ મળતો.

પંડિત જવાહરલાલ નહેરુ રાજનીતિની સમસ્યાઓથી મુક્ત થતાં જ દિલ બહેલાવવા ઘોડે સવારી કરતા, એમના મત પ્રમાણે ઘોડેસવારી મનને તાજગી બક્ષે છે. એમનું શીષાસન તો પ્રસિદ્ધ છે કહેવાય છે કે પોતાની યુવાનીમાં તેઓ બગી ચલાવતા અને એનો ચાલક એમની બાજુમાં બેસી રહેતો. કવિ શૈલીને નાવ ચલાવવાનો શોખ હતો. એમના જીવનનો અંત પણ એમાં જ આવ્યો હતો. પ્રસિદ્ધ અંગ્રેજ કવિ કોલરિજને પ્રવચનો આપવાનો ભારે શોખ હતો. એની વાણી એટલી પ્રભાવક હતી કે જાણે ફૂલ ઝરતાં હોય. લેનિનને જ્યારે રાજનૈતિક કાર્યોમાંથી ફુરસદ મળતી ત્યારે શતરંજ રમતા.

સિગારેટનો ધુમાડો કાઢતાં કાઢતાં ભાષણ આપ્યા પછી જ્યારે ચર્ચિલ થાકી જતા ત્યારે ઈંટો બનાવીને મનોરંજન પ્રાપ્ત કરતા. ક્યારેક ચિત્ર બનાવતા, તો ક્યારેક ફોટોગ્રાફીનું કામ કરતા.

મહાત્મા ગાંધીની મનોરંજનની રીત પણ જાણી લઈએ. ઉપનિષદ અનુસાર જીવ સદા સંસારની અવાસ્તવિકતાનો ત્યાગ કરીને વાસ્તવિકતા અને સત્યની પ્રાપ્તિને જ આનંદ માને છે એ જ એનું મનોરંજન છે. ગાંધીજી આ જ વિચારોના પોષક હતા. તેઓ જોહાનિસ્બર્ગમાં પોતાના કાર્યાલયના કામથી વિશ્રામ પ્રાપ્ત કરવા માટે માઈલો સુધી ટહેલવા નીકળી પડતા, પરંતુ જવાબદારી વધતાં એમણે બીજા બે માર્ગો શોધી કાઢયા, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહ. તમે વિચારશો કે આ બાબતો વ્યક્તિને કેવી રીતે વિશ્રામ પ્રદાન કરી શકે ? પણ આ બંને વિશ્રામ પ્રદાન કરે છે. અન્ન ત્યાગ અને ઉપવાસ પણ માનસિક શાંતિ ઉત્પન્ન કરતા હોવાથી વિશ્રામ પ્રાપ્તિનાં સાધનો છે. ગાંધીજીએ ચિંતામુક્ત થવા માટે મૌન પણ અપનાવ્યું હતું. એમણે મનની શાંતિ માટેના અન્ય ઉપાય તરીકે પોતાની બધી યોજનાઓ, જન સાધારણ સમક્ષ ખુલ્લી મુકી દીધી. ડાં. જ્ઞાન શ્રી વાસ્તવ લખે છે આ ઉપાય દ્વારા એમને પર્યાપ્ત પ્રમાણમાં મનની શાંતિ મળતી રહી. તેઓ સ્નાનાગારમાં એકાંત ચિંતન કરતા કલાકો સુધી પડ્યા રહેતા હતા જ્યાં ક્યારેક તેઓ આવશ્યક પત્રવ્યવહાર પણ કરી લેતાં.

ક્યારેક એમને દ્વંદ્વમય કાર્યોથી રચ્યાપચ્યા રહેવામાં આનંદ મળતો હતો. એક વાર બારડોલીથી આવેલા કેટલાક દર્શનાર્થીઓએ ગાંધીજીને પૂછયું. ‘હવે તો સ્વતંત્રતા મળી ગઈ છે, હવે ગુજરાત પાછા ફરશો ? બાપુએ તરત જ જવાબ આપ્યો, કેમ ગુજરાતમાં શું દાટયું છે ? દિલ્હીમાં અત્યારે આગ લાગેલી છે. મોટું કામ તો અહીં જ કરવાનું છે. જ્યાં કાર્ય હોય, જીવન સાથેનો દ્વંદ્વ હોય એવું કાર્યક્ષેત્ર મારા માટે ઉપયુક્ત સ્થાન છે.

વિશ્વકવિ રવિન્દ્રનાથ ટાગોર પોતાનું મનોરંજન અભિનય તથા કાવ્ય સર્જન દ્વારા કરતા હતા. કવયિત્રી મહાદેવી વર્માએ ચિત્રકલાને પોતાના મનોરંજનનું સાધન બનાવ્યુ હતું. તેઓ એ

કળામાં પારંગત થઈ ગયાં હતાં. અને એમનો ચિત્રો પ્રસિદ્ધિ પણ પામ્યાં હતાં.

અનેક વ્યક્તિઓએ ફોટાગ્રાફી, સિક્કા અને ટિકિટ સંગ્રહ તથા દિવાસળીનાં લેબલ, ચિત્રો, પતંગિયાં, સુંદર પથ્થરો તથા છોડવાઓ તેમજ જીવજંતુંઓના સંગ્રહમાં મનોરંજન પ્રાપ્ત કર્યુ છે. પાશ્ચાત્વ દેશોમાં તો કૂતરા તથા બિલાડી પાળવાનો શોખ એટલો લોકપ્રિય થઈ ગયો છે કે એમની કિંમત દિવસે દિવસે વધતી જાય છે. કૂતરાઓના પાલનમાં રાખવાની સાવચેતીના માર્ગદર્શન માટે અનેક સામયિકો પણ બહાર પડે છે.

ઈ.ઈ. વિટને વિવિધ ઐતિહાસિક સ્થાનોનાં ચિત્રો ધરાવતાં પરબિડિયાનો સંગ્રહ કરવાના શોખીન હતા. અનેક દેશોમાં ટિકિટ સંગ્રહ એ મનોરંજનનું સાધન ગણાય છે. લોકો સંદર આલ્બમોમાં ટિકિટ લગાડે છે, કોઈક ટિકિટ તો અત્યંત કીંમતી સાબિત થાય છે.

વિટને જૂનાં પરબિડિયાં કે ટિકિટ પ્રાપ્ત કરવા માટે નકામાં પુસ્તકોની દુકાનોને ફંસોરતા રહેતા હતા. જૂના હસ્તલિખિત ગ્રંથો, હસ્તચિત્રો તથા ઐતિહાસિક મહત્વ ધરાવતી સામગ્રી મનોરંજનની સાથે સાથે જ્ઞાનવર્ધક પણ પૂરવાર થાય છે.

વૈજ્ઞાનિક થોમસ એડિસન ફૂટપાથ પર છાપાં વેચતા હતા. એ જેમાં રસ ધરાવતા હતા, એ કરવા માટે એમની પાસે પૈસા ન હતા. પોતાના કામની નાનકડી શરૂઆત કરવા માટે એમણે રેલગાડીના ડબ્બામાં એક નાનકડી પ્રયોગશાળા બનાવી. જ્યારે રેલગાડી એક સ્ટેશનથી બીજા સ્ટેશને જાય એ સમયગાળા દરમિયાન તેઓ પ્રયોગ કર્યા કરતા.

સુપ્રસિદ્ધ રાજનીતિજ્ઞ અને ઉત્તમ વક્તા એવા હેનરી કલે ગરીબ હોવાથી પુસ્તકો ખરીદી શક્તા ન હતા. તેથી અનેક ભાષણો કંઠસ્થ કરી લેતા અને જંગલોમાં ઉચ્ચ સ્વરે બોલતા. ક્યારેક તો તેઓ તબેલામાં ઘોડા અને ગાયોને પોતાનું વક્તવ્ય સંભળાવ્યા કરતા હતા.

જેમ્સ વોટ જેમણે વરાળ એન્જિન શોધ્યું હતું. તેઓ છ સાત વર્ષની ઉમરે કલાકો સુધી પથ્થર પર ચોકથી ભૂમિતિની આકૃતિઓ દોર્યા કરતા.

અમરેકાના રાષ્ટ્રપતિ અબ્રાહમ લિંકન જ્યારે યુવાન હતા ત્યારે એક પુસ્તક ઉધાર લેવા માટે માઈલો સુધી પગપાળા ચાલતા. વિજળીના અભાવે લાકડાં બાળીને એના પ્રકાશમાં વાંચતાં.

સુપ્રસિદ્ધ ઈટાલિયન કવિ મેટાસ્ટાસિયો એક સામાન્ય કારીગરનો પુત્ર હતો. એ નાનો હતો ત્યારે ગામની ગલીઓમાં કવિતાઓ ગાયા કરતો હતો. ડો. જોન પ્રીડા, જે ધર્માચાર્યના પદે પહોંચ્યો, જ્ઞાન પ્રાપ્તિના મનોરંજન માટે પગપાળા ચાલીને ઓકસફર્ડ ગયો હતો અને એકઝીટર કોલેજની હોસ્ટેલમાં રસોઈયાને મદદ કરવાનું કામ કરતો હતો. ઈગ્લેન્ડનો સૌથી મોટો ન્યાયાધીશ સર એડમંડ સોન્ડર્સ ન્યાયાલયમાં પટાવાળો હતો. વનસ્પતિશાસ્ત્રનો મુળ સંસ્થાપક મીનિયસ થોડા સમય માટે મોચીને ત્યાં કામ

કરવા રહ્યો હતો. પ્રસિદ્ધ અંગ્રેજ લેખક બેનજોન્સન કેટલાક સમય સુધી સિલાઈ કરવાનું કામ કરતો હતો. લિંકસન મજૂર હતા. એમના એક હાથમાં કામ રહતું અને એક હાથમાં પુસ્તક. આ રીતે વિદ્યા પ્રાપ્તિને આનંદનું સાધન બનાવીને એ લોકો વિદ્વાન બન્યા છે. અધ્યયનનો આનંદ જેણે માણ્યો હોય એ જ આ બાબત સમજી શકે.

જે વ્યક્તિ અધ્યયન, સ્વાધ્યાય, વાંચન અને લેખન પોતાના મનોરંજનનું સાધન બનાવે છે એ ધન્ય છે. માનવી અપૂર્ણ છે. પરંતુ વિદ્યા પ્રાપ્તિના મનોરંજન દ્વારા એ અપૂર્ણતાથી પૂણર્તા તરફ, અંધકારમાંથી પ્રકાશ તરફ અને મૃત્યુમાંથી અમરતા તરફ પ્રયાણ કરે છે. જોસેફ પેન્ડ્રોલે શાળામાં અંગ્રજી વાચવા લખવાનો સાધારણ અભ્યાસ કર્યો હતો. બાળપણમાં એના પિતાએ એને એક મોચીને ત્યાં કામ શીખવા માટે મૂક્યો હતો. પરંતુ એને નાનપણથી વાંચવાનો ખૂબ જ શોખ હતો. એક વાર એણે ચોપડીની દુકાનેથી ગણિતનું પુસ્તક ખરીદ્યું અને મનોરંજનની દૃષ્ટિએ વાંચવાનું શરૂ કર્યુ. પછી તો એણે એનાથી પણ મોટા ગ્રંથો ખરીદ્યા અને પુસ્તકોના સ્વઅધ્યયન દ્વારા ઉચ્ચતમ વિદ્વત્તા પ્રાપ્ત કરી.

લખવાનો શોખ ઉત્તમ છે. આપણામાંથી કોઈ પૂર્ણ વિદ્વાન નથી. સંસારના અનુભવો બધા પાસે છે. એમાંથી કેટલાક કડવા છે. કેટલાક મધુર, રસિક અને પ્રેરણાદાયી છે. જો તમે એ અનુભવો સરળ ભાષા લખો તો એમ કરવામાં તમને અનેરો આનંદ મળશે. તુલસીદાસ, સૂરદાસ મીરા, નાનક, કબીર તથા સેંકડો અન્ય મહાકવિઓએ બહુજન સમાજના કલ્યાણ અર્થે સાહિત્ય સર્જન કર્યુ છે. એ લોકોએ રૂપિયાની લાલચે નહિ પણ અંતઃકરણની સુખ-પ્રાપ્તિ માટે કર્યું છે.

તમે પોથે થોડુંક લખવાની ટેવ પાડો. કોઈ બીજી ભાષાના ગંથના અનુવાદથી કાર્ય શરૂ કરી શકાય છે. જો આપના લેખ, વાર્તાઓ કવિતાઓમાં નવીનતા છે. કંઈક રસ છે તો સંપાદક જરૂર પસંદ કરશે અને કોઈ પત્રિકાના પૃષ્ઠોને સુશોભિત કરશે.

વયોવૃદ્ધ સંપાદક પં. બનારસીદાસ ચતુર્વેદીએ લેખનના શોખને વિકસિત કરવા માટે કેટલાંક ઉપયોગી સૂત્રો લખ્યાં છે જે નીચે પ્રમાણે છે.-

“આપણે પોતાની જ અનુભૂતિ પાઠક સમક્ષ મૂકીએ, જો કે આ અત્યંત કઠિન છે. નવીન લેખકને મારો આગ્રહ છે કે તેઓ અનુવાદથી શરૂઆત કરે. હિન્દીના લેખકે ઉર્દુ, અંગ્રેજી તથા એક પ્રાંતીય ભાષા જાણવી આવશ્યક છે. સાહિત્ય ક્ષેત્રમાં પ્રવેશવા માટે કોઈ વિષયની વિશેષતા પણ એક ઉત્તમ સાધના છે કારણ કે આજનો યુગ વિશેષતાનો છે. મહાપુરુષોનો પરિચય પ્રાપ્ત કરવો પણ આવશ્યક છે. ધીરજપૂર્વક પોતાની શિષ્યત્વની ભાવનાને વિકસાવો. સાંભળ્યુ છે શ્રી મહાદેવ ગોવિંદ રાનડે પોતાના શિષ્ય ગોખલે પાસે પોતાની રચનાઓ ત્રણ ત્રણ વાર લખાવતા હતા. ઉતાવળે આંબા પક્વવાની નીતિ લેખક જીવનમાં ઘાતક છે. મહાકવિ ગેટેએ પોતાની સર્વોત્તમ રચના “ફ્રોલ્ટ” સાઈઠ વર્ષે પૂરી કરી

હતી. તેઓ નિરંતર એને તપાસતા રહ્યા. ચકાસતા રહ્યા. નવયુવક લેખકોએ આસપાસના અનુભવો લેખકો પાસેથી સલાહ સૂચનો લેવાં જોઈએ.

લેખનના આનંદનું અનુમાન આપણે નવલકથા સમ્રાટ પ્રેમચંદની કલમ દ્વારા કરી શકીએ છીએ જેમણે મૃત્યુ અગાઉ અત્યંત પીડા દરમિયાન પોતાની નવલકથા "મંગલસૂત્ર" નાં વીસ પાનાં લખ્યાં હતાં.

લેખન એ માનવીના આત્મવિસ્તારનું એક સાધન છે. માનવીને લખીને વક્તવ્યથી પોતાનો દૃષ્ટિકોણ બીજા સમક્ષ રજૂ કરતાં પરમ આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે. સારો લેખ, કવિતા કે પુસ્તક લખીને મનુષ્યને જે આનંદ થાય છે એ પોતાના પુત્રના ઉત્તમ કાર્યને જોઈને પિતાને થતા આનંદ જેવો હોય છે.

એ ધૃણિત આનંદથી બચો :

કુકર્મોના વ્યસનમાં પણ એક પ્રકારનો સ્વાદ રહેલો છે જેમાં ઉપર તો મધુરતા હોય છે પણ અંદર હળાહળ ઝેર ભરેલું હોય છે. વ્યસનનો શિકાર બન્યા પછી કે દુર્વૃત્તિમાં પડયા પછી લોકો એનાથી થતી હાનિ વિચાર કરતા નથી. ઉપરનું આકર્ષક માધુર્ય, તત્કાલીન ક્ષણિક તૃપ્તિ એમને મોહપાશમાં જકડી લે છે. દુર્વૃતિની સફળતા એને વધુ આકર્ષક બનાવે છે. મૃત્યુ અને પતનથી આપણે બધા દૂર ભાગતા હોઈએ છીએ તેમ છતાં વ્યસન અને દુર્વૃત્તિ પ્રત્યેનું આકર્ષણ ઓછું થતું નથી. લોકો કોઈને કોઈ બહાનું કાઢીને વારંવાર એ ઝેરીલા મોહક રૂપથી લોભાઈ જાય છે અને ઉદ્ધાર જ્યારે અસંભવ બની જાય ત્યારે એમને પતનનું ભાન થાય છે.

સિનેમા એવું જ મીઠું ઝેર છે કે એને જોતાંની સાથે તમે એનો શિકાર થઈ જાઓ. યુરોપની સભ્યતાના નામે આપવામાં આવેલું આ ઝેર આજે પોતાનાં કરતૂક દેખાડી રહ્યું છે. શું તમે આજકાલ ફિક્કો, ફેશનેબલ, નિરુત્સાહી, નિઃસત્વ, નિસ્તેજ, ચશ્માવાળો વૃદ્ધ વિદ્યાર્થી નથી જોયો ? શું તમે એની મરણતોલ સ્થિતિ નથી જોઈ ? ખરેખર એ બધા આ સિનેમાના નશાની કમાલ છે, જે યુવાનોના સ્વાસ્થ્યને ખોખલું કરીને એમની ઉપર અટ્ટહાસ્ય કરે છે. આ મીઠા ઝેરે આપણા દેશના અંતઃકરણને પોકળ બનાવી દીધું છે. પતન અને મોતને આમંત્રણ આપતી મૂર્છા સમાજમાં ચારે તરફ ફેલાઈ રહી છે. યુવાનોને પોતાની વાસ્તવિક પરિસ્થિતિનો જરા પણ ખ્યાલ નથી.

આપણા ગરીબ દેશનું લાખોનું ધન આજે સિનેમાની ગંદી નાલીઓમાં વહી રહ્યું છે. સેંકડો ભૂખ્યા ફકીરો, મજૂરો, ધોબી, મોચી, અને કેટલાય અન્ય મૂર્ખાઓ પરસેવાની કમાણી પોતાના ભૂખ્યાં બાળકોને ખવડાવવાને બદલે રંગમંચ પાછળ હસતાં હસતાં સમર્પિત કરી દે છે. એ નિરક્ષરો કલાની પરખને શું જાણે ? ફિલ્મોની ક્ષણિક મોહિની ઉપર આ દીવાનાઓ પતંગિયાંની જેમ ભસ્મીભૂત થઈ રહ્યા છે. જિંદગીના બજારમાં, ખોટથી ભરેલા મોતના આ સોદાને આપણે નરી આંખે જોઈ શક્તા નથી કે એની

ઉપર વિચાર પણ કરતા નથી. ફિલ્મ જગતે સમાજને દિગ્મૂઢ બનાવી દીધો છે. કોણ જાણે કલાના નામ પર આ બલા ક્યો રંગ લાવશે ? એ પ્રશંસનીય ભારતીય સંસ્કૃતિની હોળી કરશે. આપણી નિર્મળ સભ્યતા પર કલંક ભગાડશે. દેશમાં વિલાસિતા અને વ્યભિચારનો દાવાનળ સળગાવશે, દેશની મહાનતાનાં મૂળને ખોખરાં કરી દેશે અને એના ઉજ્જવળ ભવિષ્ય પર પાણી ફેરવી દેશે.

સ્ત્રી માટેનાં મનોરંજન સાધનો

ભારતની સ્ત્રીઓના આમોદ પ્રમોદનું બહું ઓછું ધ્યાન રખાય છે. ઘરની ચાર દિવાલોમાં જ એનું જીવન સમાઈ જાય છે. અનેક કુટુંબોમાં સ્ત્રીઓ ઘૂંઘટમાં જ પોતાની જીવન લીલા સમાપ્ત કરે છે. નારી જાતિ જે માનવીની જનની છે જેણે દરેક પ્રકારે પુષ્ટ, આશાવાદી અને મૃદુલ હોવી જોઈએ એ જ સભ્યતાના કારાગારમાં કેદ છે.

સ્ત્રીઓ માટે બે પ્રકારનાં મનોરંજન કાર્યો હોઈ શકે. શારીરિક રમતો, જેમાં હળવો વ્યાયામ હોય. એ ઓછી ઉંમરની સ્ત્રીઓ માટે ઉપયુક્ત છે, દોરડાકૂદ (સ્કીંપીગ) અંગ્રેજી રમત છે પણ ધીમે ધીમે ભારતમાં પણ એનો પ્રચાર થઈ રહ્યો છે. બાલિકાઓ માટે એ વધુ ઉપયુક્ત છે.

ગામડામાં પછાત જાતિઓ અને અશિક્ષિત સ્ત્રીઓમાં લોકનૃત્યની પરંપરા આજે પણ જીવિત છે. પર્વ તહેવારોમાં નૃત્ય દ્વારા સ્ત્રીઓ આમોદ પ્રમોદ કરી લેતી હોય છે. નૃત્ય, ગાયન, સંગીનમાં અનન્ય ભાવ છે. ભારતના પ્રાચીન ગ્રંથોમાં સંગીત, અભિનય, નૃત્ય ઈત્યાદિની પરંપરા છે. ભગવાન શંકરનો મહાપ્રલય અને વિનાશનું પ્રતીક તાડવ નૃત્ય અને હર્ષના ઉદ્દગાર સમું આનંદ તાંડવ પ્રસિદ્ધ છે. નૃત્ય, લાસ્ય અને લોકનૃત્યના રૂપમાં આ કળાનો ભારતમાં વિકાસ થયો છે.

ધર્મપ્રાણ ભારતમાં નૃત્યને ધર્મની સાથે જોડવામાં આવ્યું છે. દેવોપાસના, આનંદોત્સવ તથા કૃષ્ણલીલાઓમાં પાર્વતીશિવ, રાધાકૃષ્ણથી લઈને ગોપગોપી, મીરા, તુકારામ, ગૌરાંગ મહાપ્રભુજી, ચૈતન્ય મહાપ્રભુજી વગેરે મોટા મોટા ભક્તોએ નૃત્ય દ્વારા બ્રહ્માનંદ પ્રાપ્ત કર્યો છે.

ભારતીય લોકગીતો તથા લોકનૃત્યોને પુનર્જીવિત કરવાની આવશ્યકતા છે. નૃત્ય સંગીત ઈત્યાદિનો પ્રયોગ સામૂહિક કીર્તનોમાં પણ થતો રહ્યો છે. નૃત્ય કલાના ભવ્ય સંયોગમાં કાર્યભાર હલકો થાઈ થાય છે. વસ્તુતઃ બ્રહ્મપ્રાપ્તિનાં સાધનોમાં સંગીત, નૃત્યનું વિશેષ સ્થાન છે. કુટુંબોમાં ઘંટી ચલાવવી કપડાં ધોવા, પાણી ભરવું, ભોજન બનાવવું તથા અન્ય કાર્યો નૃત્ય સંગીતના મધુર સંયોગથી આશાપ્રદ બની જાય છે.

જે સ્ત્રીઓ ચિત્રકલામાં રુચિ ધરાવતી હોય એ એનો અભ્યાસ કરે. દિવ્ય અને આધ્યાત્મિક ચિત્રોથી મન દેવત્વના ભાવોથી પરિપૂર્ણ થઈ જાય છે. અનેક શિક્ષિત સ્ત્રીઓ સાહિત્ય, કાવ્ય, વાર્તાઓ, નવલકથાઓ અને નાટકોના વાચનમાં આનંદ પ્રાપ્ત કરે છે.

સાધારણ કક્ષાની સ્ત્રીઓ માટે સ્થાનફેર નાની નાની યાત્રાઓ પ્રવાસ વગેરે જ્ઞાનવર્ધક અને સુરુચિપૂર્ણ મનોરંજન સિદ્ધ થઈ શકે છે. સવાર સાંજ હવા ખાવા ફરવા જવું એ પણ સ્વાસ્થ્ય અને સ્ફૂર્તિની દૃષ્ટિએ ગુણકારી છે.

ભરતકામ, સ્વેટર ગૂંથણી તોરણ, બનાવવાં, કપડાં સીવવાં, કાંતણકામ, વગેરે રસપ્રદ કાર્યો છે. સૂતર કાંતતી વખતે સંગીતની સ્વર લહેરી છોડીને જે હરિફાઈ યોજાય છે એની સ્મૃતિ પણ મનને પ્રફુલ્લિત કરી દે છે. ગામડામાં ખાટલા, આસનિયાં અને પંખા ગુંથીને અનેક સ્ત્રીઓ મનોરંજન પામે છે. ઉંટ તથા ઘેટાનાં રૂવાંમાંથી પાથરણાં તથા શેતરંજીઓ બનાવીને પ્રસન્નતા પ્રાપ્ત કરે છે.

જે સ્ત્રીઓના આંગણામાં જગ્યા હોય તેઓ થોડાં વૃક્ષો વાવીને બાગકામને આનંદ માણી શકે છે. આપણે ત્યાં દરેક કુટુંબમાં તુલસીનો સાથે ટમેટાં, પપૈયા, ફૂદીનો, ધાણા તથા ફૂલોના નાના નાના છોડ પણ વાવી શકાય છે.

ઉત્તમ તો એ છે કે જે કાર્ય સ્ત્રીઓ પોતાના દૈનિક કાર્યક્રમમાં કરે છે, તે છોડાવી નવાં કામ શોધવામાં આવે, જેથી પરિવર્તન શક્ય બને છે. પરિવર્તન જીવનની એકરસતા દૂર કરી નવચેતના ઉત્પન્ન કરે છે.

જે શાકભાજી તમે દરરોજ ખાતા હો એને બદલીને નવી લઈ આવો. ખાદ્ય પદાર્થોને સ્ત્રીઓ આ પરિવર્તન દ્વારા જ નવીન બનાવી શકે છે. નવાં નવાં શાકભાજી, મિઠાઈઓ, સલાડ તથા એક જ ભોજનને જુદી જુદી રીતે બનાવીને પીરસવાથી રાયતાં, હલવા, ખીર, અથાણાં વગેરે વાનગીઓ મનોરંજક બની જાય છે. આ દિશામાં પુરુષવર્ગે સ્ત્રીઓને વિશેષ પ્રોત્સાહન આપવું જોઈએ.

શિયાળામાં વટાણા, કોબી, ફલાવર, ગાજર, ટમેટાં સસ્તાં હોય છે. દાળની જગ્યાએ આ જ શાકભાજીની જુદી જુદી વાનગીઓ બનાવી શકાય છે અને પરિવારના સભ્યો સામૂહિક રીતે બેસીને સહયોગ પણ આપી શકે છે. બટાકા, ગાજર, દૂધી વગેરેનો હલવો અને વટાણાની પેટીસ, સમોસા સ્વાદિષ્ટ લાગે છે. રોટલીનો ક્રમ બદલીને સલાડ, શાકભાજી, ફળફળાદિ અને લીંબુની ચટણી ખાઓ અને મસત રહો.

ભોજનનું ક્ષેત્ર નારીનું સામ્રાજય છે. એમાં થોડોક રસ લઈને તેઓ જીવનને રસમય બનાવી શકે છે. જીવનમાં સાત્વિક અને સ્વાદિષ્ટ ભોજનનો જે આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે એનો યશ સ્ત્રીઓના ફાળે જાય છે. શિયાળામા ગરમ પીણાં ઉનાળામાં કાંજી, લસ્સી, શેરડીનો રસ, શરબત વગેરે મેળવીને ખાદ્ય જગતને મનોરંજક બનાવી શકાય છે.

ઘરની સ્વસ્છતા વિશેષ રૂપે ડ્રોઈંગરૂમની સજાવટમાં રસ લેવો એ આધુનિક સ્ત્રીના મનોરંજનનું એક સાધન છે. ડ્રોઈંગરૂમની સજાવટમાં વસ્તુઓ કરતાં સુરુચિ અને કલાત્મકતાનું મહત્વ વધુ છે. પોતાની નિત્યની વપરાશની ચીજોને સ્વચ્છ રાખી એમને સુંદર

બનાવી સજાવટ કરવી એ પણ નાનકડું મનોરંજક કાર્ય છે. નવી રીતે વસ્તુઓને સજાવી રાખવાથી મનમાં પ્રસન્નતા છવાઈ જાય છે. સ્વચ્છ સજાવેલું ઘર મનને પ્રફુલ્લ કરી દે છે.

માટીનાં વાસણો પર ચિત્રકામ કરવું એ ગૃહિણીઓ માટે મન બહેલાવવાનું સાધન બની શકે છે. ચિત્રકામ માટે ઘરમાં અનેક સ્થાનો પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. પાથરણાં, દીવાલો, આંગણું વગેરે લાલ માટીથી લીંપીને શ્રમિક વર્ગની સ્ત્રીઓ એની ઉપર ચિત્રકામ કરે છે. થોડાક પ્રયત્નથી અને કૌશલ્યથી ગૃહિણીઓ ફોટા, કેલેન્ડર, રમકડાં, વાસણો વગેરે સજાવી શકે છે અને મંગળમય પ્રસંગોએ મંડપ, જમીન તથા કળશને પણ કલાત્મક રીતે રંગી શકે છે. રાજસ્થાનમાં લીંપણ દ્વારા જમીનની સજાવટનું કામ વિશેષ રીતે પ્રસિદ્ધ છે. આ સ્ત્રીઓ હથેલી પર મેંદી વડે કલાત્મક ચિત્રણ કરતી હોય છે. આવાં ચિત્રો અને નમૂના ત્રિકોણ, ષટકોણ, અષ્ટકોણ કોઈપણ જાતના રેખાજ્ઞાન વગર ટપકાં અને રેખાઓથી આ અશિક્ષિત સ્ત્રીઓ અનાયાસ જ બનાવતી હોય છે. અન્ય પ્રાંતોમાં પણ એનો પ્રચાર કરી શકાય છે.

પુસ્તકો, કવિતાઓ, વાર્તાઓ, નાટક, પ્રવાસવર્ણન તથા જીવનચરિત્ર વાંચીને જ્ઞાનવર્ધનની સાથે સાથે સાંસ્કૃતિક મનોરંજન પણ સ્ત્રીઓ પામી શકે છે. યુરોપમાં તો પુસ્તક દ્વારા મનોરજનનો એટલો બધો પ્રચાર છે કે નાના પુસ્તકાલય વગરનું ઘર અસંસ્કૃત ગણાય છે. મજૂરોની ચાલીઓ, ગલીઓ, સ્ત્રીઓની કલબો, વૃદ્ધાશ્રમો, શેરીઓ વગેરેના નાનાં નાનાં પુસ્તકાલયો જ્ઞાનનો આનંદ આપી શકે છે.