



યુવાવસ્થા જીવનનો વસંતકાળ છે. ઊર્જા, શક્તિ, ઉત્સાહ અને ઉમંગથી ભરપૂર જીવન, બાળપણ અને વયસ્ક અવસ્થાની સંધિવેળા. આ ઉંમરમાં જો જીવન નિર્માણનું સાચું માર્ગદર્શન મળી જાય તો જીવનના ઉપવનમાં અનેકાનેક ઉપલબ્ધિઓનાં ફૂલ ખીલતાં જાય છે.

આ "સફળ જીવનની દિશાધારા" પુસ્તક તમામ યુવાનો સુધી પહોંચાડવાનો પ્રત્યન કરશો.

[Click Here](#)

૧. [વિદ્યાર્થી – જીવન](#)
૨. [જીવન લક્ષ્યનું નિર્ધારણ :](#)
૩. [સફળતાના જનની સંકલ્પશક્તિ](#)
૪. [સમય સંપદાનો સદ્વપયોગ :](#)
૫. [વિચાર શક્તિને પરિષ્કૃત કરો :](#)
૬. [ઈન્દ્રિય સંયમથી શક્તિભંડાર વધારો :](#)
૭. [બ્રહ્મચર્ય રક્ષણના ઉપાય -](#)
૮. [સાધન સંપદાનો સદ્વપયોગ કરો.](#)
૯. [ઉન્નતિના ત્રણ ગુણ](#)
૧૦. [ઉન્નતિનાં ચાર ચરણ :](#)
૧૧. [પોતાનો દ્રષ્ટિકોણ સુધારો](#)
૧૨. [સદગુણ વધારો, સુસંસ્કૃત બનો.](#)
૧૩. [આંતરિક દુર્બળતાઓ સાથે લડો.](#)
૧૪. [સફળતાના પાંચ સુત્રો :](#)
૧૫. [ચારિત્ર્ય – આપણી અમૂલ્ય સંપત્તિ :](#)
૧૬. [નિશ્ચિત ફળદાયી જીવન સાધના :](#)
૧૭. [વિપત્તિઓથી ડરો નહિ, સામનો કરો.](#)
૧૮. [પોતાનું મૂલ્યાંકન પણ કરતા રહો.](#)

૧. વિદ્યાર્થી – જીવન

વિદ્યાર્થી જીવન, જીવનનો એ સુવર્ણકાળ છે, જ્યારે ઉમંગો, આકાંક્ષાઓથી ભરપૂર માનવી વ્યક્તિત્વ કાંઈને કાંઈ ગ્રહણ કરવા માટે ઉત્સુક રહે છે. નવી કલ્પનાઓનાં અંકુર ફૂટે છે, નવી આશાઓ ફૂંપળની જેમ ઊગી નીકળે છે, નવી ઉપલબ્ધિઓની કળીઓ ફૂલ બનીને ખીલી ઊઠે છે. દિવાસ્વપ્નોમાં ડૂબેલા પરંતુ શક્તિ અને સંભાવનાઓથી ભરપૂર આ જીવન પર વાલીઓનું જ નહિ આખા પરિવાર અને સમાજનું ધ્યાન કેન્દ્રિત રહે છે. કંઈક શીખવાનો, કંઈક જાણવાનો, કંઈક બનવાનો સતત સાર્થક પ્રયાસ આ જ સમયમાં થાય છે.

દરેક વિદ્યાર્થીએ એવો અનુભવ કરવો જોઈએ કે તે એક એવા સમયગાળામાંથી પસાર થઈ રહ્યો છે, જે તેના ભાગ્ય અને ભવિષ્ય નિર્માણ કરવાની નિર્ણાયક ભૂમિકા ભજવશે. આ દિવસોમાં શ્રેષ્ઠ વિચાર, સદ્ભાવનાઓ અને સત્પ્રવૃત્તિઓનો અભ્યાસ કરવામાં આવતો રહે તો તેનો પ્રભાવ જીવનભર રહે છે અને સુખશાંતિની સંભાવનાઓ સાકાર થાય છે.

આ દિવસોમાં મિત્રોનું આકર્ષણ તેની ચરમસીમાએ રહે છે. સારો સાથી મળે તો વિકાસ અને પંસન્નતાની વૃદ્ધિમાં સહાયતા જ મળે છે. પ્રત્યેક સમજદાર વિદ્યાર્થીનું કર્તવ્ય છે કે મિત્રતા કરતાં પહેલાં હજાર વખત વિચારે. સચ્ચરિત્ર મિત્રો, શ્રેષ્ઠ પુસ્તકો અને સર્વશક્તિમાન પરમાત્માનો જ સંગ કરો. સદ્વિચારોની નોટબુક બનાવો. જ્યારે પણ કોઈ સારી વાત વાંચો, સાંભળો તો નોંધી લો. સમયાંતરે તે દોહરાવો. આદર્શ વ્યક્તિઓનું, મહાપુરુષોનું ધ્યાન અને તેમના ચરિત્રનું ચિંતન-મનન કરો.

સ્વાસ્થ્ય સંરક્ષણ માટે આ સમય સૌથી વધુ યોગ્ય છે. પ્રાકૃતિક નિયમો, આહાર-વિહાર, સૂવા-જાગવાનું વગેરે બાબતોનું જો યોગ્ય ધ્યાન રાખવામાં આવે તો તંદુરસ્તી એવી બની જશે જે જીવનભર સાથ આપે.

મોટે ભાગે અકુશળ વિદ્યાર્થીઓ જ અનુશાસનહીન જોવા મળતા હોય છે. વાંચવા ભણવામાં તેમનું મન લાગતું નથી. સારા વિદ્યાર્થીઓના લક્ષણોથી રહિત હોવાના કારણે ગુરુજનો પ્રત્યે શ્રદ્ધા નથી હોતી, શ્રેણી, શ્રેય કે પ્રશંસાને યોગ્ય હોતા નથી. આગામી જીવનની જવાબદારીથી બેખબર રહે છે, જીવનનું કોઈ વિશેષ લક્ષ્ય હોતું નથી. આ પ્રકારની માનસિક શૂન્યતાઓમાંથી જન્મેલી હીનભાવનાને દબાવવા માટે અકુશળ અને અયોગ્ય વિદ્યાર્થી અનુશાસનહીનતાને શાન સમજવા માંડે છે. જે વિદ્યાર્થીઓનાં લક્ષણો ભણાવાનાં હોય છે, તેઓ ભણવા સિવાય નકામી જંજાળમાં પડતા નથી.

આત્મનિર્ભરતા, બીજાની સહાયતા, ધર્મનો સદુપયોગ, સમયનું સંનિયોજન અને સદુપયોગ, માનસિક સંતુલન, સત્સાહિત્યનો સ્વાધ્યાય, કઠિન પરિશ્રમ, દ્રઢ સંકલ્પ, સ્વચ્છતા, સુવ્યવસ્થા, સંસંગતિ, સકારાત્મક વિચાર, સ્વસ્થ જીવન, શાલીનતા, સજજનતા, હસતું મુખ, શિષ્ટ અને વિનમ્ર વ્યવહાર યુવાવસ્થાને અલંકૃત કરનારા સદ્ગુણો છે. અર્થ ઉપાર્જનનો અભ્યાસ નવયુવક જો કરવા લાગે તો તેની અંદર એવી વિશેષતાઓ ઉદ્ભવતી જશે, જેના ધ્વારા તેનું ભવિષ્ય, સોનેરી અને શાનદાર બની જશે.

[Top](#)

૨. જીવન લક્ષ્યનું નિર્ધારણ :

જીવનમાં સફળતા મેળવવા માટે પ્રત્યેક વ્યક્તિને પોતાનું એક લક્ષ્ય, એક ઉદ્દેશ્ય હોવો જરૂરી છે. સૌથી પહેલાં પોતાના જીવનમાં લક્ષ્યનું, ઉદ્દેશ્યનું નિર્ધારણ કરો. જીવનમાં શું કરવા ઈચ્છો છો ? શું કરવા માગો છો? પછી એ લક્ષ્યને સિદ્ધ કરવા માટે દઢ સંકલ્પ સાથે મંડી પડો. મનમાં એક પાકો વિશ્વાસ લઈને ચાલો કે સફળતા મારો જન્મસિદ્ધ અધિકાર છે. નિરંતર લક્ષ્યની પ્રાપ્તિની ધુન સવાર રહે.

યુવા ઉંમરના આ સોનેરી સમયને નકામો ન જવા દો. પોતાના લક્ષ્યને મહાન સામાજિક ઉદ્દેશ્ય સાથે જોડો. લક્ષ્ય સૌના માટે કલ્યાણકારી હોય. બસ, પછી એ

ધ્યાન રહે કે તમામ અવરોધો છતાં પણ મંજિલ મેળવવી છે. સમય વીતી ગયા પછી પશ્ચાત્તાપ સિવાય કાંઈ બચતું નથી.

જ્યારે મનુષ્યની તમામ શક્તિઓ – વિચારોની, સમયની, શરીરની, સાધનની – એક જ લક્ષ્ય તરફ લાગી જાય છે, તો પછી સફળતાની પ્રાપ્તિમાં શંકા રહેતી નથી. પોતાની શક્તિને ઓળખો. પોતાના લક્ષ્યને પડકારરૂપે સ્વીકારો. સંકલ્પ કરો, હું મારા લક્ષ્યને અવશ્ય પ્રાપ્ત કરીશ, કરી શકું છું.

યાદ રાખો કે આપનો મનોરથ, ઉદ્દેશ્ય ગમે તે કેમ ન હોય, આપની પોતાની શક્તિ દ્વારા જ પૂરો થઈ શકે છે. ગલ્લાંતલ્લાં કરવાથી કે આમતેમ ભટકવાથી કાંઈ થશે નહિ, બીજાના ભરોસે રહ્યા તો નિરાશા જ મળશે. પોતાના ઉદ્દેશ્યને પામવા માટે પોતાના પગ પર ઉભા થાવ.

દરેક વ્યક્તિની અંદર એક એવું શક્તિકેન્દ્ર મોજૂદ છે, જે તેને ઈચ્છાનુસાર ઉંચા સ્થાન પર પહોંચાડી શકે છે. પ્રત્યેકમાં આત્માની અનંત અને અપાર શક્તિ વિદ્યમાન છે. પોતાની શક્તિના પ્રવાહનો સમુચિત ઉપયોગ કરવો એ જ પુરુષાર્થ છે. પ્રત્યેક ક્ષેત્રમાં શક્તિની પ્રાપ્તિ અને નિર્બળતાનો અભાવ જ માનવી – ઉત્થાન માટે આવશ્યક છે.

પોતાના ઉદ્દેશ્યને પ્રાપ્ત કરવા ઈચ્છતા હો તો ઉઠો, પોતાની શક્તિઓને વધારો, પોતાની અંદર લગન, કર્મણ્યતા અને આત્મવિશ્વસ પેદા કરો. હંમેશા એવો અનુભવ કરતા રહો કે હું લક્ષ્ય પ્રાપ્તિ માટે મરવાની તૈયારી સાથે નીકળ્યો છું અને તેના માર્ગમાં આવનારી પ્રત્યેક બાધા અને વિઘ્નનો સામનો કરવા માટે મેં કમર કસી લીધી છે. હવે સંસારની કોઈ શક્તિ મને લક્ષ્ય પ્રાપ્તિથી રોકી શકતી નથી. આવા દઢ સંકલ્પ સાથે આગળ વધવાથી આપ અનુભવશો કે પગલેપગલે સફળતા પડછાયાની જેમ આપની સાથે છે. જો આપણ આપને પોતાને સહાયતા કરશો તો ઈશ્વર પણ આપને સહાયતા કરવા માટે દોડ્યો આવશે.

આ પથ પ્રત્યેક વ્યક્તિ માટે ખુલ્લો છે. જે કોઈની રાહ ન જોતા સ્વયં પુરુષાર્થમાં સંલગ્ન થાય છે, તે પોતાની સંકલ્પ શક્તિથી લક્ષ્યને પ્રાપ્ત કરીને રહે છે.

[Top](#)

૩. સફળતાના જનની સંકલ્પશક્તિ

‘આ મારો સંકલ્પ છે’ એનો અર્થ એ છે કે આ કાર્યમાં પ્રાણ, મન અને સમગ્ર શક્તિ સાથે સંલગ્ન થઈ રહ્યો છું. આ પ્રકારની વિચારણા દ્રઢતા જ સફળતાની જનની છે. સંકલ્પ તપનો, ક્રિયાશક્તિનો રચયિતા છે. તેમાં અનેક સિદ્ધિઓ અને વરદાન સમાયેલાં છે.

પોતાને અસમર્થ, અશક્ત અને અસહાય ન સમજો. “સાધનોના અભાવે કેવી રીતે આગળ વધી શકીએ?” એવા નબળા વિચારોનો ત્યાગ કરો. યાદ રાખો, શક્તિનો સ્ત્રોત સાધનોમાં નથી, સંકલ્પમાં છે. જો ઉન્નતિ કરવાની, આગળ વધવાની ઈચ્છાઓ તીવ્ર થઈ રહી હશે તો આપણે જે સાધનોનો આજે અભાવ દેખાય છે તે કાલે નિશ્ચિતપણે દૂર થતો દેખાશે. દ્રઢ સંકલ્પમાં ઓછાં સાધનોમાં પણ મારાસ અધિકતમ વિકાસ કરી શકે છે અને મસ્તીનું જીવન જીવી શકે છે.

આપનામાં પણ અસાધારણ ગુપ્ત શક્તિઓનો, મન, શરીર, આત્માની અસંખ્ય શક્તિઓનો ભંડાર છુપાયેલો છે. દુઃખ એ છે આપ આપને સાધારણ પ્રાણી માનો છો. વાસ્તવિક નબળાઈ એ છે કે હજી આપણને આપણા પોતાના ઉપર વિશ્વાસ નથી. ઈશ્વરીય શક્તિઓ, વિપુલ તાકાતો, માનસિક – શારીરિક – આત્મિકસંપદાનો જે અંશ એમનામાં છે તે જ વાસ્તવમાં આપનામાં પણ મોજુદ છે. આપ એ યાદ રાખો કે સતત પરિશ્રમ અને એક લક્ષ્યસિદ્ધિથી જ ભાગ્ય બને છે. જનતાની સતત ઈચ્છા-સાધનાથી દેશ ઊઠે છે. ઈચ્છા એક પ્રબળ શક્તિ છે. જે પોતાનો માર્ગ શોધી જ કાઢે છે. ક્યારેય વિકટ પરિસ્થિતિથી હાર ન માનો, પરંતુ જેટલી કઠિન પરિસ્થિતિ હોય, એટલું જ વધારે ધૈર્ય અને ઉત્સાહ અંદરથી પ્રગટ કરો. જાતજાતની કોશિશ કરો. અનેક જગ્યાથી પ્રગટ કરો. જાતજાતની કોશિશ કરો. અનેક જગ્યાએ કામ કરો. ક્યાંક ને ક્યાંક સફળતા મળી જ જશે.

સંકલ્પની દ્રઢતા, ધૈર્ય અને સાહસથી માણસ જીતે છે. સફળતાનું મૂળ મનુષ્યની ઈચ્છાશક્તિમાં સમાયેલું છે. માનવીય શક્તિઓમાં તેની ઈચ્છાશક્તિ સૌથી પ્રબળ અને મુખ્ય હોય છે.

મનુષ્યની વાસ્તવિક શક્તિ તેની ઈચ્છાશક્તિ જ છે. કારણ કે તે જ જીવનનાં ચિહ્ન, કર્મની નિર્માત્રી અને પ્રેરક હોય છે. જ્યાં ઈચ્છા નથી, ત્યાં કર્મ નથી અને જ્યાં ઈચ્છા છે, ત્યાં કર્મો હોવાનું અનિવાર્ય છે. બધી જ ઈચ્છાઓ સંકલ્પની સીમાનો સ્પર્શ નથી કરી શકતી. તેમાં પૂર્તિનું બળ નથી હોતું, આથી તેને નિર્જીવ માનવામાં આવે છે, પરંતુ એ ઈચ્છાઓ બુદ્ધિ, વિચાર અને દ્રઢ ભાવના દ્વારા જ્યારે પરિષ્કૃત થઈ જાય છે તો સંકલ્પ બની જાય છે. ધ્યેયસિદ્ધિ માટે ઈચ્છા કરતાં સંકલ્પમાં વધારે શક્તિ હોય છે. સંકલ્પ એવા દુર્ગ જેવો છે, જે ભયંકર અવરોધ, દુર્બળ અને ડામાડોળ પરિસ્થિતિઓથી પણ રક્ષણ કરે છે અને સફળતાના દ્વાર સુધી પહોંચવામાં મદદ કરે છે.

પ્રત્યેક વિચારનું એક નિશ્ચિત સ્વરૂપ હોય છે, જે બીજા સજાતીય પ્રવાહો સાથે મળીને વધારે શક્તિશાળી બનતો રહે છે. આ જાતના અનેક સંકલ્પ-વિકલ્પ આ સૂક્ષ્મ જગતમાં વિદ્યમાન છે, પણ તેનો લાભ મનુષ્ય જ્યારે વિશેષ મનોયોગપૂર્વક કોઈ એક ઈચ્છાની પૂર્તિ તરફ પ્રવૃત્ત થાય છે ત્યારે મળે છે. જેવી રીતે ભૂખ્યો અજગર શ્વાસની તેજીથી નાનાંનાનાં જીવજંતુ, કીટપતંગોને ખેંચી લે છે તેમ આ જાતનું મસ્તિષ્ક આ સજાતીય વિચારતરંગોને સૂક્ષ્મ આકાશમાંથી ખેંચે હ્લે. સજાતીય તત્વોની એક અદ્રશ્ય શક્તિનું કોઈ મહત્વ અને મૂલ્ય નથી. તેવી જ રીતે એ પણ સાચું છે કે શક્તિના અભાવે સંકલ્પ પણ પૂરા નથી થઈ શકતા.

સંકલ્પની સાથે શક્તિને જોડવી એ પણ એક કળા છે અને એમાં બહુ થોડા લોકો જ પારંગત થઈ શકે છે. તેનું કારણ છે, પરિશ્રમ અને પ્રયાસો પ્રત્યે નિરપેક્ષ બની રહેવું. સચ્ચાઈ એ છે કે જેની સાથે સશક્ત પ્રયાસ પણ જોડાયેલા હોય તે જ ઈચ્છાઓ પૂરી થાય છે. અહીં શક્તિનો અર્થ ઉદ્દેશ દ્રઢ નિષ્ઠા, તેને પૂરો કરવા માટે

આવશ્યક બાધાઓ સાથે સંઘર્ષનું મનોબળ અને સાહસ છે. તેના વિના સંકલ્પ ક્યારેય શક્તિ બની શકતા નથી.

[Top](#)

૪. સમય સંપદાનો સદુપયોગ :

સંયમનો અર્થ છે – શક્તિઓના પ્રવાહને નિરર્થક અને હાનિકારક દિશામાંથી રોકીને સાર્થક અને કલ્યાણકારી દિશામાં વાળવો. આ સ્તરના સંયમને સિદ્ધ કરવા માટે જેટલા પ્રયાસ કરવામાં આવશે, તે આપણા વ્યક્તિત્વને ઉત્કૃષ્ટ અને પ્રખર બનાવતા જશે. જો આપણે જીવનમાં સમય-સંયમ, વિચાર-સંયમ, ઈન્દ્રિય-સંયમ તથા અર્થ-સંયમનો અભ્યાસ કરતા રહીએ તો સફળતા સહજ આપણાં ચરણ ચૂમશે.

મનુષ્ય પાસે ઈશ્વરે આપેલી સંપત્તિ છે – સમય. સમય સંસારની સૌથી મૂલ્યવાન સંપત્તિ છે. આ એવી મૂલ્યવાન સંપત્તિ છે, કે તેની કિંમત પર સંસારની કોઈ પણ સફળતા પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. સમયનો સદુપયોગ કરનાર વ્યક્તિ ક્યારેય અસફળ થઈ શકતી નથી. કહેવાય છે કે પરિશ્રમથી જ સફળતા મળે છે, પરંતુ પરિશ્રમનો અર્થ પણ સમયનો સદુપયોગ જ છે. સમયપાલન ઈશ્વરીય નિયમોમાં સૌથી મહત્વપૂર્ણ અને મૂખ્ય નિયમ છે.

સમયના સાચા પુજારી એક ક્ષણ પણ નષ્ટ થવા દેતા નથી, પોતાની એક એક ક્ષણને હીરા-મોતીથી તોલવા લાયક બનાવીને તેનો સદુપયોગ કરે છે અને સફળ, શ્રેયના અધિકારી મહામાનવ બને છે.

સમયના અભાવનાં રોદણાં ક્યારેય ન રુઓ. સંસારમાં એકપણ વ્યક્તિ એવી નથી જેને વિધાતાએ ચોવીસ કલાકમાં એક પળનો સમય પણ ઓછો આપ્યો હોય. જેને તમે સમયનો અભાવ કહો છો તે સમયનો અભાવ નહિ, સમયની અવ્યવસ્થા છે. આ કારણથી જ સમય બિનઉપયોગી કાર્યોમાં વપરાઈ જાય છે, ઉપયોગી કાર્યો માટે બચતો જ નથી. જેઓ સમયનો સદુપયોગ કરી શકતા નથી, તેઓ જીવન

જીવતા નથી, કાપે છે, નાશ કરે છે. કોઈ જેટલાં વર્ષ જીવ્યું, તે જીવન નથી, કોણે કેટલા સમયનો સદુપયોગ કરી લીધો, તે જ જીવનની લંબાઈ છે.

દરેકના જીવનમાં એક પરિવર્તનકારક સમય આવ્યા કરે છે. પરંતુ મનુષ્ય તેના આગમનથી અજાણ રહે છે. આથી દરેક બુદ્ધિમાન મનુષ્ય દરેક ક્ષણને બહુમૂલ્ય સમજીને વ્યર્થ જવા દેતો નથી. આઠસુ અથવા દીર્ઘસૂત્રી વ્યક્તિ મોટે ભાગે કોઈ યોગ્ય તકની રાહ જોતાં જોતાં આખી જિંદગી ગુમાવી દે છે, છતાં તેમને ક્યારેય યોગ્ય તક મળતી જ નથી.

દરેક માનવીએ સમયની નાનામાં નાની ક્ષણનું મૂલ્ય અને મહત્વ સમજવું જોઈએ. જીવનમાં કાંઈક કરવા માગતી વ્યક્તિઓએ ભૂલથી પણ પોતાના કોઈપણ કામને કાલ ઉપર રાખવું ન જોઈએ. જે આજે કરવું જોઈએ, તે આજે જ કરે.

જીવનમાં જ્યાં સફળતા માટે પરિશ્રમ અને પુરુષાર્થની અનિવાર્ય આવશ્યકતા છે. ત્યાં સમયનું સામંજસ્ય એથી પણ વિશેષ આવશ્યક છે. શ્રમ ત્યાર જ સંપત્તિ બને છે, જ્યારે તેને સમય સાથે સંયોજિત કરવામાં આવે છે અને સમય ત્યારે જ સંપત્તિરૂપે સંપન્નતા અને સફળતા લાવી શકે છે, જ્યારે તેનો શ્રમ સાથે સદુપયોગ કરવામાં આવે છે.

સમયના પ્રતિફળનો સાચો લાભ એમને જ મળે છે, જેઓ પોતાની દિનચર્યા બનાવી લે છે અને નિયમિતપણે સતત તે જ ક્રમ પર આરૂઢ રહેવાનો સંકલ્પ લઈને ચાલે છે. નક્કી કરેલા સમય પર કામ કરવાથી અંતર્મનને તે જ સમયે તે જ કાર્ય કરવાની આદત પણ પડી જાય છે અને ઈચ્છા પણ થાય છે. નિયત સમયે જો કોઈ કામ કરવાનો અભ્યાસ પાડવામાં આવે તો તે સમયે તેવું જ કામ કરવાની ઈચ્છા થશે, મન લાગશે અને કામ સારી રીતે પુરું થશે. દૂરગામી ચિંતનના આધારે તથા વ્યાવહારિક હોય, શેખચલ્લી જેવી વ્યર્થ કલ્પનાઓ ન હોય તેવી, નિયમિતતા અને સુવ્યવસ્થાથી ભરેલી દિનચર્યા બનાવીને કોઈપણ વ્યક્તિ સમયનો સદુપયોગ કરી શકે છે, અને ઉચિત દિશામાં આશ્ચર્યજનક પ્રગતિ

કરી શકે છે. જીવનનો અર્થ છે – સમય. જેઓ જીવનને વિશેષ પ્રેમ કરે છે, તેઓ એક ક્ષણ પણ નકામી ન વેડકે.

માનવીની પ્રગતિના માર્ગમાં અત્યંત સૂક્ષ્મ પરંતુ અત્યંત ભયાનક વિઘ્ન છે – અનિયમિતતાની આદમ. સુનિયોજિત જીવનચર્યા બનાવી શકનાર એક પછી એક પગથિયાં ચઢતાં રહીને એવા સ્થાને પહોંચી જાય છે, કે મિત્રોની સરખામણી કરતાં એમ લાગે છે કે કદાચ કોઈ દેવ-દાનવે જ આ ચમત્કાર કર્યો હોય, પરંતુ વાસ્તવિકતા એટલી જ છે, કે તે પ્રગતિશીલ વ્યક્તિએ નિયમિતતા અપનાવી. પોતાના સમય, શ્રમ અને ચિંતનને એક વિશેષ દિશામાં સંકલ્પપૂર્વક નિયોજિત કરી રાખ્યાં. આનાથી ઊલટું જે લોકો લાંબી યોજનાઓ બનાવીને તેના પર નિશ્ચયપૂર્વક ચાલતા રહેવાનું તો દૂર, પોતાની દિનચર્યા બનાવવાનું પણ જરૂરી સમજતા નથી અને બહુમૂલ્ય સમયને આમ જ આળસ – પ્રમાદની અસ્તવ્યસ્તતામાં ગુમવી દે છે, તેઓને પશ્ચાત્તાપનું દુર્ભાગ્ય સહન કરવું પડે છે.

[Top](#)

પ. વિચાર શક્તિને પરિષ્કૃત કરો :

જે જેવું વિચારે છે અને કરે છે તે તેવો જ બની જાય છે. મનુષ્યનો વિકાસ અને ભવિષ્ય તેના વિચારો પર આધારિત છે. જેવું બીજ હશે તેવો જ છોડ ઊગશે. જેવા વિચાર હશે, તેવાં જ કર્મ થશે અને જેવાં કર્મ કરશે તેવા જ સંજોગો ઊભા થશે. તેથી તો કહ્યું છે કે મનુષ્ય પોતાના સંજોગોનો દાસ નથી, તે તેનો નિર્માતા નિયંત્રણકર્તા અને સ્વામી છે.

કાર્યનું મૂળ રૂપ વિચાર છે. સમયની જેમ વિચારપ્રવાહને પણ સત્પ્રયોજનમાં નિરત રાખવા જોઈએ. જેમ સમયને યોજનાબદ્ધ કરી સફળતા મેળવી શકાય છે, તેવી જ રીતે વિચાર પ્રવાહને પણ સુનિયોજિત કરીને વિશેષ લક્ષ્ય સાથે જોડીને લાભ મેળવી શકાય છે.

વિચાર સંયમનું સાચું રૂપ છે – ચિંતનની એક એક લહેરને રચનાત્મક દિશામાં પ્રવાહિત કરવા માટે કરવામાં આવેલો કઠિન પુરુષાર્થ.

આપના વિચાર આપના જીવન પર તો તેની છાપ છોડે જ છે, પરંતુ બીજા પર, આપના સંપર્કમાં આવનાર પર તથા આસપાસના વાતાવરણ પર પણ પોતાનો પ્રભાવ પાડે છે. આપના વિચાર આપના વ્યક્તિત્વથી, આપના હાવભાવથી, વ્યવહારથી, આપના મોઢાની આભા અને કાંતિથી ઝળકતા રહે છે.

જો આપ કોઈ સારું કામ ન કરી શકતા હો તો ગંદા વિચારોની દૂષિત વેલ તો ન વાવો. પ્રયત્ન કરો કે આપણા મનમાં બીજા પ્રત્યે દયા, ઉદારતા, સહાયતા, સેવા અને સ્નેહપૂર્ણ વિચારો જ ઉદ્ભવે અને પોષાય. કોઈના મનને દુર્બળ ન બનાવો. કોઈના મનને નિષ્ક્રિય ન બનાવો. કોઈને દીન-હીન ન બનાવો, ન તેમના પ્રત્યે આવા વિચાર આપના મનમાં આવવા દો.

આપે જોવું જોઈએ કે આપ એવી વ્યક્તિ બનો, જે સફળતાનું પ્રતિબિંબ છે, જે બીજાના સહાયક છે, જે બીજાનો ઉદ્ધાર કરવાનું કામ કરે છે, જે બીજાની સહાયતા કરે છે, જે બીજાને અંધકામરમાંથી પ્રકાશ તરફ લઈ જાય છે. પ્રયત્ન કરો કે આપનામાંથી આશાનું કિરણ ફૂટે, ઉદારતાની સુગંધ ફેલાય, નિરાશાવાદી લોકોમાં આશાનો સંચાર થાય, આપ કાયમ સ્નેહ અને પ્રેમનો મંદ સમીર રેલાવો જેથી લોકોના જીવનમાં વસંત આવી જાય.

વિચારોના નિર્માણમાં સાહિત્યનું વિશેષ મહત્વ હોય છે. આપણે જેવું સાહિત્ય વાંચીશું એવા જ આપણા વિચાર બનશે. આજના સંજોગોમાં ગમે તે રીતે પણ એવું સાહિત્ય શોધવું જોઈએ, જે પ્રકાશ અને પ્રેરણા પ્રદાન કરવાની ક્ષમતા ધરાવતું હોય. તે વાંચવા માટેઓછામાં ઓછો એક કલાક નિશ્ચિત રૂપે નક્કી કરવો જોઈએ. ધીરેધીરે સમજી-વિચારીને તે વાંચવું જોઈએ. ધીરેધીરે સમજી-વિચારીને તે વાંચવું જોઈએ. વાંચ્યા પછી તેના ઉપર મનન કરવું જોઈએ. જ્યારે પણ મગજ

ખાલી હોય વિચારવાનું શરૂ કરી દેવું જોઈએ કે આજના સ્વાધ્યાયમાં જે વાંચવામાં આવ્યું હતું તે આદર્શ સુધી પહોંચવા માટે આપણે પ્રયત્ન કરીએ.

ક્યાંયથી પણ, કોઈ પણ રીતે જીવનને સમૃદ્ધ કરનાર સરળ, શ્રેષ્ઠ વિચારોને મસ્તિષ્કમાં ભરવાનાં સાધનો એકત્રિત કરવાં જોઈએ. સ્વાધ્યાય દ્વારા, સત્સંગ દ્વારા, મનન દ્વારા, ચિંતન દ્વારા જે રીતે પણ શક્ય હોય તેવી રીતે વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ કે આપણું મગજ ઉચ્ચ વિચારધારામાં ડૂબેલી રહે.

આત્મશોધન અને આત્મનિર્માણનું સૌથી મુખ્ય વિધાન 'સ્વાધ્યાય' ને જ માનવામાં આવ્યું છે. માત્ર વાંચવાનું કાર્ય કરી લેવું જે સ્વાધ્યાય નથી. સ્વાધ્યાય એ જ કહેવાશે જે આપણા જીવનની સમસ્યાઓ પર, આંતરિક ગૂંચવણ પર પ્રકાશ પાડે છે અને માનવતાને ઉજ્જવળ કરનારી સત્પ્રવૃત્તિઓને અપનાવવાની પ્રેરણા આપે છે. સાચો નિઃસ્વાર્થ આત્મીય મિત્ર મળવો તે ખૂબ સારું છે, પરંતુ આપણામાંથી ઘણાંને આ બાબતમાં નિરાશ થવું પડે છે, પરંતુ સારાં પુસ્તકો સહજ રીતે આપણા સાચા મિત્ર બની જાય છે. તે આપણને સાચો રસ્તો દેખાડે છે. જીવનપથ પર આગળ વધવામાં આપણને સાથ આપે છે. પુસ્તકો જાગૃત દેવતા છે.

અહીં અમારું પ્રાસંગિક સૂચન છે કે 'ઋષિચિંતનના સાંનિઘ્યમાં' એ સ્વાધ્યાયની દ્રષ્ટિએ એક આદર્શ ગ્રંથ છે. યુગઋષિ યુગદ્રષ્ટાના લેખન-પ્રવચનના ક્ષીરસાગરના સતત મંથનના પ્રબળ પુરુષાર્થથી નીકળેલા નવનીતનો ભંડાર છે. એ એવો ઉપયોગી ગ્રંથ છે કે જેનું ફક્ત એક પાનું દરરોજ વાંચીને તેના પર ચિંતન મનન કરવાનો અભ્યાસ કરી લેવામાં આવે તો વાચકના જીવનની જટિલમાં છટિલ સમસ્યાઓનું સમાધાન ધરબેઠે મળી શકે છે. અંધકાર અને ગૂંચવણથી ભરેલા પ્રત્યેક માર્ગ પર આ પુસ્તક પ્રેરક માર્ગદર્શન આપશે. નિરાશામાં આશાનો સંચાર કરશે.

[Top](#)

૬. ઈન્દ્રિય સંયમથી શક્તિભંડાર વધારો :

સંયમનો અર્થ છે – શક્તિઓનો બગાડ થતો અટકાવવો. આ બગાડ મોટે ભાગે આપણી ઈન્દ્રિયો દ્વારા થાય છે. ઈન્દ્રિયોમાં બે મુખ્ય છે – એક જીભ અને બીજી જનનેન્દ્રિય. અસત્ય, કડવું અને નિરર્થક ન બોલવાનો જિહ્યા સંયમ રાખવામાં આવે તો વાણી એટલી પ્રભાવશાળી થઈ શકે છે કે તેનો બીજા ઉપર આશ્ચર્યજનક પ્રભાવ પડે અને વરદાન-આશીર્વાદ આપવાની ક્ષમતા ઊભી થાય છે. જીભનો બીજો અસંયમ છે – સ્વાદલોલુપતા. જો ઔષધની જેમ વ્યક્તિ સાત્ત્વિક આહાર કરે તો પેટ ખરાબ ન થાય, નબળાઈ અને બીમારીના શિકાર ન થવું પડે અને આપણા સ્વાસ્થ્ય, આનંદ અને દીર્ઘજીવન પર કુઠારાઘાત ન થાય. આહાર એટલો જ લો જેટલો શરીરના નિર્વાહ માટે જરૂરી હોય.

જનનેન્દ્રિયનો સંયમ તેથી પણ વધુ મહત્વપૂર્ણ છે. કામુક વ્યક્તિ નથી નીરોગી રહી શકતી, નથી લાંબી જિંદગીનો આનંદ લઈ શકતી. તેમને અનેક રોગ ઘેરી રાખે છે અને મનસ્વિતા ગુમાવી દીન, દુર્બળ, કાયર, ડરપોક, અસ્થિર અને અન્યમનસ્ક થતા જાય છે. કામુકતા પર અંકુશ મૂકવો, બ્રહ્મચર્યનું યોગ્ય ધ્યાન આપવું, જનનેન્દ્રિય પર સંયમ રાખવો દરેક વિચારશીલ વ્યક્તિ માટે જરૂરી છે.

વિવાહનો ઉદ્દેશ્ય બે આત્માઓનું પવિત્ર બંધન છે. એક બીજાના શારીરિક-માનસિક સાર તત્વનો નાશ કરવામાં લાગી જવાનું નામ વિવાહ-મૈત્રી નથી, એ તો પ્રત્યક્ષ દુશ્મનાવટ છે. સંયમ અર્થાત્ શક્તિઓનો સંયમ અને અસંયમ એટલે સામર્થ્યની બરબાદી, ઈન્દ્રિયોનો સંયમ પોતાની જાતને બરબાદીથી બચાવી સમૃદ્ધિ તરફ અગ્રેસર કરવાનો બુદ્ધિપૂર્વકનો પ્રયાસ છે. તેમાં જ આપણા સૌનું કલ્યાણ છે.

‘બ્રહ્મચર્ય’નો અર્થ છે – બ્રહ્મ અર્થાત્ પરમાત્મતત્વમાં વિચરણ કરવું. બીજા શબ્દોમાં પોતાનાં મન, સંયમ અને સદાચાર ધ્વારા ઉત્કૃષ્ટતા તરફ મન, વચન અને કર્મથી અગ્રેસર થવું. એ જીવનની ઉચ્ચ ભૂમિકા છે. તેને માટે લાંબા સમયનો અભ્યાસ જરૂરી છે. બ્રહ્મચર્યનો બીજો અર્થ છે – જનનેન્દ્રિયનો સંયમ, ખરેખર

બ્રહ્મચર્ય એક પ્રકારનું વ્રત અને તપ છે, જેના દ્વારા મનુષ્યને જીવન સાધનામાં વ્યસ્ત રાખવું પડે છે.

બ્રહ્મચર્ય સૌથી શ્રેષ્ઠ તપશ્ચર્યા છે. બ્રહ્મચર્ય એક વિશેષ પ્રકારની રહેણી કરણી, સંયમ-અનુશાસનપૂર્ણ જીવન જીવવાની ભાવ-વિચાર પ્રધાન પ્રક્રિયાનું નામ છે.

બ્રહ્મચર્યથી બુદ્ધિ પ્રખર થાય છે, ઈન્દ્રિયોની ઊછળફૂદ બંધ થાય છે, સ્મરણશક્તિ તીવ્ર બને છે. મનન શક્તિનો વિકાસ થાય છે, ચિત્તમાં એકાગ્રતા આવે છે, આત્મિક બળ વધે છે, આત્મ નિર્ભરતા, નીડરતા અને સાહસિકતા જેવા ગુણ આપમેળે જાગૃત થવા લાગે છે.

યૌવન બ્રહ્મચર્ય પર આધારિત છે. સંયમથી જીવો, યૌવન આપમેળે રક્ષાઈ જશે. ટેલિવિઝન, સિનેમા, ગંદું સાહિત્ય – આ ત્રણે યુવકોનું સત્યનાશ કરવામાં લાગેલાં છે. તે અશ્લીલતા ભડકાવે છે અને યુવકોને ગંદો માર્ગ બતાવે છે. તમે ઘરમાં ટેલિવિઝન જોઈ રહ્યા છો, પરંતુ જોતી વખતે માત્ર તેના પર જ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો, જેનો જીવનનિર્માણ સાથે નજીકનો સંબંધ હોય. માત્ર મનોરંજન કરાવનાર અને જ્ઞાન પ્રદાન કરનાર સિરીયલ જ જુઓ.

[Top](#)

૭. બ્રહ્મચર્ય રક્ષણના ઉપાય -

1. સૂર્યાદય પહેલાં ઉઠવું, દરરોજ ચાલવું, દોડવું.
2. યોગાસન – પ્રાણાયામ કરવા.
3. અંકુરિત અનાજનો નાસ્તો કરવો, તેલ, ખટાશ, મરચું-મસાલાનો પ્રયોગ ઓછો કરવો.
4. કોઈ વાસનાત્મક વિચાર તરંગ આવતાં જ મનમાં ને મનમાં સ્મરણ કરવું કે હૈં વિશુદ્ધ આત્મા છું. ઈન્દ્રિયો મારા વશમાં છે, હું શુભ વિચારું છું, મારા સંકલ્પ મહાન છે. હું વિષયવાસનાની ચુંગાલમાં ન ફસાઈ શકું.
5. બ્રહ્મચારી થવામાં શાન સમજવી.
6. મનને શુદ્ધ અને સાત્વિક વિચારોમાં પરોવી રાખવું.

7. સદાચારી બનવાનો સંકલ્પ કરવો.
8. છોકરીઓ પ્રત્યે પવિત્રતાનો ભાવ રાખવો.
9. નર્તકીઓ, અભિનેત્રીઓના ગાયન-વાદન, નૃત્ય-અભિનયનું ચિંતન અને સ્મરણ ન કરવું.
10. શરીર પોતાનું હોય કે બીજાનું તેને માટીનો પિંડ સમજવું. આત્મા, ચેતના, પ્રાણ પર વિચાર કરવો. એવી વાસના દૂર ભાગશે.
11. સંકલ્પ કરો કે સદાચારી બની આગળ વધીશું અને બીજાને આગળ વધારીશું.

[Top](#)

૮. સાધન સંપદાનો સદુપયોગ કરો.

ધન સાર્થક બને છે પ્રામાણિકતાથી કમાવાથી અને ભલાઈમાં ખર્ચવાથી, ઘાતક બને છે તેના દુરુપયોગથી, ધન કમાવાનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય જીવનનિર્વાહ માટે દૈનિક તેમજ મૂળ જરૂરીયાતો પૂરી કરવાનો છે. એટલું તો માનવું પડશે કે પૈસાની જરૂરીયાત સૌ કોઈને છે. ભોજન, વસ્ત્ર અને મકાનની જરૂર પડે છે. અતિથિ-સત્કાર, પરિવારનું ભરણ-પોષણ, બાળકોનું શિક્ષણ, લગ્ન, ચિકિત્સા, અકસ્માત, દુકાળ, આફત વગેરે માટે થોડા-ઘણા પૈસા દરેક કુટુંબ પાસે હોવા જરૂરી છે.

ઘણા લોકો ધનની ઉપયોગિતા ખોટા વૈભવ-વિલાસ, આડંબર, ફેશન પરસ્તી તેમજ ખરાબ વ્યસનની પૂર્તિમાં જ સમજે છે. આવું કરવું તેમના માટે તો હાનિકારક છે જ, સમાજ માટે પણ હાનિકારક છે. આપણી પાસે એટલા પૈસા હોય કે જરૂરિયાત સંતોષાયા પછી જે થોડા બચે તો મુશ્કેલીના સમયે કામમાં આવે અથવા બીજા કોઈ કામમાં વાપરી શકાય. બનાવટી જરૂરીયાતો એવા દુર્ગુણ છે, જેનાથી મનુષ્ય પોતે પોતાના પગ પર કુહાડી મારે છે.

ધન કમાવું સરળ છે, પરંતુ તેને ખર્ચવું મુશ્કેલ છે. સંપન્ન હોય કે નિર્ધન, બગાડ તો કોઈએ પણ ન કરવો જોઈએ. ધન વિવેકપૂર્ણ કમાવું જોઈએ અને વિચારપૂર્વક ખર્ચ કરવું જોઈએ.

કાલ માટે ધન સંચય કરવા આજની કરકસર જરૂરી છે. જે વ્યક્તિ પોતાની જરૂરિયાતો સીમિત રાખે છે તે જ મિતવ્યયી છે. જીવનમાં દરેક ક્ષેત્રમાં, કુટુંબમાં, વ્યવહારમાં ધન જરૂરી છે, પરંતુ પોતાની જરૂરિયાતોને સીમિત રાખવી અને પોતાની શક્તિ દ્વારા તેને પૂરી કરવી ઘણું સુખદ છે. પોતાની જરૂરિયાતો પર કાપ મૂકવામાં અને કરકસરયુક્ત જીવન જીવવા માટે બુદ્ધિ ખરચવી પડે છે.

કંજૂસાઈ અને કરકસરમાં સત્ય અને અસત્ય, રાત અને દિવસ જેટલું જ અંતર છે. ધનનો ઉપયોગ જ એ છે કે તે દ્વારા જીવનની જરૂરિયાતો સંતોષાય અને સામાન્ય જીવનમાં મનુષ્ય પ્રતિષ્ઠા અને સન્માન સાથે એક સામાજિક પ્રાણીરૂપે રહી શકે, પરંતુ એક કંજૂસ ધનનો સંચય કરવાને જ તેનો ઉપયોગ સમજે છે. સામાજિક કાર્યો માટે એક મિતવ્યયી વ્યક્તિ ખુલ્લા હાથે દાન કરે છે.

કેટલાક દિવસો માટે ભલે કષ્ટ ભોગવવું પડે પણ દેવાંથી હંમેશાં બચતા રહેવું જોઈએ. એક કહેવત છે કે દેવાંનો ભાર લઈને સવારે ઊઠવા કરતાં વ્યક્તિ રાત્રે ભોજન કર્યા વગર જ ઊંઘી જાય એ સારું. દેવું જીવનની મહાન ધૂન છે, તે સુખશાંતિ અને શક્તિનો સર્વનાશ કરે છે.

તમારું કલ્યાણ મિતવ્યયી બનવામાં જ છે. પોતાની આવકથી વધારે ખર્ચ ન કરો. આજની એક એક પૈસાની બચત કાલનું અનંત સુખ સાબિત થઈ શકે છે. પોતાની, પોતાના પરિવારની અને પોતાના આશ્રિતોની સુરક્ષા માટે ધન સંગ્રહ ન કરવા માટે કોઈએ ક્યારેય મનાઈ કરી નથી.

દરેક વસ્તુ ખરીદતાં, દરેક નવી જરૂરિયાત વધારતાં પહેલાં તમારી જાતને પ્રશ્ન પૂછો કે તે જરૂરિયાત અથવા વસ્તુ વગર તમારું કામ ચાલી શકે તેમ નથી ? શું તેના માટે ખર્ચ કરવું તમારા માટે જરૂરી છે ? પશ્ચિમના દેશોની નકલ કરનારા અને પોતાના જ દેશોની જરૂરિયાતને ન સમજનારા લોકો દેશદ્રોહી જ છે. જો તમે તમારા દેશની સ્વતંત્રતા રક્ષા કરવા માગતા હો તો તમારે સામાન્ય માનવીના જીવન સ્તરને ઊંચું લાવવું પડશે.

તમે મિતવ્યથી બનો અને તમારી આજુબાજુના દીનદુઃખીઓને આગળ વધવામાં, ઉન્નતિ કરવામાં મદદરૂપ બનો. આપની મદદથી કોઈ સાધનહીન પ્રતિભાશાળીની જિંદગી બદલાઈ જાય તો તે આત્મસંતોષ મોટામાં મોટા સન્માન-અભિનંદનથી અનેક ગણો સુખદાયી હશે.

બગાડ, દેવું, વ્યર્થ આડંબર અને વ્યર્થ ખર્ચ કરાવનારી પરંપરાઓથી બચો. જો તમે તમારા ઘરમાં આટલો સંયમ જાળવી શકો તો હકીકતમાં આપણા દેશને આપ મહાત્મા ગાંધી અને ટોલસ્ટોયનો દેશ બનાવી શકવામાં સમર્થ થશો. દેશને સ્વર્ગ અને નર્ક બનાવવાનું તમારા હાથમાં જ છે.

પોતાના મન પર સંયમ રાખો, પોતાની જરૂરીયાતને સીમિત રાખો, બસ એટલું જ પૂરતું છે.

[Top](#)

૯. ઉન્નતિના ત્રણ ગુણ

સર્વોપરિ સર્વસમર્થ બળનું નામ છે – આત્મબળ, આત્મબળના અભાવે બધું જ ભૌતિક સામર્થ્ય તથા પ્રાપ્તિઓ માત્ર બોજ બની જાય છે. ધન, બુદ્ધિ, સ્વાસ્થ્ય વગેરે શક્તિઓ પર કાબૂ મેળવવાની અને તેને સાચી દિશામાં વાપરવાની એક કેન્દ્રીય સમર્થતા પણ હોવી જોઈએ. આ સમર્થતાનું નામ છે આત્મબળ.

મનુષ્ય માત્ર ધન, બુદ્ધિ અને સ્વાસ્થ્યના ભૌતિક બળથી સાંસારિક સુખ, સંપત્તિ, સમૃદ્ધિ તેમજ પ્રગતિ નથી મેળવી શકતો, તેને આત્મબળની પણ જરૂર છે. આત્માના અભાવે શરીરની કિંમત એક કોડીની પણ નથી રહેતી. આમ આત્મબળના અભાવે શરીરબળ માત્ર ખેલ બની જાય છે.

આત્મબળ એવી ક્ષમતા છે, જેનો જેટલો અંશ મનુષ્ય પાસે હશે, તેટલો જ તે પોતાના વિવેકને જાગૃત કરી શકવામાં સક્ષમ હશે. વિવેક જ એ સત્તા છે જે ધન, બુદ્ધિ, સ્વાસ્થ્ય વગેરેની ભૌતિક શક્તિઓને નિયંત્રણમાં રાખી તેને સન્માર્ગગામી બનાવે છે. સારા ઉદ્દેશ્ય અને સત્પ્રયોજનમાં પ્રવૃત્ત કરે છે.

જીવનનાં તમામ ક્ષેત્રોમાં સફળ થવા માટે આત્મવિશ્વાસ હોવો જરૂરી છે. સંસારના તમામ અગ્રણી લોકો આત્મવિશ્વાસુ વર્ગના હોય છે. આત્મવિશ્વાસુ પ્રશંસનીય કર્મવીર હોય છે. હેયતા, દીનતા અથવા નિકૃષ્ટતા તેની પાસે ભટકી શકતી નથી. દરરોજ નવા ઉત્સાહથી પોતાના કર્તવ્ય પથ પર અગ્રેસર થાય છે. નવાનવા પ્રયત્ન અને પ્રયોગ કરે છે, પ્રતિક્ષણતાઓ અને વિરોધો સામે બહાદુરીથી ટક્કર ઝીલે છે અને અંતે વિજયી બનીને શ્રેય મેળવી જ લે છે. જીવનમાં પણ અનેક મુશ્કેલીઓ, તકલીફો, અપ્રિય પરિસ્થિતિઓ આવતી રહે છે. આવા તોફાનમાં કઠોર પથ્થરની માફક પોતાના પથ પર અડગ રહેવા માટે આત્મવિશ્વાસની જરૂર હોય છે. આત્મવિશ્વાસ ચહેરા પર એવું આકર્ષણ બની ફૂટી નીકળે છે, જેથી પારકા પણ પોતાનાં બની જાય છે, અજાણ્યા પણ હમસફરની જેમ સાથ આપે છે.

મનુષ્યગમે તેટલો વિદ્વાન, ગુણવાન, શક્તિશાળી કેમ ન હોય, પરંતુ જો તેનામાં આત્મવિશ્વાસની ભાવના ન હોય તો વિદ્વાન હોવા છતાં પણ મૂર્ખ જેવું જીવન ગુજારશે. શક્તિશાળી હોવા છતાં પણ કાયર સાબિત થશે. આત્મવિશ્વાસ મનુષ્યની શક્તિઓને સંગઠિત કરી એક દિશામાં પ્રયુક્ત કરે છે. શારીરિક, માનસિક શક્તિઓ આત્મવિશ્વાસુના ઈશારે નાચે છે અને કામ કરે છે. કાયર એકવાર જીવે છે અને વારંવાર મરે છે, પરંતુ આત્મવિશ્વાસવાળી વ્યક્તિ એકવાર જન્મે છે અને એક જ વાર મરે છે.

પોતાની જાત ઉપર વિશ્વાસ કરવો, પોતાની શક્તિઓ પર વિશ્વાસ કરવો એક એવો દિવ્ય ગુણ છે, જે તમામ કાર્ય કરવા યોગ્ય સાહસ, વિચાર અને યોગ્યતા પેદા કરે છે. બીજા ઉપર આધાર રાખવાથી આપણી શક્તિ ઘટે છે અને ઈચ્છાઓની પૂર્તિમાં અનેક અવરોધો ઊભા થાય છે.

તમે કોઈ ગૂંચને ઉકેલવા બીજાની મદદ લઈ શકો છો પરંતુ તેમના નિર્ભર ન રહો. સુનિશ્ચિત સફળતા માટે સ્વાવલંબન ખૂબ આવશ્યક ગુણ છે. તમે તમારી મુશ્કેલીઓનો હલ શોધવાનો પ્રયત્ન કરો. જ્યાં સુધી તમે બીજા પર આશ્રિત રહો

છો, એવું સમજો છો કે તમારું દુઃખ બીજા કોઈ દૂર કરશે, ત્યાં સુધી બહુ મોટા ભ્રમમાં છો. બધી મુશ્કેલીઓના ફલની ચાવી આપણી અંદર છે.

સંસારમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરવાની આકાંક્ષા સાથે પોતાની યોગ્યતાઓમાં વૃદ્ધિ કરવાની પણ શરૂઆત કરો. જો તમે આત્મનિર્ભર થઈ જાઓ, જેવા બનવા ઈચ્છતા હો તેને અનુરૂપ પોતાની પાત્રતા સર્જવામાં પ્રવૃત્ત થઈ જાઓ, તો વિધાતાને વિવશ થઈને તમારી મન-મરજીનું નસીબ લખવું પડશે.

જે આત્મનિર્ભર, આત્મવિશ્વાસુ તથા આત્મનિર્ણાયક છે, જેની પાસે પોતાની બુદ્ધિ અને પોતાનો વિવેક છે, તેનું જ જીવન સફળ અને સંતુષ્ટ થાય છે. સ્વાવલંબીએ કોઈ કામ માટે બીજા તરફ તાકવું નથી પડતું. તે પોતાના માર્ગનાં રોડાં પોતાની જાતે ફટાવીને આગળ ધપે જાય છે.

જો આપ જીવનમાં સફળતા, ઉન્નતિ, સંપન્નતા તેમજ સમૃદ્ધિ ઈચ્છતા હો, તો સ્વાવલંબી બનો. પોતાનો જીવન પથ પોતાની જાતે પ્રશસ્ત કરો અને તે પથ પર ચાલો. પરાવલંબી અથવા પરાશ્રિત રહીને તમે દુનિયામાં કશું નહિ કરી શકો. મનુષ્યની શોભા બીજા પર આશ્રિત રહેવામાં નહિ, આશ્રય બનવામાં છે.

[Top](#)

૧૦. ઉન્નતિનાં ચાર ચરણ :

સમજદારી, ઈમાનદારી, જવાબદારી, બહાદુરી એ ચાર વિભૂતિઓ એવી છે, જેનો સદુપયોગ અને સુનિયોજન કરીને દરેક વ્યક્તિ પ્રગતિની દિશામાં આગળ વધતો રહી શકે છે. સમજદારી સૌભાગ્યનું પ્રવેશ દ્વાર છે. જ્યારે બેવફૂફી દુર્ભાગ્યનું. સમજદારનો અર્થ છે – તાત્કાલિક આકર્ષણમાં સંયમ રાખવો, દૂરંદેશી બનવું, કોઈપણ કામની પ્રતિક્રિયા અને પરિણામના સ્વરૂપને સમજવું., સંજોગોનુસાર નિર્ણય લેવો અને પ્રયત્ન કરવો.

તેનાથી ઊલટું, સમજદારીથી કામ ન કરનાર વ્યક્તિ તાત્કાલિક ફાયદા જુએ છે અને એવું વિચારતા નથી કે ભવિષ્યમાં તેનું શું પરિણામ આવશે ? જ્યારે તેમની

આવી ઊતાવળ, અદ્દરદર્શિતાનું પરિણામ સામે આવે છે, ત્યારે દુઃખ જ દુઃખ સહન કરવાનો વારો આવે છે. નાસમજદારી જીવનનાં ઘણાં ક્ષેત્રોમાં જોવા મળે છે. જેમ માછલી થોડાક જ લોટ માટે પોતાનો જીવ ગુમાવે છે, તેવી જ રીતે નાસમજ વ્યક્તિ થોડા પ્રલોભન માટે અમૂલ્ય જીવન નષ્ટ કરી નાંખે છે.

ઈમાનદારીનો અર્થ મોટે ભાગે આર્થિક લેવડ-દેવડમાં પ્રામાણિકતા દેખાડવી તેમ મનાય છે. ખરેખર આ એટલા ક્ષેત્ર પૂરતી સીમિત નથી. આપણે પોતાના પ્રત્યે, ભગવાન પ્રત્યે, પરિવાર પ્રત્યે તેમજ સમાજ પ્રત્યે પ્રામાણિક રહેવું જોઈએ. આપણે આપણા આત્માના દરબારમાં જૂઠા બેઈમાન સાબિત ન થઈએ. જેવા અંદર છીએ તેવા બહાર રહીએ. છળ, કપટ, જૂઠ, પ્રપંચ કોઈ પણ પ્રકારે આપણામાં પ્રવેશ ન કરે તેમજ પરિવારની જવાબદારી પ્રત્યે આપણી ફરજ નિભાવીએ.

પ્રામાણિકતા દાખવવી સરળ છે. જ્યારે અપ્રામાણિકતા કરનારાએ અનેક પ્રપંચ રચવા પડે છે. અને છળકપટ કરવું પડે છે. યાદ રાખવા જેવી બાબત એ છે કે પ્રામાણિકતાને આધારે જ કોઈ વ્યક્તિ પ્રામાણિક અને વિશ્વાસુ બની શકે છે. તે જન જનનો પ્રેમ, સહયોગ, સન્માન મેળવે છે. અપ્રામાણિક વ્યક્તિ પણ ઈચ્છે છે કે પોતાનો નોકર ઈમાનદાર રહે.

ભગવાને મનુષ્યને અનેકરૂપમાં જવાબદારીઓ આપી છે. દરેક વ્યક્તિ શરીર રક્ષણ, કુટુંબવ્યવસ્થા, સમાજ પ્રત્યેની નિષ્ઠા અનુશાસનનું પલન જેવાં કર્તવ્યોથી બંધાયેલો છે. જવાબદારી નિભાવવાથી જ મનુષ્યોનું શૌર્ય નિખરી ઊઠે છે. વિશ્વાસ પેદા થાય છે અને વિશ્વસનીયતાના આધારે જ નામના થવા માંડે છે, તે પ્રમાણે તેને વધુ જવાબદારી સોંપવામાં આવે, પ્રગતિનાં ઉચ્ચ શિખરો પર પહોંચવાના યોગ ખેંચાતા આવે. લોકો તેને આગ્રહપૂર્વક બોલાવે અને માથે ચડાવે.

દરેક સમજદાર વ્યક્તિની જવાબદારી છે કે તે જેવી રીતે પોતાના શરીર અને અર્થવ્યવસ્થાનું ધ્યાન રાખે છે, તેવી જ રીતે મુખ્ય સાધન શરીર અને મસ્તિષ્કને સ્વસ્થ અને સંતુલિત બનાવી રાખે. શરીર ભગવાને આપેલી અમાનત છે. તેને જો અસંયમિત અથવા અવ્યવસ્થિત ન કરીએ તો સમગ્ર આયુષ્ય સુધી નીરોગી રહી

શકાય છે. આપણી જવાબદારી છે કે જેવી રીતે ચોરને ઘરમાં ધૂસવા નથી દેતા, તેવી જ રીતે મગજમાં અયોગ્ય વિચારને પૂવેશવા ન દઈએ.

સમજદારી, ઈમાનદાર તેમજ જવાબકદાર હોવાની સાથે મનુષ્યને બહાદુર પણ હોવું જોઈએ. સાહસિક અને પરાક્રમી વ્યક્તિ કાયરોની માફક નિષ્ફળતાની બીકથી અને મુશ્કેલીઓથી ડરી જઈને પોતાનું કર્તવ્ય છોડી નથી દેતી, જે કરવાનું હોય છે તે કરે જ છે.

જે પોતાના પર ભરોસો નથી રાખતો તેના મટો જ માર્ગ બાધારૂપ બને છે. કેટલીક વ્યક્તિ આત્મહીનતાથી ગ્રંથિથી પીડાઈ સારાં એવાં સાધન હોવા છતાં પણ પોતાને તુચ્છ મને છે. બહાદુરી એમાં છે કે પોતાની પાસે ઓછાં સાધન હોય તો પણ લગન, હિંમત અને મહેનતના જોરે એવું કામ કરી બતાવો, જેથી લોકો આશ્ચર્યચકિત થઈને વિસ્ફારિત નેત્રોથી જોતા રહી જાય.

યાદ રહે બુરાઈ સંઘર્ષ કર્યા વિના જતી નથી અને સંઘર્ષ કરવા માટે સાહસને અપનાવવું જરૂરી છે. મુશ્કેલીઓમાંથી પાર ઉતરવા અને પ્રગતિથના પથ પર આગળ વધવા માટે સાહસ જ એક એવો સાથી છે, જેને સાથે લઈને તમે એકલા પણ દુર્ગમ દેખાતા રસ્તા પર ચાલી નીકળવામાં અને લક્ષ્ય સુધી પહોંચવામાં સમર્થ થઈ શકો છો.

[Top](#)

૧૧. પોતાનો દ્રષ્ટિકોણ સુધારો

મનુષ્યનો જેવો દ્રષ્ટિકોણ હોય છે, તે બીજા વિશે જેવું વિચારે છે તે પ્રમાણે જ તેના વિચાર હોય છે અને તેના પરિણામે તેવું જ વાતાવરણ અને સંજોગો મેળવે છે. બીના દોષ, છિદ્રો જોનાર વ્યક્તિ જ્યાં પણ જાય છે ત્યાં તેને સારપ નથી દેખાતી અને લોકો સાથે તેને ફાવતું નથી. બધાને સારી દ્રષ્ટિથી જોનાર સરળ સાત્વિક શ્રસ્વભાવના લોકોને બધે સારું સારું જ દેખાય છે. બુરાઈમાં પણ તેઓ ઉચ્ચ આદર્શનાં જ દર્શન કરે છે. વાસ્તવમાં જે વ્યક્તિના અંતરમાં બુરાઈ છુપાયેલી છે

તેને આખો સંસાર ખરાબ દેખાય છે. મનુષ્ય પોતાના સારા-ખરાબ દ્રષ્ટિકોણને બાહ્ય પરિસ્થિતિઓ પર થોપી દઈને તેવું જ જુએ છે. માણસ જેવો હશે તેવું જ બહાર જોશે.

સંસારમાં કોઈ વ્યક્તિ એવી નથી જે સંપૂર્ણ સુખી હોય, બધા સંજોગો મરજી મુજબના હોય, કોઈ દુઃખ ન હોય, ક્યારેય નિષ્ફળતા ન મળે. જ્યાં ભગવાને અનેક સુખ સુવિધા આપી છે ત્યાં થોડી કયાશ પણ રાખી છે. વિવેકશીલ વ્યક્તિ જીવનમાં મેળવેલી સુખ-સુવિધાઓ પર ચિંતન કરે છે અને તે ઉપલબ્ધિ પર સંતોષ માનીને ઈશ્વરનો આભાર વ્યક્ત કરે છે. તેનાથી ઊલટું, અનેક લોકો પ્રાપ્ત થયેલ સુખ-સુવિધાઓને તુચ્છ માને છે અને જે થોડા દુઃખ છે, અભાવ છે, તેને પહાડ સમાન માની પોતાની જાતને દુઃખી માને છે. આવા લોકોની મોટાભાગની માનસિક શક્તિ રોવા-કકળવામાં જ ખર્ચાઈ થઈ જાય છે. જીવનને શાંતિપૂર્ણ રીતે પસાર કરવાની રીત એ છે કે પોતાની મુશ્કેલીઓનું મૂલ્ય વધારીને ન આંકો, પરંતુ વાસ્તવમાં જેટલું છે તેટલું જ સમજો. તેનાથી આપણી અનેક ચિંતાઓ સહેલાઈથી દૂર થઈ જશે.

આપણે આપણી મુશ્કેલીઓને વધારીને ન જોવી જોઈએ, પરંતુ બીજા આપણી ગ્રસ્ત લોકોની સાથે તુલના કરી પોતાની જાતને ઓછા દુઃખી માનવા જોઈએ. બની શકે ત્યાં સુધી જીવન પ્રત્યે આપણે આપણો દ્રષ્ટિકોણ સકારાત્મક રાખીએ.

સુખી જીવનની આકાંક્ષા બધાને હોય છે, પરંતુ તે ત્યારે જ શક્ય બને, જ્યારે આપણે આપણા દ્રષ્ટિકોણની ખામીઓને સમજીએ અને તેને સુધારવાનો પ્રયત્ન કરીએ. સુધરેલો દ્રષ્ટિકોણ – પરિમાર્જિત થયેલો દૃષ્ટિકોણ શાંતિ અને સંતોષને કાયમ રાખી શકે છે.

[Top](#)

૧૨. સદ્ગુણ વધારો, સુસંસ્કૃત બનો.

સદ્ગુણના વિકાસના યોગ્ય માર્ગ એ જ છે કે તેના સંદર્ભમાં વિશેષરૂપે વિચાર કરો, તેવું જ વાંચન કરો, તેવું જ શ્રવણ કરો, તેવું જ બોલો, તેવું જ વિચારો જે સદ્ગુણ વધારવામાં, સત્પ્રવૃત્તિ આગળ વધારવામાં મદદરૂપ હોય.

સદ્ગુણ અપનાવવાની પોતાની પ્રગતિ અને આનંદનો માર્ગ પ્રશસ્ત થઈ શકે છે, તેનું ચિંતન અને મનન નિરંતર કરવું જોઈએ. આપણી અંદર સદ્ગુણના જેટલા બીજાંકુર દેખાય, જે સારપ અને સત્પ્રવૃત્તિ દેખાય તેને શોધતા રહેવું જોઈએ.

જો મળે તો તેનાથી ખુશ થવું જોઈએ અને તેવનું સિંચન કરવામાં-વધારવામાં લાગી જવું જોઈએ, માની લઈએ કે આજે આપણામાં સદ્ગુણ ઓછા છે, દુર્બળ છે પરંતુ તે અસ્તિત્વમાં છે તે ઓછું છે અને એટલું ઓછું છે કે આપણે તેને વધારવાની વાત વિચારીએ છીએ.

ગુણોનો વિકાસ કરવા માટે પ્રયત્નશીલ રહો તો નિઃસંદેહ તમે સન્માન મેળવશો. લોકો ગુણની પૂજા કરે છે, વ્યક્તિની નહિ. મનુષ્યમાં જેટલા ગુણો વિકસ્યા હોય છે તેના પ્રમાણમાં લોકો તેના તરફ આકર્ષાય છે. સારાં કામ કરનારની બધે જ પ્રશંસા થાય છે. તમારો કોઈ ગુણ સામાન્ય સ્તરની વ્યક્તિઓથી જેટલો વધારે હશે તેટલો જ તમને વધુ યશ મળશે, ગુણ જોઈએ, ગુણની ચર્ચા કરીએ, ગુણવાનને પ્રોત્સાહિત કરીએ તો પોતાનો આ સ્વભાવ બીજા માટે જ નહિ, પોતાના માટે પણ મંગળમય સાબિત થઈ શકે છે.

[Top](#)

૧૩. આંતરિક દુર્બળતાઓ સાથે લડો.

સંસારમાં કોઈ બીજાને એટલું હેરાન નથી કરતું જેટલું મનુષ્ય પોતાના દુર્ગુણ અને દુર્ભાવનાઓથી કરે છે. દુર્ગુણરૂપી શત્રુ હંમેશાં મનુષ્યની પાછળ લાગેલો રહે છે. તે ક્યારેય તેને જંપવા દેતો નથી.

ગુણ, કર્મ સ્વભાવમાં જરૂરી સુધારણા કર્યા વિના પ્રગતિ થઈ શકતી નથી. ગુણ, કર્મ, સ્વભાવમાં માનવોચિત સુધારા કરીને વ્યક્તિત્વને સુવિકસિત કરવામાં લાગી જવું જોઈએ. દુર્વ્યવહારનું ખરાબ ફળ બેચેની છે. પછી તે આપણી સાથે હોય કે બીજાની સાથે, ભલાઈની વાત એ છે કે તમે જે બીજા પાસેથી પોતાના માટે ઈચ્છો છો એવો જ વર્તાવ બીજાની સાથે પણ કરો.

બુદ્ધિ અને વિચારની શક્તિ મનુષ્યમાં અન્ય પ્રાણીઓ કરતાં વધારે છે. તેથી તે પોતાની ભલાઈનો વિચાર કરી શકે છે. બુદ્ધિના સદુપયોગ અને દુરુપયોગથી જ તે સુખ અને શાંતિ અથવા કલહ અને કંકાસની પરિસ્થિતિ ઉભી કરે છે. તેનું દોષારોપણ બીજાના ઉપર કરવું મનુષ્યની જડતાની નિશાની ગણવામાં આવશે. પોતાના સુખને બરબાદ કરવાની જવાબદારી મનુષ્ય પર છે. મુક્તિનો ઉપાય એક જ છે કે તે પતનોન્મુખ દુષ્ટવૃત્તિઓ છોડીને સદાચારી જીવન જીવવામાં સુખ અને સંતોષનો અનુભવ કરે. આવો, જોઈએ કે ક્યા ક્યા દોષ, દુષ્ટવૃત્તિઓ, દુર્ભાવનાઓ આપણા જીવનની ઉન્નતિમાં કેવી રીતે બાધક બને છે.

૧. દુર્વ્યસન, ૨. અહંકાર અને લોભ, ૩. અભિમાન, ૪. અનિયંત્રિત મહત્વાકાંક્ષાઓ, ૫. અશક્ય, ૬. સ્વાર્થપરતા, ૭. ઈર્ષ્યા, ૮. અશ્લીલતા અને કામુકતા, ૯. મસ્તિષ્કની ઉદ્દીગ્નતા, ૧૦. ઉતાવળ, ૧૧. પરદોષ દર્શન, ૧૨. આત્મગ્લાનિ, ૧૩. ક્રોધ, ૧૪. બદલો, ૧૫. અસંતોષ, ૧૬. આળસ, ૧૭. નિર્દયતા.

પોતાના સ્વભાવની ખામીઓનું નિરીક્ષણ કરીને તેમાં જરૂરી ફેરફાર કરવા માટે જો આપણે તૈયાર થઈએ, તો જીવનની ત્રણ ચતુર્થાશથી પણ વધુ સમસ્યાઓનો હલ તુરત જ થઈ જાય છે. આ કામ આપણે પોતે જ કરવું પડશે. આપણે પોતે જ આપણો ઉદ્ધાર કરી શકીએ છીએ, બીજું કોઈ નહિ. તે વાત હૃદયમાં અંકિત કરી લો.

મહાત્મા ઈમર્સન કહેતા હતા, 'મને નફમાં મોકલી દો, હું ત્યાં પણ મારા માટે સ્વર્ગ બનાવી લઈશ.' તેમનો આ દાવો એ આધાર પર જ હતો કે આપણી પોતાની અંતઃભૂમિને પરિષ્કૃત કરવાથી વ્યક્તિમાં એવી સમજ, ગુણ, કર્મ, સ્વભાવની

ઉત્પત્તિ થાય છે, જેનાથી ખરાબ વ્યક્તિઓને પણ પોતાની સજ્જનતાથી પ્રભાવિત કરવાની અને તેમની બુરાઈઓનો પોતાના પર પ્રભાવ ન પડવા દેવાની વિશેષતા-ક્ષમતા સિદ્ધ થઈ શકે. જો આવી વિશેષતા કોઈ વ્યક્તિ પોતાનામાં પેદા કરે, તો માનવામાં આવશે કે તેણે સમગ્ર સંસારને સુધારી નાખ્યો.

[Top](#)

૧૪. સફળતાના પાંચ સુત્રો :

જીવનમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરવાનાં જેટલાં સાધન બતાવ્યાં છે. તેમાં વિદ્વાનોએ પાંચ સાધનોને મુખ્ય સ્થાન આપ્યું છે. જે મનુષ્ય પોતાનામાં આ પાંચ સાધનોનો સમાવેશ કરી લે છે, તે ગમે તે સ્થિતિનો કેમ ન હોય, પોતાની ઈચ્છિત સફળતાઓની પસંદગી જરૂર કરી લે છે.

(1) પરિશ્રમ અને પુરુષાર્થ :-

જે મનુષ્ય પોતાના શરીરનો સાર પરિશ્રમરૂપી તપમાં ખર્ચે છે, પોતાની શક્તિ અને ક્ષમતાઓનો સમુચિત ઉપયોગ કરે છે, તે પ્રકાશ મેળવીને ધન્ય થઈ જાય છે. સક્રિયતા જ જીવન છે અને નિષ્ક્રિયતા મૃત્યું. શ્રમથી દૂર રહીને આળસ અથવા પ્રમાદમાં પડી રહેનાર મનુષ્યને જીવિત ન કહી શકાય.

(2) આત્મવિશ્વાસ તથા બલિદાન :-

આત્મવિશ્વાસ અને સ્વાવલંબન વિનાની વ્યક્તિને કોઈ મદદ કરતું નથી કે સહયોગ આપતું નથી. નિયમ છે કે લોકો તેને જ મદદ કરે છે, જે પોતાની મદદ પોતે જ કરે છે અને જેનું હૃદય આત્મવિશ્વાસની ભાવનાથી ઓતપ્રોત છે.

જે આપે છે, તે જ મેળવે છે. કોઈ એવું ઈચ્છે કે તે સંસારમાં બધું જ મેળવતો જ જાય, પરંતુ કશું જ આપવું ન પડે, તો આવી સ્વાર્થી અને સંકુચિત વૃત્તિવાળી વ્યક્તિ આ આદાન પ્રદાન પર ચાલતા સંસારમાં એક કદમ પણ આગળ વધી

શકતી નથી. તેથી સફળતા મેળવવા અથવા તેની સંભાવનાઓ સુનિશ્ચિત કરવા માટે જરૂરી ત્યાગ અને બલિદાન માટે સદાય તત્પર રહે.

(3) સ્નેહ અને સહાનુભૂતિ :-

સફળતા અથવા તેના માટે પ્રયત્નમાં જો સ્નેહ તથા સહાનુભૂતિનો સમાવેશ કરવામાં ન આવે તો તે કાં તો નિષ્ફળતામાં બદલાઈ જશે અથવા પ્રાપ્ત જ નહિ થાય. જે કર, કઠોર તથા અસંવેદનશીલ છે, તેના આ દુર્ગુણો જ તેના માર્ગમાં કંટક બનીને ફેલાઈ જશે. ઉન્નતિ તથા વિકાસ તરફ જવાની ઈચ્છા ધરાવનાર વ્યક્તિએ સ્નેહ તથા સહાનુભૂતિને સ્થાન આપવું જરૂરી છે. જેથી પ્રતિદાનમાં તે પણ સ્નેહ સહાનુભૂતિ મેળવતી રહે અને તેનો માર્ગ પ્રશસ્ત થતો રહે.

(4) સાહસ અને નિયમિતતા :-

ડરપોક માણસમાં આગળ વધવાની હિંમત જ નથી હોતી. તે ડગલે ને પગલે આપત્તિ અને મુશ્કેલીઓની શંકા કરતો રહેશે. સફળતાના માર્ગ પર અસફળતાનો ભય અસ્વાભાવિક નથી. ડરપોક વ્યક્તિ આવી અજ્ઞાત અથવા અસંભવ નિષ્ફળતાને કારણે અભિયાનનો આરંભ જ નહિ કરે. જે શ્રેયની શરૂઆત જ ન હોય તેનું પરિણામ કેવી રીતે આવી શકે?

(5) પ્રસન્નતા તથા માનસિક સંતુલન :-

શરીરયાત્રા માટે જીવનની જેટલી જરૂર છે, તેટલી જ જરૂર સફળતા મેળવવા માટે પ્રસન્નતાની છે. અપ્રસન્ન વ્યક્તિ એક રીતે નિર્જીવ જ હોય છે. દુઃખી હાલતમાં મનુષ્યનું સંતુલન અસંભવ છે અને અસંતુલન નિશ્ચિતરોપે નિષ્ફળતાની જનની છે.

[Top](#)

૧૫. ચારિત્ર્ય – આપણી અમૂલ્ય સંપત્તિ :

સદ્વિચારો અને સત્કર્મોની એકરૂપતાને જ ચારિત્ર્ય કહેવામાં આવે છે. જેઓ પોતાની ઈચ્છાઓને કાબૂમાં રાખે છે અને તેને સત્કર્મોનું રૂપ આપે છે, તેમને જ ચારિત્ર્યવાન કહી શકાય. સંયમિત ઈચ્છાશક્તિથી પ્રેરિત સદાચારનું જ નામ ચારિત્ર્ય છે. બીજી સંપત્તિઓ અસ્થાયી છે, જ્યારે ચારિત્ર્યની સંપત્તિ એ માનવ જીવનને સ્થાયી નિધિ છે.

જીવનની કાયમી સફળતાનો આધાર મનુષ્યનું ચારિત્ર્ય જ છે. આ આધાર વગર ગમે તે રીતે સફળતા મેળવી લેવામાં આવે તો તે વધુ સમય ટકતી નથી. સેવા, પરોપકાર, ઉદારતા, ત્યાગ, શિષ્ટાચાર, સદ્વ્યવહાર વગેરે ચારિત્ર્યનાં બાહ્ય અંગો છે, જ્યારે સદ્ભાવ, ઉત્કૃષ્ટ ચિંતન, નિયમિત વ્યવસ્થિત જીવન, શાંત ગંભીર મનોભૂમિ વગેરે ચારિત્ર્યનો પરોક્ષ અંગો છે. તમારા વિચારો, ઈચ્છાઓ, આકાંક્ષાઓ, આચરણ વગેરે જેવું હશે, તેને અનુરૂપ તમારા ચારિત્ર્યનું ઘડતર થાય છે અને જેવું ચારિત્ર્ય હોય તેવી જ તમારી દુનિયા બને છે. ઉત્તમ ચારિત્ર્ય જીવનને સાચી દિશામાં પ્રેરિત કરે છે, જ્યારે ચારિત્ર્યહીનતા પથ ભ્રષ્ટ કરીને ગમે ત્યાં વિનાશની ખાઈમાં ધકેલી શકે છે.

ચારિત્ર્ય એ માનવ જીવનનો પાયો છે. જો પાયો જ ખોખલો અને નબળો હશે, તો જીવનરૂપી આ મંદિર અડગપણે ઊભું રહી શકશે નહિ. જેમનું ચારિત્ર્ય પતિત હોય, જેઓ સમાજમાં વિશ્વાસપાત્ર ન હોય તેમને ડગલે ને પગલે અસહકાર તથા અસહાનુભૂતિનો તાપ સહન કરવો જ પડશે. ખરાબમાં ખરાબ માણસ પણ, ભલે ઉપરથી માનતો કે કહેતો ન હોય, પરંતુ મનમાં ને મનમાં ચારિત્ર્યવાન વ્યક્તિ તરફ આદરનો ભાવ રાખે છે, તેનાથી ડરે પણ છે.

પ્રાચિન કાળમાં આપણું ભારત વિશ્વગુરુ હોવાનું કહેવડાવવાનું ગૌરવ મેળવી શક્યું હતું. તેનું કારણ પણ તેની સચ્ચરિત્રતા અને મહાન માનવીય નૈતિક મૂલ્યોનું રક્ષણ કરી શકવાનું સામર્થ્ય જ હતું. મહાપુરુષોની જીવનગાથાઓ વાંચવાથી

પોતાને પણ એવા બનવાની ઈચ્છા થાય છે.વિચારોની દ્રઢતા તથા શક્તિ પ્રદાન કરનાર આવું સાહિત્ય આત્મનિર્માણમાં બહું યોગદાન આપે છે. તેનાથી આંતરિક વિશેષતાઓ જાગૃત થાય છે. સારા પુસ્તકોમાંથી મળતી પ્રેરણા એક સાચા મિત્રનું કામ કરે છે. તેનાથી જીવનની સાચી દિશાનું જ્ઞાન થાય છે. તેનાથી ઊલટું અશ્રલીલ સાહિત્ય અધ:પતનનું કારણ બને છે.

ચારિત્ર્ય મનુષ્યની સૌથી મોટી શક્તિ તથા સંપત્તિ છે. સંસારની અનંત સંપદાઓના માલિક હોવા છતાં પણ જો કોઈ ચારિત્ર્યહીન હોય તો તે દરેક રીતે વિપન્ન જ માનવામાં આવશે. હવે આ જવાબદારી યુવાવર્ગ પર આવી પડી છે કે દેશનું ચારિત્ર્ય ઊંચું ઉઠાવવા માટે સ્વયં પોતાનું ચારિત્ર્ય ઉજ્જવળ બનાવે તથા બીજાઓના ચારિત્ર્યનું રક્ષણ કરે.

[Top](#)

૧૬. નિશ્ચિત ફળદાયી જીવન સાધના :

જીવન સાધનાનો અર્થ છે –

પોતાના અણધર વ્યક્તિત્વને સુધર તથા ઉપયોગી બનાવવું. દરેક વ્યક્તિમાં મહાન બનવાની સંભાવનાઓ બીજ સ્વરૂપે રહેલી છે. પ્રશિક્ષણ અને અભ્યાસ દ્વારા તેનો વિકાસ કરી શકાય છે. જીવન સાધનામાં જીવન સાધકે ચતુર્વિધ પ્રક્રિયા સંપન્ન કરવી પડે છે.

(1). આત્મચિંતન :-

આત્મચિંતનનો અર્થ થાય છે પોતાની સમીક્ષા કરવી. તેના પોતાના ગુણો તથા દોષોને શોધી કાઢવા અને વર્ગીકૃત કરવા માટે પ્રયત્ન કરવાનો હોય છે. સૂક્ષ્મ આત્મનિરીક્ષણ વ્યક્તિએ જાતે કરવું જોઈએ અને પોતાની ખામીઓ શોધી કાઢવી જોઈએ. પોતાના દોષોને નિષ્પક્ષ રીતે જોઈને સ્વીકારવા જોઈએ.

(2). આત્મસુધાર :-

દુષ્પ્રવૃત્તિઓને છોડવા માટે કુસંસ્કારોને નષ્ટ કરવા માટે તથા પોતાની ખામીઓ, દોષોને દૂર કરવા માટે આત્મસુધારનો ક્રમ અપનાવવો પડે છે. તેના માટે પહેલાં નાની નાની ખરાબ ટેવો સામે સંઘર્ષ શરૂ કરવો જોઈએ. જ્યારે તેને હરાવી દેવામાં સફળતા મળે, પછી ક્રમશઃ વધારે જૂની અને મોટી દુષ્પ્રવૃત્તિઓને હરાવવા માટેનું મનોબળ પણ કેળવી શકાશે.

(3). આત્મનિર્માણ :-

જીવન સાધનાનું ત્રીજું ચરણ આત્મનિર્માણ છે. તેનો અર્થ છે- પોતાના વ્યક્તિત્વને ઉત્કૃષ્ટ અને સુસંસ્કૃત બનાવવા માટે યોજનાબદ્ધ રીતે પ્રયાસ કરવો. દુર્ગુણોને દૂર કર્યા પછી સદ્ગુણોની પ્રતિષ્ઠાને સંપત્તિ એકઠી કરવી એ પણ અત્યંત અનિવાર્ય છે. સદ્વિચાર અને સત્કર્મની સમગ્ર જીવન પદ્ધતિ અપનાવવાથી જ વ્યક્તિત્વ સુસંસ્કૃત બનવાનું સંભવ બને છે.

(4). આત્મવિકાસ :-

જીવન સાધનાનું અંતિમ પગથિયું આત્મવિકાસ છે. આત્મવિકાસ એટલે આત્મીયતાનો વિકાસ કરવો. મોટે ભાગે લોકોનું ચિંતન અને ક્રિયાકલાપ પોતાના શરીર, મન અને પોતાના પરિવારની સુવિધાઓ સુધી જ મર્યાદિત રહે છે. યાદ રાખવું જોઈએ કે માનવીય વ્યક્તિત્વ ઈશ્વરની સ્વશ્રેષ્ઠ કલાકૃતિ છે. તેની પાછળ સર્જનહારે જે મહેનત કરી છે. તેની પાછળનો ઉદ્દેશ્ય એ જ છે કે મનુષ્ય તેના સહયોગીની જેમ સુષ્ટિની સુવ્યવસ્થામાં સંલગ્ન રહીને તેમને સહયોગ કરે. આ સ્થિતિએ પહોંચેલી વ્યક્તિ સીમીત ન રહેતાં અસીમ બની જાય છે અને તેનું કાર્યક્ષેત્ર પણ વ્યાપક સ્તરે સત્પ્રવૃત્તિઓનું સંવર્ધન બની જાય છે. આવી વ્યક્તિઓ પોતાની આવશ્યકતાઓ ઘટાડીને અને આજીવિકાની લઘુત્તમ જરૂરિયાતો રાખીને બાકીની ક્ષમતા અને સંપદાને સત્પ્રયોજનોમાં લગાવી દે છે.

જીવન સાધનાનાં આ ચાર સોપાનોનો સંયુક્ત પ્રયોગ વ્યક્તિને ઉત્કૃષ્ટ વ્યક્તિત્વ તેમ જ ઉજ્જવળ ચારિત્ર્ય પ્રદાન કરે છે. જીવન સાધના વાસ્તવમાં એક કલ્પવૃક્ષ છે. તેની છાયામાં મનુષ્ય જીવનની મહાનતમ ઉપલબ્ધિઓ મેળવી શકે છે.

[Top](#)

૧૭. વિપત્તિઓથી ડરો નહિ, સામનો કરો.

માણસની ઈચ્છા હોય કે ન હોય, છતાં જીવનમાં પરિવર્તનશીલ પરિસ્થિતિઓ આવતી રહે છે. આજે ઉતાર હોય તો કાલે ચઢાવ. ઉપર ચઢેલા નીચે પડે છે અને નીચે પડેલા ઉપર ચઢે છે. મોટા ભાગની વ્યક્તિઓ સુખ, સુવિધા, સંપન્નતા, લાભ, પ્રગતિ વગેરેમાં પ્રસન્ન અને સુખી રહે છે, પરંતુ દુઃખ, મુશ્કેલી, નુકસાન વગેરેમાં દુઃખી અને ઉદ્વિગ્ન થઈ જાય છે. આ મનુષ્યના એકાંગી દ્રષ્ટિકોણનું પરિણામ છે. મુશ્કેલીઓ જીવનની સહજ સ્વાભાવિક સ્થિતિ છે, જેને સ્વીકારીને મનુષ્ય પોતાના માટે ઉપયોગી બનાવી શકે છે. જે વિપરીત સ્થિતિઓમાં કેટલાક લોકો રડતા હોય છે, મનસિક કલેશ અનુભવે છે, એ જ મુશ્કેલીઓમાં બીજી વ્યક્તિ નવીન પ્રેરણાઓ, નવો ઉત્સાહ મેળવીને સફળતા પામે છે. બળવાન મનની વ્યક્તિ મોટી મુશ્કેલીઓને પણ સ્વીકારીને આગળ વધે છે, જ્યારે નિર્બળ મનવાળી વ્યક્તિ જરાસરખી મુશ્કેલીમાં પણ હતાશ થઈ જાય છે.

વાસ્તવમાં મુશ્કેલીઓ, દુઃખ, તકલીફો જીવનની કસોટી છે, જેમાં માણસનું વ્યક્તિત્વ ચમકી ઊઠે છે. મુશ્કેલીઓ મનુષ્યના જીવનમાં મહત્વપૂર્ણ સ્થાન ધરાવે છે. તેને ખુલ્લા હૃદયથી સ્વીકારીને માનસિક વિકાસ સાધી શકાય છે. મુશ્કેલીઓનો ખુલ્લા દિલે સામનો કરવાથી ઈચ્છાશક્તિ પ્રબળ બને છે અને મોટાં મોટાં કામો કરવાની ક્ષમતા પ્રાપ્ત થાય છે, મુશ્કેલીઓમાં મનુષ્યની આંતરિક શક્તિઓ એકત્રિત અને સંગઠિત થઈને કામ કરે છે. જીવનની કોઈ પણ સાધના મુશ્કેલીઓમાંથી પસાર થવાથી જ પૂર્ણ થાય છે. આ રીતે મનુષ્ય ઈચ્છે તો મુશ્કેલીઓને વરદાન બનાવી શકે છે અને શાપ પણ.

આપણે કોઈ પણ પરિસ્થિતિમાં આપણા મનને સંતુલિત, શાંત અને સ્થિર રાખવું જોઈએ. આપણે આપણા કરતાં વધારે સંપન્ન અને સુખી વ્યક્તિઓને જોઈને ઈર્ષ્યાળું તથા બિન્ન થવાને બદલે પોતાના કરતાં વધારે દુઃખી, શક્તિહીન તથા અભાવગ્રસ્ત લોકો તરફ જોઈને સંતોષ માનવો જોઈએ કે આપણા પર ભગવાનની ઘણી દયા છે.

ધીરજની કસોટી સુખ કરતાં દુઃખમાં વધારે થાય છે. મહાપુરુષોની એ વિશેષતા હોય છે કે દુઃખો આવવાથી તેઓ આપણી જેમ અધીરા થઈ જતા નથી. તેને પ્રારબ્ધકર્મોનું ફળ સમજીને તેઓ પ્રસન્નતાપૂર્વક સહન કરે છે. કષ્ટો અને મુશ્કેલીઓને દુઃખ માનીને જે તેનાથી દૂર ભાગે છે, તેને એ દુઃખરૂપે જ વળગે છે, પરંતુ જે બુદ્ધિમાન તેને સુખપ્રદ માનીને તેનું સ્વાગત કરે છે, તેમના માટે દેવદૂત સમાન વરદાયી નીવડે છે. જેવી રીતે આગની તેજ ભઠ્ઠીમાં તપવાથી સોનાનો રંગ નિખરી ઊઠે છે, એવી જ રીતે સાચી વ્યક્તિનું જીવન વિપત્તિઓની આગથી જ પરિપક્વ બને છે. તેનાથી મનુષ્યને સત્ય-અસત્ય, પોતાના – પારકાનું વાસ્તવિક જ્ઞાન થાય છે. આત્મીય સ્વજનો અને મિત્રોની ખરી ઓળખાણ પણ ખરાબ સમયમાં જ થાય છે.

પરિવર્તનથી ડરવું અને સંઘષોથી દૂર ભાગવું એ મનુષ્યની મોટી કાયરતા છે. મનુષ્ય જ્યાં સુધી જીવિત છે, ત્યાં સુધી તેણે પરિવર્તનપૂર્ણ ઉતાર-ચઢાવ અને બનતી બગડતી, અનુકૂળ-પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરવો જ પડશે. સુખ-દુઃખ, હાનિ-લાભ, સફળતા-નિષ્ફળતા, સુવિધા તથા મુશ્કેલીઓની વચ્ચેથી જ પસાર થવું પડશે. તે તો આવશે જ અને માણસે તેની સામે ઝઝૂમવું જ પડશે. આપત્તિઓ સંસારનો સ્વભાવિક ધર્મ છે. તે આવે છે અને સદાય આવતી રહેશે. તેનાથી ન ભયભીત થાઓ, ન તો ભાગવાનો પ્રયાસ કરો, પરંતુ પોતાના પૂર્ણ આત્મબળ, સાહસ અને શૂરતા સાથે તેનો સામનો કરો, તેના પર વિજય મેળવો અને જીવનમાં મોટામાં મોટા લાભ ઉઠાવો.

[Top](#)

૧૮. પોતાનું મૂલ્યાંકન પણ કરતા રહો.

પોતાના મૂલ્યાંકન કરવા માટે દરેક વિદ્યાર્થી/યુવાનોએ પોતાની જાતને નીચેના પ્રશ્નો પૂછવા જોઈએ. પ્રશ્નોના જવાબની નોંધ કરી તેના પર વારંવાર વિચાર કરીને જે ખામીઓ જણાય તેને સુધારવાનો નિયમિત પ્રયાસ કરવો જોઈએ.

૧. સમય જેવી જીવનની કીમતી સંપત્તિનો સદુપયોગ કરો છો ? હા/ના
૨. આળસ અને પ્રમાદમાં સમયનો બરબાદી કરો છો ? હા/ના
૩. પોતાનો અમૂલ્ય સમય શરીરની સજાવટ પાછળ નષ્ટ કરો છો ? હા/ના
૪. પોતાના લક્ષ્યની પ્રાપ્તિનું તમને ધ્યાન છે ? હા/ના
૫. સફળતાનાં બે સૂત્ર, દૃઢ સંકલ્પ અને કઠોર પરિશ્રમને યાદ રાખો છો?
હા/ના
૬. પોતાની જાત, પરિવાર, સમાજ, રાષ્ટ્ર, ધર્મ તથા સંસ્કૃતિ પ્રત્યેની તમારી ફરજોનું પાલન કરો છો ? હા/ના
૭. પોતાની વિચારધારા તથા ગતિવિધિઓને વિવેક અનુસાર નિર્ધારિત કરો છો ? હા/ના
૮. પોતાના મનોવિકારો અને કુસંસ્કારોના શમન માટે પોતાની જાત સાથે સંઘર્ષ કરો છો ? હા/ના
૯. કડવી વાણી, છિદ્રાન્વેષણ તથા અશુભ કલ્પનાઓ છોડીને સદાય સંતુષ્ટ, પ્રયત્નીલ અને હસમુખ રહો છો ? હા/ના
૧૦. શરીર, વસ્ત્ર, ઘર તથા વસ્તુઓને સ્વચ્છ તેમ જ સુવ્યવસ્થિત રાખવાનો અભ્યાસ કરો છો ? હા/ના
૧૧. શ્રમને દેવતા માનીને શ્રમ કરવામાં ક્યારેય પાછીપાની તો કરતા નથી ને ? હા/ના

૧૨. આહાર સાત્તિવકતા પ્રધાન હોય છે. માંસ, માછલી, ઈંડા જેવા અખાદ્ય પદાર્થોનું સેવન કરતા નથી ને ? હા/ના
૧૩. સ્વાદલિપ્સાની ટેવ છોડવામાં આવી રહી છે ? હા/ના
૧૪. અઠવાડિયામાં એક વાર ઉપવાસ રાખો છો ? હા/ના
૧૫. વહેલાં સૂવું – વહેલાં ઊઠવું તથા આવશ્યક બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરો છો ? હા/ના
૧૬. ઈશ્વર ઉપાસના, આત્મચિંતન તથા સ્વાધ્યાયને પોતાના નિત્ય નિયમમાં સ્થાન આપો છો ? હા/ના
૧૭. બિનજરૂરી ખર્ચ કરવાની ટેવ છોડી રહ્યા છો ? હા/ના
૧૮. તમાકુ, દારૂ, ચા, કોફી, પત્તાં-શતરંજ, વધારે ટી.વી. જોવું વગેરે દુર્વ્યસનોથી ગ્રસ્ત છો ? હા/ના
૧૯. નિયમિત આસન-પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરો છો ? હા/ના
૨૦. પ્રતિભા વિકાસનો અભ્યાસ -સફળ જીવનની દિશાધારા- પુસ્તકમાં આપવામાં આવ્યો છે, તેનો નિયમિત અભ્યાસ કરો છો ? હા/ના
૨૧. આ પુસ્તક પોતે વાંચો છો અને બીજાને પણ વાંચવા આપો છો ? હા/ના
૨૨. આગામી પાને આપેલ યુગનિર્માણ સત્સંકલ્પનો પાઠ ચિંતન-મનન સાથે નિયમિત કરો છો ? હા/ના
૨૩. નિત્ય સ્વાધ્યાય માટે -ઋષિચિંતનના સાંનિઘ્યમાં- ગ્રંથનું એક પાનું વાંચો છો ? હા/ના
૨૪. યુગ નિર્માણ સત્સંકલ્પના સૂત્રોની વિસ્તૃત વ્યાખ્યા માટે -એકવીસમી સદીનું સંવિધાન- પુસ્તક વાંચો છો ? હા/ના