# નમસ્કાર ગાંધીનગર

## પમરાટ

નથી હું અમીર કે હવે થવા માંગતો.
સાથે અમીરાત નથી લઈ જવા માંગતો.
ન આવ્યું કોઈ પાછું કંઈક તો હશે ત્યાં,
હું પણ પાછો નથી વળવા માંગતો.
ભલે વધ્યા હોય હવે આખરી શ્વાસ,
કોઈ પાસેથી હું ઉધાર નથી લેવા માંગતો.
જાણું છું ઈશ્વર તુ છે ત્યાં મળી લઈશ,
તને હું અહીં નથી બોલાવવા માંગતો.

- ધર્મેશ કાગડિયા

## પાથેય

- રમેશ ઠક્કર

# અંતરની અમીરાત

આપણે ચળકાટમાં જીવીએ છીએ.આપણી અનુભૂતિ એટલે ઊંડી હોતી નથી.માણસ એના બાહ્ય દેખાવથી કે એની સામાન્ય પરિસ્થિતિથી ઓળખાતો હોતો નથી.ખરી અમીરાત તો એના અંતરમાં ભરી હોય છે.કહેવાયછે ને કે મન મેલાં અને તન ઉજળાં. એવી આજના માણસની નિયતિ છે.માણસ મોટા મોટા દાવાઓ કરે પોતાના વિશે જાતજાતની વાતો કરે..આજે તો સેલ્ફમાર્કેટિંગનો જમાનો છે.માણસ પોતે જ પોતાનાં ગુણગાન ગાતો રહે છે. વાસ્તવમાં માણસે આવું બધું કરવાની જરૂર રહેતી નથી. કેમકે તમે રોજિંદા વ્યવહારમાં જે ભાવો પ્રગટ કરો છો અથવા તો સામાન્ય સંજોગોમાં જે રીતે પ્રતિભાવો આપો છો એમાં જ તમારું સમગ્ર વ્યક્તિત્વ પ્રગટ થઈ જતું હોય છે. "ખાલી ચણો વાગે ઘણો" એમ ઘણા માણસો બહારથી ભલે રણકતા લાગે એમની ભીતર અનેક ટુકડાઓનો અવાજ ખણખણ થતો હોય છે ! આપણે એવા લોકોની વાત કરવી છે કે જે સામાન્ય રીતે પોતે અસામાન્ય છે એવું આપણને ભાન કરાવતા નથી.બસ સહજ રીતે પોતાનો જીવન વ્યવહાર નિભાવતા રહે છે.આવી જ એક વાત કરીએ??

રાષ્ટ્રીય શાયર ઝવેરચંદ મેઘાણી એક વાર મહુવા (ભાવનગર) ની બજાર માંથી નિકળતાં હતાં અને ત્યાં એમણે એક ૮૦ વર્ષનાં માજીને મજુરી કરતાં જોયાં. એટલે મેઘાણી એ પૂછ્યું કે, "મા, તારે કોઈ દિકરો નથી..?

માની આંખમાં ઝળઝળીયાં આવી ગયાં. એણે કહ્યું કે," દિકરો તો હતો ભાઈ, અમે ખારવા (માછીમાર) છીએ. મારો દિકરો ભાવનગરનાં એક શેઠનું વહાણ ચલાવતો હતો. આજથી પંદર વર્ષ પહેલાં મધદરીયે વહાણ તૂટી ગયું અને મારો દિકરો દરિયામાં ક્યાંક ખોવાઈ ગયો. એનો બાપ તો નાનપણમાં જ પરલોક ચાલ્યો ગયો હતો. એટલે મારું મોત આવે ત્યાં સુધી મજુરી કરું છું.."

મેઘાણી એ કીધું કે, "તો પછી તમે શેઠ પાસેથી વળતર ન માંગ્યું..?"

"અરે ભાઈ, કેવી રીતે માંગું..? એ શેઠે એનું લાખો રૂપિયાનું વહાણ મારાં દિકરાને ભરોસે મુક્યું હતું અને મારો દિકરો એને કાંઠે ન લાવી શક્યો. ક્યા મોઢે હું વળતર લેવાં જાઉં..?"

સમજદારીનું આના કરતાં ઊંચું આસન ના હોય શકે. પૃથ્વી ગોળ છે, તમે જ્યાં ઊભાં છો ત્યાં જ કેન્દ્ર છે..! જ્યાં છીએ ત્યાં અને તે જ ઊંચું સ્થાન છે. આપણામાં કેટલું ઊંડાણ છે એ મહત્વનું છે.આ છે મૂલ્ય શિક્ષણ.આ છે ચારિત્ર્ય શિક્ષણ.આ છે નીતિ શિક્ષણ.

આપણા કવિ ઉમાશંકર જોશી સરસ કહે છે કે હું મોટા કહેવાતા માણસોની અલ્પતા જોઈને થાક્યો છું.આપણે જેને નાના અથવા તો છેવાડાના માણસો કહીએ છીએ એવા લોકોની છે મોટાઈ જોઈને જીવું છું.આવું ભ્રમનિરસન ઘણીવાર થતું રહે છે.આપણે જેને ખૂબ મોટા ગણી આદર આપતા રહીએ છીએ, જે લોકો ઘણા લોકો માટે પ્રેરણા સ્વરૂપ હોય છે,અથવા તો 'રોલ મોડેલ' જેવા હોય છે ,એવા લોકો જ્યારે નાની નાની બાબતોમાં કોઈ કપટ કરે કે બીજાની સાથે છળ કરે ત્યારે આપણને આશ્ચર્ય થતું હોય છે.એ સામે એવા ઘણા મહેનતકશ લોકો આપણી આસપાસ જીવતા રહે છે, જે પોતાની મર્યાદિત આવક કે મર્યાદિત સંપત્તિ છતાં એક ઉચ્ચ પ્રકારના વૈભવ કે ખુમારી સાથે જીવતા જોવા મળે છે. માણસ માટે જો કોઈ મહત્વની બાબત હોય તો એના અંતરની અમીરાત છે ,નહીં કે બાહ્ય જગતમાં દેખાતો ચળકાટ !

# ૨૯ દિવસ.....૩૨ ટીમ....૬૪ મેચ : વેલકમ ટુ કતાર

રમતપ્રેમીઓને જલસા છે. હમણાં જ ફટાફટ ક્રિકેટનો ૨૯ દિવસ ચાલેલો ટી૨૦ કાર્નિવલ પૂરો થયાનો નશો હજુ દિલોદિમાગમાં છે ત્યાં આ તમે વાંચતાં હશો એ દિવસથી એટલે કે રવિવાર ૨૦ નવેમ્બરથી ૧૮ ડિસેમ્બર સુધી ૨૯ દિવસ ચાલનારો અને ચાર વર્ષે એક જ વાર રમાડાતો ફૂટબોલનો મહાકુંભ એવો ફિફા ફૂટબોલ વિશ્વકપ કતારમાં શરૂ થઈ ગયો હશે. રમતપ્રેમીઓ ક્રિકેટના મેદાનથી ફૂટબોલના મેદાનમાં રમાતી એકદમ ફાસ્ટ અને ટી૨૦ જેવી જ ફટાફટ અને રોમાંચક એવા ફૂટબોલના વિશ્વકપને હાંસિલ કરવા જંગ ખેલતી ૩૨ ટીમોને નિહાળવા તૈયાર થઈ જાવ. ક્રિકેટનો જાદુ ભલે વધુ છવાયેલો લાગે પણ હકીકત એ છે કે દુનિયાની લોકપ્રિય રમતમાં ફૂટબોલ ક્રિકેટથી વધુ ઉપર છે એટલું જ નહીં પણ ફૂટબોલને ફોલો કરનારા પણ વધુ છે એવામાં કતારના આઠ સ્ટેડિયમોમાં વિશ્વ વિજેતા બનવા માટેનો આ જીવસટોસટનો જંગ જોવાનો ઈંતેજાર દુનિયાભરના રમતપ્રેમીઓ કરી રહ્યા છે. અલ-બાયત સ્ટેડિયમમાં સાંજે સાત વાગે ( આપણાં રાતના ૯:૩૦ કલાકે ) યજમાન કતાર અને ઈકવાડોર વચ્ચેની મેચ સાથે ફિફા વર્લ્ડકપ ૨૦૨૨નો શુભારંભ થશે પણ એ પહેલા વર્લ્ડકપની શાનદાર ઓપનિંગ સેરેમની લોકલ ટાઈમ સાંજના પાંચ વાગે શરૂ થશે જેમાં લોકપ્રિય કોલંબિયન સિંગર શકીરા ( ૨૦૧૦ના વર્લ્ડકપનું ઓફિસિયલ સૉંગ ' વાકા–વાકા ' યાદ છે ને ? ), બીટીએસ નો ગાયક જંગ કૂક, અમેરિકન સિંગર રોબી વિલિયમ્સ સહિત અનેક કલાકારો પરફોર્મન્સ આપશે. ફિફા વર્લ્ડકપનું ઓફિસિયલ એનથમ ન્ૈપ્નરંરી જીઅ ઓલરેડી રીલીઝ થઈ ચૂક્યું છે જેમાં નોરા ફતેહી નાચતી જોવા મળે છે. એક લાખની જનમેદની વચ્ચે બૉલીવુડ ગાયક માન્યા નારંગ, જે ઈન્ડિયન આઈડલ સિઝન ૯મા પ્રથમ વાઈલ્ડકાર્ડ એન્ટ્રી હતી અને શોમાં ફાઈનલિસ્ટ હતી, તે સંગીતકાર જોડી સલીમ-સુલેમાન સાથે સંગીતમય રંગારંગ કાર્યક્રમ રજૂ કરશે. જો કે આ લખાય છે ત્યાં સુધી એની ઓફિસિયલ ઘોષણા થઈ નથી. ભારતમાં વર્લ્ડકપની બધી જ મેચો સ્પોર્ટ્સ ૧૮ ચેનલ અને જીઓ સિનેમા એપ અને વેબસાઈટ પર જોઈ શકશો અને મેચોનો શરૂ થવાનો સમય બપોરે ૩:૩૦ થી રાતના ૧૨:૩૦ સુધી રહેવાનો છે.

કતારને ૨૦૧૦માં ફિફા વર્લ્ડકપની યજમાની કરવાનું નક્કી થયું ત્યારથી અત્યાર સુધીમાં આ ટચુકડા આરબ દેશે તૈયારીઓ કરવામાં કોઈ કસર છોડી નથી એ એટલા માટે પણ કે કોઈ આરબ દેશમાં પ્રથમ વાર ફૂટબોલ વિશ્વકપ યોજાવા જઈ રહ્યો છે. ટૂર્નામેન્ટની યજમાનીના અધિકારો મળ્યાના ૧૨ વર્ષમા કતારે સાત નવા અતિ આધુનિક વર્લ્ડક્લાસ સ્ટેડિયમ, પાંચ-લેન હાઈવે અને ૩૬ બિલિયન ડોલરની મેટ્રો સિસ્ટમ બનાવી છે અને ચાહકોને આનંદદાયક અનુભવ કરાવવા માટે વિશાળ બાંધકામ કર્યા છે. રણની ભીષણ ગરમીથી બચવા માટે મોટા પાયે એરકન્ડીશન લગાવવામાં આવ્યા છે કેમ કે મોટાભાગના પ્રશંશકો યુરોપિયન દેશોમાંથી જ આવવાના છે અને એમને માટે ગરમી એક મોટો પ્રશ્ન બની રહેવાનો છે. જનરલી વિશ્વકપ મે-જુલાઈ વચ્ચે જ રમાય છે પણ ત્યારે કતારમાં ૪૦-૪૫ ડિગ્રી ગરમી પડતી હોવાથી આ વખતે વિશ્વકપને શિયાળામાં લઈ જવો પડ્યો છે, જો કે યુરોપિયન દર્શકોને તો છતાંયે ગરમી લાગવાની જ. આ વખતે થોડી નવી વાતો પણ છે જેમ કે ખેલાડીના શરીરનો કોઈપણ ભાગ વિરોધી ટીમની હાફ લાઈન કે ગોલ લાઈન તરફ હશે તો ઓફલાઈન ગણાશે. ફૂટબોલમાં એક સેન્સર અને બોડી ટ્રેકિંગ કેમેરા વપરાશે જેનાથી રિવ્યુ અને સચોટ નિર્ણય આવશે. આ વર્લ્ડકપમાં ત્રણ ને બદલે પાંચ ખેલાડીઓને સબસટીટ્યુટ તરીકે વાપરી શકાશે. આ નવો નિયમ કોરોનાને લીધે આવ્યો છે. અત્યાર સુધી દરેક ટીમમાં ૨૩ ખેલાડીની જ અનુમતિ હતી પણ કોરોનાને લીધે હવે ૨૬ ખેલાડીઓ રાખી શકાશે. આ ઉપરાંત ફિફા મેન્સ વર્લ્ડકપના ઈતિહાસમાં પ્રથમ વખત આ વખતે મહિલા રેફરી મેચનું સંચાલન કરશે. આ ટુર્નામેન્ટ માટે પસંદ થયેલ ૩૬ રેફરીમાંથી ત્રણ મહિલાઓ- યામાશિતા યોશિમી, સલીમા મુકાનસાંગા અને સ્ટેફની ફ્રેપાર્ટે છે. આ ઉપરાંત, નૌજા બેક, કેરેન ડિયાઝ મેડિના અને કેથરીન નેસ્બિટ પણ ૬૯ આસિસ્ટન્ટ રેફરીમાં સામેલ છે.

વાત ફૂટબોલ વિશ્વકપમાં નજર રાખવા જેવા ખેલાડીઓની કરીએ તો આ વિશ્વકપમાં રમવા ઉતરતાની સાથે જ ક્રિસ્ટિયાનો રોનાલ્ડો અને લિયોનેલ મેસ્સી આ બન્ને મેક્સિકોના એન્ટોનિયો, જર્મનીના લોથર મેથિયાસ, મેક્સિકોના રાફેલ માર્ક્વેઝ અને ઈટાલીના જિયાનલુઈગી બુફોનની ક્લબમાં સામેલ્ થઈ જશે કે જેમણે પાંચ વર્લ્ડકપમાં ભાગ લીધો હોય. ૨૦૧૦માં ગોલ્ડન બૂટ એવોર્ડ જીતનાર જર્મનીના થોમસ મુલરની સાથે સાથે ક્રિસ્ટિયાનો રોનાલ્ડો, લુઈસ સુઆરેઝ, હેરી કેન, લિયોનેલ મેસ્સી, નેમાર અને જેમ્સ રોડ્રિગ્ઝ પર નજર રહેશે. ૨૦૦૬ થી દરેક વિશ્વકપ રમનાર આર્જેન્ટિનાના સ્ટાર સ્ટ્રાઈકર લિયોનેલ મેસ્સી, રોનાલ્ડો, લુઈસ (ઉરુગ્વે), લેવાનડોવોસ્કી ( પૉલેન્ડ ), બેનઝેમા ( ફ્રાંસ ), મોડરિચ (ક્રોએશીઆ ) માટે આ કદાચ છેલ્લી ટૂર્નામેન્ટ હોઈ શકે છે. આ બધા જ સ્ટાર ખેલાડીઓ આ વખતે ટીમને વિજેતા બનાવવાનો પ્રયાસ કરશે. ૩૨ ટીમો વિશ્વ વિજેતા બનવા જોર લગાવવાની છે એવામાં બ્રાઝિલ, આર્જેન્ટિના, ફ્રાંસ, ઈંગ્લેન્ડ અને સ્પેનને વિશ્વકપ જીતવાના દાવેદારોમાં મોખરે માનવામાં આવી રહ્યા છે. યુક્રેન યુધ્ધને લીધે પ્રતિબંધિત રશિયા આ વખતે રમતું નહીં દેખાય તો ૧૯૮૨ અને ૨૦૦૬ એમ બે વિશ્વકપ જીતેલી બળુંકી ઈટાલીની ટીમ ૨૦૧૮ પછી સતત બીજી વાર ક્વોલિફાય ન કરી શકવાને લીધે વિશ્વકપની બહાર છે તો ઈટલીની જેમ જ આ વખતે ક્વોલિફાય ન થઈ શકનાર ચીલી, નાઈજીરિયા, કોલંબિયા અને સ્વીડનની ગેરહાજરી પણ આ વર્લ્ડકપની ચમક થોડી જાંખી તો પાડશે જ.

કતાર એક રૂઢિવાદી દેશ છે અને વિવાદો કતાર વિશ્વકપનો પીછો નથી છોડતા. જેના પ્રમુખપદ નીચે ૨૦૧૦મા કતારને યજમાની મળેલી એ ભૂતપૂર્વ પ્રમુખ સેપ બ્લાસ્ટરે પણ હમણાં કહ્યું કે કતારને વર્લ્ડકપની યજમાની આપી એ મોટી ભૂલ હતી કેમકે સ્ટેડિયમોના બાંધકામમાં મજૂરો પર અત્યાચાર અને માનવાધિકારભંગની બહુ ફરિયાદો આવેલી. એમ્નેસ્ટી ઈન્ટરનેશનલના કહેવા મુજબ ૨૦૧૦થી ૨૦૨૦ સુધીમાં ૧૫૦૦૦ મજૂરો મોતને ભેટેલા જેમાં ભારતના ૩૦૦૦ મજૂરો સામેલ છે. એક તો કતારમાં ફૂટબોલનું એવું ખાસ કાઈ ચલણ ના હોવાથી લોકો પહેલેથી જ આવી મોંઘી ટુર્નામેન્ટ યોજવાનો વિરોધ કરી રહ્યા છે. વિશ્વકપના ઈતિહાસમાં આ સૌથી મોંઘો વિશ્વકપ છે. બીજું કે કતાર ક્યારેય વિશ્વકપ માટે ક્વોલિફાય નથી થયું પણ આ વખતે યજમાન ઓટોમેટિક ક્વોલિફાય થઈ જાય એ નિયમ મુજબ કતાર પણ વિશ્વકપમાં રમશે. ફૂલ ત્રીસેક લાખની આબાદીવાળા કતારમાં લગભગ ૨૦ લાખથી વધુ પ્રશંશકો વિશ્વકપ જોવા આવશે એવી ઉમ્મીદ છે અને ફિફાને ચિંતા છે કે આટલા બધા મુલાકાતીઓને કતાર કેવી રીતે સંભાળશે. ચુસ્ત આરબરાષ્ટ્ર હોવાને લીધે કતારે પ્રશંશકો માટે અનેક પ્રતિબંધ પણ લગાવ્યા છે. મસ્તીખોર ફૂટબોલ ફેન્સને અહી આસાનીથી અને ઠેકઠેકાણે દારુ નહીં મળે એટલું જ નહીં પણ જો કોઈ વન નાઈટ સ્ટેન્ડ સેક્સ કરતાં પકડાયું તો સાત વર્ષની જેલ થઈ શકે છે. આ વખતે સેક્સ પર ફરજિયાત પ્રતિબંધ છે. કતારમાં લગ્ન બહાર સેક્સ અને સમલૈંગિકતા ગેરકાયદેસર છે અને આવા કારણોથી અલગ-અલગ અટકવાળા ફેન્સને હોટલનો રૂમ પણ મળી રહ્યો નથી. જાહેરમાં પ્રેમ પ્રદર્શન, ગાળો બોલવી, ફોટાઓ લેવા, છેડતી કરવી આ બધાની સજા જેલ થઈ શકે છે. વિશ્વકપમાં મેચ બાદ ઉજવણીમાં દારુ સામાન્ય છે જે અહી શક્ય નહીં બને. કતારે સ્ટેડિયમમાં મેચના અમુક સમય પહેલા અને પછી અને ત્યાંથી અમુક કિલોમીટર દૂર ફેન ઝોનમાં દારૂની વ્યવસ્થા કરેલ છે પણ જાહેર દારૂની દુકાનો લેટેસ્ટ ન્યૂઝ મુજબ બંધ કરાવી દીધી છે. કતારે મહિલા દર્શકોને સ્ટેડિયમમાં અતર (સેંટ) લગાડીને આવવાની મનાઈ ફરમાવી છે એટલું જ નહીં પણ ખભા અને ઘૂંટણ ઢંકાય એવા કપડાં પહેરવાની સલાહ આપી છે. ખેર અનેક મુશ્કેલીઓ અને પ્રતિબંધો છતાં પણ દુનિયાભરના ફૂટબોલ ચાહકો કતાર ભણી આવવા નીકળી ચૂક્યા છે એવામાં ચાર વર્ષે રમાતો ફૂટબોલનો આ વિશ્વકપ યાદગાર બની રહેશે એમ કોઈ શંકાને સ્થાન નથી.

રઝળપાટ
અજય ઉપાધ્યાય

- akurjt@gmail.com

# રજાના દિવસનો આળસુ સૂરજ....

હમજ્યા મારા ભૈ !
ભાગ્યેશ જહા

ચન્દ્રભદ્રને આ ત્રણચાર દિવસનો થાક હતો એટલે એ રવિવારની રજાની રાહ જોતો હતો. આ નગરની વિશેષતા એ હતી કે તમે અહીં કંઇ કામ ના કરો તો પણ થાક લાગે. કહેવતના લહેંકાથી નિરંજનના પડોશી કહેતા, "'હા' કહેવાની બીક લાગે અને 'ના' કહેવાનો થાક લાગે.' આ નગરમાં અનેક પ્રકારના લોકો અને ભાષા સાંભળ્યા પછી ચંદ્રભદ્રને લાગી રહ્યું છે કે એનું ભાષાજ્ઞાન કાચું પડી રહ્યું છે. શનિવારે સાંજે સૌ કોઇ નિરંજનના નાના એવા ડીનર-ટેબલ પર બેઠા હતા ત્યારે નિરંજને કોઇ જીઆર વાંચતા હોય એ રીતે જાહેર કર્યું કે 'આવતીકાલે રવિવાર છે એટલે કોઇએ આવતીકાલે કોઇએ સવારે વહેલા ઉઠવાનો પ્રયત્ન ના કરવો.' નિરંજનના અવાજમાં ભાષા જીઆરની હશે પણ ટોન તો કોઇ જુના બહારવટિયાના પિક્ચર જેવો હતો. ચંદ્રભદ્ર મુંઝાયા, માણસને ઉંઘ ના આવે ત્યારે ઉંઘવાનો પ્રયત્ન કરે પણ ઉંઘ પતી જાય પછી ઉઠવાનો પ્રયત્ન ના કરવો એ શારીરિક કસોટી જેવું લાગતું હતું. ચંદ્રભદ્રે કહ્યું, ' એ તો વાત સારી છે, પણ આ સપ્તાહ દરમ્યાન આપણે જે અનુભવો લીધા એનું એક 'રીકેપ' જેવું કરીએ તો કેવું ?' નિરંજનને આખી વાતમાં એકેડેમિક વાસ આવતી હતી.

નિરંજનને ખબર હતી કે પૂર્વાશ્રમમાં ચંદ્રભદ્ર શિક્ષક હતા એટલે કહ્યું,

' આમાં 'રીકેપ' કરીને અભ્યાસક્રમનું પુનરાવર્તન કે દ્રઢીકરણ જેવું કંઇ કરવાની જરૂર નથી. અમે વર્ષો સુધી આ વર્ષે શું કર્યું એવું જાતને પુછવાની હિમ્મત નથી કરતા તેથી આવા રીકેપીયા રિવાજોથી આખા પ્રવાસ અને મુલાકાતોના દ્રઢપિણ્ડને નુકશાન થશે. મહામુશ્કેલીથી એચડબલ્યું કે વીએમસર જેવા અધિકારીઓનો સમય મળ્યો હતો, એમને મળવાનો મોકો મળ્યો અને ચંદ્રભદ્રના વિદ્વાન જેવા દેખાવને લીધે એક મીટીંગમાં બેસવા પણ મળ્યું. ગમે તેમ હો, પણ ચંદ્રભદ્રને કળ નહોતી વળી. કારણ એને મીટીંગમાં કંઇ સમજ ના પડી. એટલે એ મીંટીંગની મિનિટ્સની રાહ જોતો હતો. નિરંજનના અનુભવી પડોશીએ ચંદ્રભદ્રના વિક્ષિપ્ત અને પ્રતીક્ષિત મનને શાંત પાડતા કહ્યું, ' મિનિટ્સની રાહ જોવી એ મિથ્યા માનસિક વ્યાયામ છે, ગમે તેવી અને ગમે તેટલી ચર્ચાઓ થઇ હોય મિનિટ્સના તારણો તો નક્કી જ હોય છે એટલે લખાઈ જશે. આવા વિષય પરની તમારી અકારણ ચિંતા અસ્થાને છે. માટે આરામ કરો. અને આવતીકાલના રવિવારના આળસું સૂરજની પ્રતીક્ષા કરો..

ચંદ્રભદ્ર ભારે હૃદયે સુવા ગયા. પહેલું અઠવાડિયું પુરું થવા આવ્યું હતું પણ એમને ખબર નહોતી પડતી કે આટલા બધા લોકો અને આટલા બધા વિભાગો અને આટલી બધી શાખાઓ અને આટલી બધી ફાઈલો અને બધાથી વધારે પ્રશ્નો હોવા છતાં લોકો રાત્રે ઉંઘી કેવી રીતે શકતા હશે. એમની નજર સામે એ સ્થિતપ્રજ્ઞ આત્માઓના ચિત્રો તરવા લાગ્યા જે લોકો ચાલું મીટીંગે પણ ઉંઘી શકતા હતા.

રવિવારે એ પોતાના રોજના સમયે ઉઠી ગયા, પણ નિરંજનની સુચના યાદ આવી. બગાસા ખાતા અને આકાશની પથારીમાં ઉંઘી રહેલા સૂરજને જોવાની ઇચ્છા હતી પણ એમ કરવા જાય તો બધા જાગી જાય. અને આવા સામાજિક ગુનાઓમાં એમના પત્ની એમને એક કડક અધિકારીની અદાથી ખખડાવી શકે છે એ વધારાનું.

ફાઈનલી. સાડાનવે બધાનો અવાજ સંભળાતાં પોતાના રૂમમાંથી બહાર નીકળ્યા. કોઇએ વીસદિવસથી સાફ ના કરી હોય અને જેના ફ્લોર પર આડાઅવળા કાગળિયાં વેરાયેલા હોય એવી ઓફિસ જેવું ઘર લાગતું હતું. નિરંજન નાહીધોઇને બેઠો હોય એમ છાપામાં માથું નાંખીને બેઠો છે, એની પત્ની રસોડામાં ગુંચવાયેલી છે કે ગુસ્સામાં છે એ નક્કી થઈ શકતું નથી. ઘણીવાર પ્રમોશન ના મળ્યું હોય એવા અધિકારી જેવું મુખમંડલ બનાવીને અણગમો કે ગુસ્સો અથવા બન્નેના મિશ્ર એવા ભાવો સાથે એ રવિવારના સૂરજના તડકાને ઉકાળી રહી હતી. છાપાઓમાં રવિવારની આવૃત્તિઓ આવી છે એટલે નિરંજન બાર વાગ્યા સુધી છાપા વાંચવામાં જ રજા વીતાવશે એવું લાગી રહ્યું હતું. નિરંજનને એવી આશા હતી કે આ તંત્રમાં ઓસરતી જતી સંવેદનશીલતાને કોઇ વિચારકે કે હાસ્યલેખકે પકડી હોય તો એની કોલમમાં પોતાનું પ્રતિબિંબ શોધી 'રીલેક્ષ' થઈ જવું. એનો કોલેજમાં ભણતો પુત્ર ક્યારનોયે આઈપેડ પર કશુંક વાંચી રહ્યો છે. સરકારી અધિકારીઓના છોકરાઓમાં એક તદ્દન જુદા જ પ્રકારની તોછડાઇ હોય છે તે એનામાં પણ જણાતી હતી. તેના રજાના ડ્રેસમાં એક કોઇ નિષ્ફળ ગયેલી યોજનાના કાગળિયા જેવો લાગતો હતો. ચંદ્રભદ્રની પત્નીને 'એસીડીટી અને ગેસ' વિશે વાત કરવી છે પણ કોની સાથે વાત કરવી તે અંગે કોઇ નિર્ણય કરી શકતાં નથી. આ કારણે એમની દશા કોઇ હારેલા ઉમેદવાર જેવી લાગે. અને એમને આ નગર જ્યાં એક વખત પોતે મંત્રી હતા, એ નગર આજે એમને બહું અજાણ્યું લાગે છે. એ શું કરવું નક્કી નહોતા કરી શકતા. એમની આશા નિરંજનની પત્ની હતી પરંતુ એણે અઠવાડિયા દરમ્યાનમાં નિંદારસનો એનો ક્વોટા ઓફિસમાં વાપરી કાઢેલો એટલે હવે ચંદ્રભદ્રના પત્ની સાથે એની સાસુ કે નણંદ વિશે કશી વાત કરવાનો ઉત્સાહ નહોતો.

ચંદ્રભદ્ર શાકમાર્કેટમાં બાજુવાળા પટેલભાઇ સાથે ગયા તો સમગ્ર શાકમાર્કેટમાં ગઈકાલે કોના ઓર્ડર થયા, કોઇને કેમ પ્રમોશન નથી મળ્યું એની જ ચર્ચા ચાલતી હતી. એક ખુબ જ સિનિયર ઓફિસર શાક લેવા આવેલા તેનાથી શાકવાળીઓ પણ ખુબ જ શિસ્તથી વાત કરતી હતી. તો ખુબ જુનિયર અધિકારીઓ ધારણા પ્રમાણે દબાયેલા અવાજે વાત કરતા હતા. શાકમાર્કેટમાંથી દેખાતી લાયબ્રેરીની બારીમાંથી જોઇ શકાતું હતું કે અનેક અધિકારી/કર્મચારીઓ ખુબ જ જિજ્ઞાસાથી સરકારી ખર્ચે છાપા વાંચી ખાનગી તંત્રની દાદાગીરી અંગેના સમાચારો વાંચી રહ્યા હતા.

ચંદ્રભદ્ર એવા તારણ પર આવ્યા હતા કે નિરંજન ભલે ગમે તે કહે પણ સરકારી બાબુઓને રજાના દિવસે ઓફિસ સિવાયની વાતોમાં જોડવા ખુબ જ મુશ્કેલ છે..... જોઇએ હવે, આ આળસું સૂરજ ચંદ્રભદ્રની શું દશા કરે છે.

# ડાયરી લેખન - EQ (EMOTIONAL QUOTIENT) લેવલ જાળવતો આયામ

પમરાટ
મિત્તલ પટેલ

"માનસિક ગુંગળામણ" એ આજનાં સમયમાં વ્યક્તિની સૌથી વધુ અનુભવાતી લાગણી છે. જે ક્યારેય વ્યક્ત નથી થઈ શકતી કે નથી શબ્દોમાં કહી કે વર્ણવી શકાતી. પણ તે ઈમોશનલ ગુંગળામણ એટલી હદ સુધી પોતાનાં લાગણીતંત્ર પર વ્યાપી જાય છે કે માણસ રડીય નથી શકતો કે નથી ખૂલીને જીવી શકતો. અને મનથી ખુલે તોય ક્યાં ખુલે...!! માનસિક અભિવ્યક્તિ માટે પાત્ર કદાચ ન પણ મળે અને આ સ્વાર્થ જ્યાં ઠેરઠેર છે ત્યાં સ્વાર્થ વગર કોઈ આપણને સાંભળનાર શ્રોતા મળે તે પણ લગભગ નાશ પ્રાયઃ બાબત છે.

ક્યારેક માત્ર એક અઠવાડિયા સુધી એક નવો ટ્રાયલ કરી જોજો, ડાયરી લખવાનો. દિવસ ને અંતે કે કોઈપણ સમયે પાંચ મિનિટ પોતિકી એક ડાયરીમાં તારીખ ઉપર લખી, દિવસના અનુભવો માત્ર બાહ્ય નહીં આંતરિક અનુભૂતિઓ સાથે ડાયરીમાં લખતાં જાઓ. તમને એક અલગ પ્રકારની ઊર્જા, ઈમોશનલ સ્ટ્રેન્થ, કદાચ નાની નાની સમસ્યાના ઉપાય સાવ સહજ પણે જડી આવશે, અનુભવાશે. ભીતરની હળવાશ અનુભવાશે. જે પીડા, જે વ્યથા, જે ફરિયાદ સતત મનને કોર્યા કરતી હતી, તે કાગળ પર ઉતારી દેવાથી તે લગભગ નિરર્થક અથવા તો સહ્ય બની જશે. સાવ નાની ક્ષુલ્લભ લાગશે. આ તો કંઈ નથી આમાં વળી શું દુઃખી થવાનું? "ઇટ્સ ઓલ નોર્મલ" આવી કંઈક ફીલ આવશે. તમારે જરૂર તે સમસ્યા કે પીડાના ઉકેલની ન હતી. તમારે જરૂર માત્ર તેની અભિવ્યક્તિની હતી. તમે કોક આગળ વ્યથા ઠાલવી દો પછી તે નાની લાગવા માંડે છે. સહ્ય લાગવા માંડે છે. એમાંય ડાયરી જેવાં મનમીત મળે તો તે કાયમી હોય છે. ક્યારેય છોડીને જવાના નથી. કાયમી સંગાથી અને તમે તમારી પીડા, જીવનની પ્રોબ્લેમ તેને કહેશો તો તેમાં તમને કોઈ ઇનસિક્યુરિટી નહિ લાગે કે તે કોકને કહી દેશે તો અથવા મને નહીં સમજે તો અથવા તેનો ગેરલાભ ઉઠાવશે તો અથવા મારી લાગણીનો મજાક બતાવશે તો આ બધી શક્યતાઓ ડાયરી સખી જોડે વાર્તાલાપ, સંવાદ કરવાથી ક્યારેય નડવાની નથી. તે નિર્જીવ હોવા છતાં જીવંત છે. તે આપણી જ લાગણી નો પડઘો બનીને આપણી સમક્ષ ધમકે છે. તે અરીસો બતાવે છે. આપણને આપણી ભૂલો ય બતાવે છે. કેટલીકવાર ડાયરી લખતી વખતે આપણને આપણી જ ભુલોનો અહેસાસ થાય છે. હું આ બાબત માટે રડું છું પણ આમાં વાક તો મારો જ હતો , એવી અનુભૂતિ ડાયરી લખતી વખતે કેટલીક વાર થાય છે. ડાયરી લખતા આપણને આત્મસન્માનની અનુભૂતિ થાય છે કેમકે તે આપણને આપણા જીવનનાં સારાં પાસાની અનુભૂતિ કરાવે છે. જેની હમણાં સુધી આપણને કદર નહોતી. તે અંતઃ સ્ફુરણાના સ્વરૂપે આપણી પડખે ઊભી રહે છે. તે અંતર મનનાં અવાજને સાંભળતા અને અનુસરતા શીખવે છે. ડાયરી લખતી વખતે અંતર આત્માના અવાજને વધુ સ્પષ્ટ પણે અને સારી રીતે સાંભળી શકતા થઈએ છીએ. અને તે શબ્દોને ડાયરીમાં સાવ સહજ બને અજાણતા ઉતારતા હોઈએ છીએ.

આપણી જાત, આપણી જોડે વાતો કરતી હોય તેવી અનુભૂતિ ડાયરી લખતી વખતે થાય છે. ડાયરી લખવાથી આપણે "પોતાને" પોતાના "સ્વ"ને વધુ સારી રીતે ઓળખી શકતા થઈએ છીએ. વધુ સમજતા અને જાણતા થઈએ છીએ. તેથી જીવનમાં પોતાની જાત માટે જે શ્રેષ્ઠ હોય તેવી વસ્તુઓ વ્યક્તિઓ અને તકની પસંદગી કરતા થઈએ છીએ. યોગ્ય નિર્ણયો લેતા થઈએ છે. ભૂલો કરતાં અટકીએ છીએ. અને ભૂતકાળની પીડા આપતી કઈ કેટલીય વસ્તુઓ બનાવોના ઊંડા ઘા ધીમે ધીમે રુઝાતા જાય છે. એ ઘટનાઓને પાછળ મૂકી પોતાનાં જીવનમાં આગળ વધતા શીખવાડે છે.

માણસ પોતે પોતાનાં પડખે ઉભો રે તો કેવું..!!

બસ સાવ સહજ રોજ થોડાંક શબ્દો ડાયરીમાં લખે તો કેવું...!!

વાંચી લેશે પોતાની જાત પોતાને
તું આકારે ખુદને, એવું કંઈક થોડું રોજ ચિતરી લે તો કેવું...!!
માંહ્યલો સાવ આમ જ ઉકળતો નહીં હોય,
પીડા પ્રશ્નો તકલીફ ઉભરાતી હશે ક્યાંક ભીતર..!!
બંધ વાસણ નું ઢાંકણ ઉઘાડી
હૈયા વરાળ ક્યાંક ઠાલવી લે તો કેવું...!!
સખી એક ડાયરી બને અને
કલમ એ ભાવશબ્દોની અભિવ્યક્તિ બને તો કેવું..!!