સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

(રજત જયંતી વર્ષ)

એન્ટીડ્રોન મશીનની શોધ શરૂ થઈ ગઈ છે,
ને વૈજ્ઞાનિકોની લેબમાં પણ શરૂ થઈ ગઈ છે,
શરૂ થઈ છે વૈશ્વિક ટેન્ડરની પ્રક્રિયા પણ -
જાગૃત સરકારની ચિંતા શરૂ થઈ ગઈ છે.

હાઈકુ

બકરું કાઢ્યું -
માનસિક રોગોનું -
પેસી ગ્યું ઊંટ!
(કોરોનાની સીધી અસર)

ફેક્ટરી શરૂ -
સહેલાણી સ્થળોમાં
- કોરોના ચેપ
(લોકો ગાંડા થઈ ઉમટે છે)

ચિંતન

મમાગ્ને વચો વિહવેષ્વસ્તુ વયં ત્વેન્ધાનાસ્તન્વં પુષેમ્ ।
મહ્યં નમન્તાં પ્રદિશશ્ચતસ્રસ્ત્વયાંધ્યક્ષેણ પૃતના જયેમ્ ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક અથર્વવેદમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

માનવોએ સંઘર્ષથી વિચલિત થવું જોઈએ નહીં. પરમાત્માની ઉપાસના કરતાં કરતાં, પોતાના આત્મા અને શરીરને બળવાન અને શક્તિવાન બનાવો, જેથી સંસારમાં કોઈ તમને પદભ્રષ્ટ કરી શકે નહીં.

સંઘર્ષથી માનવીની સાત્વિકતા અને સ્વાભિમાન જાગૃત થાય છે. સારી વાતો માટે અત્યંધિક પ્રેમ, રુચિ, લાગણી, આસ્થા અને શ્રદ્ધાની ભાવનાઓ બળવત્તર થાય છે. માનવી શ્રેષ્ઠ આદર્શોને પોતાના જીવનનું કેન્દ્રબિંદુ બનાવી લે છે અને તેને અનુરુપ આચરણ કરે છે. તે અગ્નિમાં તપાવેલા સુવર્ણની જેમ કાંતિવાન બની જાય છે. અને જીવનમાં સફળતા મેળવે છે. આ મુશ્કેલીઓ આપણા ધૈર્યમાં આવે છે અને એમને હરાવવાથી જ પ્રભુકૃપાનું વરદાન આપણને મળે છે.

સંયમ દ્વારા આત્મા અને શરીરને શક્તિમાન અને બળવાન બનાવી જીવનસંઘર્ષમાં કૂદી પડવું તે જ બ્રાહ્મણનું ચિહ્ન છે.

સુવિચાર

- એક રાજાએ એક ભક્તને પૂછ્યું કે, 'હું તને કયારેય યાદ આવું છું ?' ભક્તે કહ્યું, 'હા, જયારે હું ઈશ્વરને ભૂલી જાઉં છું ત્યારે' - **શેખ સાદી**
- જે માનવી માત્ર પ્રસંસા જ ઝંખતો હોય તો તેણે પોતાનું સઘળું સુખ અન્યને સોંપેલું જાણવું - **ઓલિવર ગોલ્ડસ્મિથ**
- એક રાસ્તા યહ ભી હૈં, મંઝિલોં કો પાને કા... કિ સીખ લો તુમ ભી હુનર, હાં મેં મિલાને કા... - **ભદ્રેશ સોની**
- જિંદગીને જાણવા કરતા માણવાનું વધુ રાખો... કારણ કે... જયારે જાણી લેશો ત્યારે ખ્યાલ આવશે કે માણવાનો સમય તો જાણવામાં જ નીકળી ગયો - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- બહુ મુશ્કેલ કામ આપી દીધું જિંદગદીએ મને... કહે છે... તું બધાનો થઈ ગયો, હવે શોધ એને, જે તારા હોય.... - **બોધિવૃક્ષ**
- ડહાપણ એટલે જ્ઞાનનો સમયસર સદુપયોગ કરી શકવાની આવડત - **અખંડ આનંદ**
- આજનું ઔષધ : ઉકળતા દૂધમાં અડધી કળી લસણ પીસીને નાખીને પીવાથી અપચાની તકલીફમાં રાહત થાય છે

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

ઈરાનના સમ્રાટ ખુસરોને એવી જાણકારી મળી કે ભારતમાં એક એવી ઔષધી છે કે જેનું સેવન કરવાથી મૃત માણસ પણ જીવિત થાય. એમણે પોતાના ખાસ વૈદ્યને ઔષધી શોધી લાવવા ભારત મોકલ્યો. વૈદ્ય ઘણી જગ્યાએ તપાસ કરી. પણ ઔષધી મળી નહીં. એવામાં એક સાધુ સાથે તેની મુલાકાત થઈ. વૈદ્યે સાધુને ઔષધી માટે પૃચ્છા કરી. સાધુએ કહ્યું, 'ભાઈ, તમારા સમ્રાટે જે વાત સાંભળી છે તે બિલકુલ સાચી છે. અમારા ભારતમાં એવી ઔષધી છે કે જે મરેલા માણસને પણ જીવતો કરી દે. અમે એને 'સંજીવની' ના નામથી ઓળખીએ છીએ.' વૈદ્યે કહ્યું, 'મહારાજ, એ સંજીવની કયાં મળે ?' સાધુએ કહ્યું, 'મારી ઝૂંપડી પર આવો તો હું તમને સંજીવની આપીશ.' સાધુ અને વૈદ્યરાજ ઝૂંપડીએ પહોંચ્યા. સાધુ અંદર જઈને એક સફેદ વસ્ત્રમાં કંઈક વિંટાળીને લાવ્યા. વૈદ્યે કાપડ ખોલીને જોયું તો તે એક પુસ્તક હતું જેનું નામ હતું 'પંચતંત્ર' સાધુએ સ્પષ્ટ કરતાં કહ્યું, કે આ પુસ્તકોમાં એવી વાતો મૂકેલી છે કે જે મરેલા માણસને જીવતો કરે. મતલબ કે હતાશ અને નિરાશ થયેલો માણસને નવી ચેતના જગાવે. વૈદ્ય પોતાની સાથે એ પુસ્તક લઈ ગયા. સમ્રાટ ખુસરોને બધી વાત કરી. સમ્રાટે આ 'પંચતંત્ર'નું ત્યાંની સ્થાનિક ભાષામાં ભાષાંતર કરાવ્યું.

વસતિ નિયંત્રણ વગર પ્રગતિ અશક્ય

તંત્રીસ્થાનેથી...

ઉત્તરપ્રદેશના મુખ્યમંત્રી યોગી આદિત્યનાથે વસતિ નિયંત્રણ દિવસે દરેક નાગરિકને આ અગત્યના મુદ્દે ધ્યાન આપવા આગ્રહ સેવ્યો હતો. એમણે ઉત્તરપ્રદેશમાં તો વસતિ નિયંત્રણ ધારો પણ અમલી બનાવવાની પહેલ કરી છે. બે બાળકોથી વધુ સંતાનો ધરાવતા નાગરિકોને સ્થાનિક સ્વરાજની ચૂંટણી નહીં લડવા દેવાનું નિયંત્રણ તો ગુજરાતમાં પણ છે. યોગીએ એથી આગળ વધીને નાગરિકોને મળતી કેટલીક સુવિધાઓ પણ બા બાળકોથી વધુ સંતાન ધરાવતા પરિવારોને નહીં આપવાની જાહેરાત કરી છે. વળી એક જ સંતાનથી સંતોષ માનતા પરિવાર માટે તે સંતાનની ભણતરની જવાબદારી ઉપાડવા જેવી શુભચેષ્ટા પણ વ્યક્ત કરાઈ છે. દેશમાં વસતિનું કીડીયારું ઊભરાય છે અને તેથી સંશાધનો ટાંચાં પડે છે. આરોગ્ય, શિક્ષણ તેમજ જ અર્થવ્યવસ્થા પર એથી ઘણી વિપરીત અસર પડે છે. આ બાબત નવી નથી. અગાઉની સરકારોએ પરિવાર નિયોજનની ઝુંબેશ મોટા પાયે ઉપાડી જ હતી. વિવિધ સ્થળોએ અલગ અલગ નિમિત્તે અને જુદા જુદા મહાનુભાવોના નામે કુટુંબ નિયોજનના પ્રતિષ્ઠા કેમ્પો યોજાયા હતા. એ પ્રવૃત્તિ છેલ્લાં કેટલાંક વર્ષોથી સાવ જ મંદ પડી ગઈ છે. એની પાછળ પણ વોટબેંકનું રાજકારણ જવાબદાર છે. વળી ઈન્સેટિવ આપીને ગ્રામીણ વિસ્તારોમાં કરાતાં નસબંધીનાં આપરોશનોમાં પણ ગોટાળાં અને કૌભાંડ જોવા મળ્યાં હતા. પુરુષો નસબંધી કરાવાતાં નપુંસક બની જવાશે એવો ભય અનુભવતા હોય છે. એથી વધુ મુશ્કેલ એવી ટ્યૂબેક્ટોમી - સ્ત્રી નસબંધીનાં ઓપરેશનો જ થતાં રહે છે. નસબંધી વગર પણ કુટુંબ નિયોજન માટેના અન્ય ઉપાયો ઉપલબ્ધ છે. કોન્ડોમથી લઈ સ્ત્રીઓ માટેની હોર્મોનની ગોળીઓ કે કોપર-ટી જેવા ઉપાયો દ્વારા પરિવારો 'અમે બે - અમારા બે' વાળી આદર્શ પરિવાર વ્યવસ્થાનું આયોજન કરી લેવા ટેવાઈ ગયા છે. છતાં વસતિ વધારો તો થયા જ કરે છે અને સવિશેષ અલ્પ શિક્ષિત શ્રમિક પરિવારો તથા મુસ્લીમોમાં વધુ બાળકોની સમસ્યા બળતામાં ઘી હોમવા જેવી આકરી પરિસ્થિતિ સર્જતી રહી છે. આ સમસ્યા હલ કરવા માટે રાજય કઠોર નિયંત્રણ જરૂરી હોવાનું ખુદ કોંગ્રેસના એક સમયના સર્વ શક્તિમાન નેતા સંજય ગાંધી પણ માનતા હતા. એમના પર બળજબરી પૂર્વક નસબંધી કરાવવાના આપેક્ષો પણ થયા હતા. યોગી આદિત્યનાથ બાળકુંવારા સાધુ છે. પોતે હિંદુત્વના પ્રખર હિમાયતી છે. વસતિ નિયંત્રણનો ઓછામાં ઓછો અમલ લઘુમતી મુસ્લિમ સમાજમાં થતો રહ્યો છે. તેથી દેશ-પ્રદેશનું વસતિ-સંતુલન પણ બગડતું રહ્યું છે. વર્તમાન વડાપ્રધાન જયારે ભારતીય જનતા પાર્ટીના સંગઠનમંત્રી હતા ત્યારે એમનાં ચોટડૂક ભાષણોમાં એક માર્મિક કટાક્ષ કરતાં : 'હમ દો, હમારે દો!' આ તો થઈ હિંદુઓ પૂરતી વાત . પણ મુસલમાનો માટે તો 'હમ પાંચ, હમારે પચ્ચીસ!' - આમાં અતિશયોક્તિ અને કોમી નફરત જરૂર વંચાઈ શકે પણ એમાં આછુંપાતળું સત્ય અને તથ્ય પણ છે. ગરીબ વર્ગો - પછી તે હિંદુ હોય કે મુસલમાન - એની ગરીબીનું એક કારણ વધુ પડતી વેજા છે. યોગી આદિત્યનાથે એથી 'વન નેશન - વન રેશન' જેવી યોજનામાં એક રેશનકાર્ડમાં ચારથી વધુ નામ સામેલ નહીં કરવાનો નિર્ણય લીધો છે. સુવિધા મળતી બંધ થશે તો આપોઆપ એવા પરિવારો પણ વસતિનિયંત્રણનો અમલ કરવા પ્રેરાશે. એક મુસ્લિમ અગ્રણીએ આથી 'શ્રમ શક્તિ' ઓછી થસે એવી દહેશત પણ રજૂ કરી છે ! શું આપણે શ્રમિકોની ફોજ પેદા કરવાની છે? લઘુમતી કે ગરીબ વર્ગોને સુવિધાયુક્ત જિંદગી જીવવાનો હક્ક નથી ? શરદ પવાર જેવા વિપક્ષના મહારથીએ પણ યોગીની યોજનાને સમર્થન આપતુંનિવેદન કર્યુંછે. ચીન વસતિ નિયંત્રણના લક્ષ્યાંક પૂરા કરી શક્યું છે. જયારે ભારત લોકશાહી એમાં સદંતર નિષ્ફળ ગઈ છે. જાપાન જેવા દેશમાં વધુ બાળકો પેસા કરવા માટે પ્રોત્સાહન અપાય છે. વસતિ જરૂરી છે, પણ એ માનવ વસતિ રહે ત્યાં સુધી બરાબર. આપણો દેશ તો કીડીયારું બની ગયો છે. ભૂખમરો, બેકારી, ગરીબી, બીમારી, નિરક્ષરતા - આ બધા શાપોમાંથી છૂટવા માટે યોગી ફોર્મ્યુલા રામબાણ ઈલાજ સાબિત થાય એમ છે. એથી વસતિ સંતુલનનો પ્રશ્ન પણ આપોઆપ હલ થશે અને બહુમતી સમાજમાં ફેલાતી રહેતી ધૂંળળા ભવિષ્યની આશંકા પણ દૂર થશે.

અષાઢ આયો... ઉત્સવોની ભીનાશ લાવ્યો

અજવાળું - અજવાળું

તુષાર જોશી

અષાઢ આયો... ઉત્સવોની ભીનાશ લાવ્યો.

આષાઢસ્ય પ્રથમ દિવસે... કવિ કાલિદાસે મેઘદૂતમાં લખેલો આ શ્લોક ખુબ જાણીતો છે.

અષાઢ આવે ને આકાશમાં વાદળો ગોરંભાય, અષાઢ આવે ને ઉકળાટ ઓછો થાય, અષાઢ આવે ને માટીમાંથી વરસાદના પાણીની ખૂશ્બુ પ્રસરે, અષાઢ આવે ને મન-તન નાચી ઊઠે. ઉષાઢ આવે ને તન-મન ઊર્જા ને ઉલ્લાશથી છલકાય. અષાઢ આવે ને ચાર મહિનાનો જાણે ભારતીય સંસ્કૃતિના ઉત્સવોનો સમયગાળો શરૂ થાય.

અષાઢના આરંભે અષાઢી બીજનો ઉત્સવ ઉજવાય. ભગવાન જગન્નાથજી રથયાત્રાનું ભક્તિમય વાતાવરણ સર્જાય અને એમાં ભળે કચ્છી નવા વર્ષની ઉજવણીનો આનંદ. એ પછી જૈન અષાઢી અટ્ઠાઈનો પ્રારંભ, દેવશયની એકાદશી, મોળાકત એટલે કે ગૌરીવ્રતનો પ્રારંભ, જયા પાર્વતી વ્રત, ગુરુપૂર્ણિમા, હિંડોળા પ્રારંભ, દિવાસો, સ્વાતંત્ર્ય દિન, ગૌસ્વામી તુલસીદાસ જયંતિ, રક્ષાબંધન, નાગપાંચમ, રાંધણછઠ્ઠ, શીતળા સાતમ, જન્માષ્ટમી, નંદ મહોત્સવ, પર્યુષણ, ગણેશોત્સવ, રામદેવપીર નવરાત્ર, અંબાજીનો મેળો, શારદીય નવરાત્રી, શરદ પૂનમ અને પછી વાઘ બારશથી દિવાળી સુધીની દિવાળીના દિવસો.... ભારતીય સંસ્કૃતિના કેલેન્ડરમાં ઋતુ ચક્રને અનુરુપ આટલા તહેવારો આ ચાર મહિનામાં ઉજવાશે આવે છે.

અષાઢથી આરંભાતો વર્ષા ઋતુનો ઉત્સવ પણ પ્રાકૃતિક રીતે એટલો જ મહત્ત્વપૂર્ણ બની રહે છે. વરસાદ આવે, હરિયાળી છવાય, ઝરણાઓ વહે, નદી-નાળા-તળાવ છલકાય, આપણી સંસ્કૃતિ મોટાભાગે નદીકિનારે વિકસી છે. એટલે ઘણા ઉત્સવો પણ નદી કાંઠે ઉજવાય. લોકસમૂહ પણ આસપાસના સ્થળોએ પ્રવાસનમાં ઉમટી પડે... ધાર્મિક ઉત્સવો હોય એટલે મેળા પણ હોય અને મેળામાં માણસોનો જુવાળ પણ હોય, આ જુવાળ જુસ્સો આપે જીવવા માટે, આ જુવાળ જોશ આપવા માટે. આખરે માણસ માણસને મળે એટલે તહેવાર સહજ રીતે ઉજવાય છે. મિલન-મુલાકાત પણ ઉત્સવ બની જાય છે.

વરસાદમાં પલળવાની, છપાક પાણી ઊડાવવાની, કાગળની હોડી બનાવીને તરતી મુકવાની, ગરમાગરમ દાળવડા કે ભજીયા ખાવાની મજા જેમણે લીધી હોય એમને અષાઢી આનંદનો અનુભવ હોય. આવા અષાઢી વાતાવરણમાં મન ઉત્સવમય બને, તન આનંદમય બને અને આસપાસ ઉત્સવોના દીવડા પ્રગટે ને એમાં ઉલ્લાસના અજવાળા રેલાય.

તુમ હમ, હમ તુમ, કિતને દૂર કિતને પાસ

વિચારયાત્રા

ડો. જય ઓઝા

દુનિયામાં કશું જ શાશ્વત નથી. કશું જ કાયમ રહેતું નથી. મોસમ બદલાય છે. સાગરમાં ભરતી પછી ઓટ આવે છે. પત્રપુષ્પથી શોભતી વસંતનું સ્થાન નિષ્પર્ણ શિશિર લે છે તેમજ સંબંધમાં પણ બદલાવ આવે છે. પ્રારંભના સુંદર રોમાંચક સંબંધને ધીમે ધીમે વાસ્તવિકતા સ્પર્શવા માંડે છે. સંબંધનું સ્વરૂપ ધીમે ધીમે જટિલ થતું જાય છે. કારણ કે, પતિપત્ની વચ્ચેનો સંબંધ ખૂબ ગાઢ અને વિરલ હોય છે. એટલે જ કદાચ એ નિભાવવો મુશ્કેલ હોય છે.

આદર્શ લાગતા દંપતીના છૂટાછેડાના સમાચાર અચાનક જ સાંભળવા મળે ત્યારે તેમની નજીકના લોકો અચંબિત થઈ જતા હોય છે. અહીં આમીરખાનના ભંગાણે પડેલાં ગૃહજીવન તરફ ઈશારો નથી. પારંપારિક રીતે જો દામ્પત્યસંબંધ જાળવી ન શકીએ તો એ આપણાં જીવનની નિષ્ફળતા અને કરુણતા જ કહેવાય. એટલે આ સંબંધમાં કોઈ પણ ચડાવ-ઉતાર આવે કે એમાં શુષ્ક બદલાવ આવે તો આપણને એ ગમતું નથી. આપણે એનાથી ડરી જઈએ છીએ. આપણે ખોટાં મૂલ્યો, ખ્યાલો અને આદતોના ઘટ્ટ માનસિક આવરણના બોજા નીચે જીવતાં હોઈએ છીએ. ખરી વાત તો એ છે કે આપણાં માનસ પર છવાયેલાં આ આવરણને આપણે ધીમે ધીમે દૂર કરવાનું હોય છે. દામ્પત્યજીવનમાં એક પછી એક વર્ષો વીતતાં જાય છે. સ્ત્રી અને પુરુષ બન્ને પોતપોતાની ભૂમિકામાં પરોવાઈ જાય છે. પુરુષ વ્યવસાયમાં, કારકિર્દીમાં અને બહારની દુનિયામાં વ્યસ્ત રહે છે. સ્ત્રી એની પારંપારિક ગૃહિણી અને માતાની ભૂમિકામાં, ઘરસંસારમાં અને કુટુંબમાં ખૂંપી જાય છે. આ હવે એમની નવી ભૂમિકા છે.

પરિચય અને પરિણયના પ્રારંભિક કાળમાં જે સંબંધ ખૂબ જ આત્મીયતાનો અને ઓતપ્રોતતાનો હતો. એનું સ્થાન આ નવી જવાબદારીભરી ભૂમિકાનો સંબંધ લેવા માંડે છે. સ્ત્રી બાળકોના લાલનપાલનમાં અને પુરુષ પોતાનાં કુટુંબના નિર્વાહના કામમાં, સમાજમાં પોતીકું સ્થાન ઊભું કરવામાં અને સત્તા અને સંપત્તિ મેળવવા પાછળ લાગી જાય છે. પરંતુ બન્નેને જીવનમાં કશુંક ખૂટતું લાગે છે. કશીક ઊણપ લાગે છે. એમને થાય છે કે એમના શરૂઆતના સંબંધમાં જે એક સુંદર મધુર તત્વ હતું તે ક્યાં ગયું ? બન્ને એને ઝંખે છે, પણ આ સાથે એક બીજી વાત વિચારવાની જરૂર છે.

સ્ત્રી અને પુરુષ મનુષ્ય તરીકે સમાન પરંતુ બન્નેની મૂળભૂત જરૂરિયાતો અલગ અલગ હોય છે. પુરુષને બહારના જગતમાં સક્રિય સર્જનાત્મક રહેવાની તક સ્ત્રી કરતાં વધારે હોય છે, જયારે સ્ત્રીને અંગત સંબંધોની વધુ તક હોય છે. આધુનિક નારીને લાગે છે કે એની આટલી જ ભૂમિકા અને કાર્યક્ષેત્ર એને માટે પૂરતું નથી. એનું પોતીકું કંઈક કહી શકાય — કંઈક પોતાને કરવાનું હોય એનો સંતોષ એને આ મર્યાદિત ભૂમિકામાં મળતો નથી. પુરુષને અંગત સંબંધની ઉષ્માની ઊણપ લાગે છે. બન્ને એકબીજાંની અલગ અલગ જરૂરિયાત સમજી શકતાં નથી, ત્યારે બન્ને દુઃખી થાય છે. એમને થાય છે કે એમની વચ્ચે એક સરસ ઋજુ સંબંધ નિર્માણ કરવામાં એમનું લગ્નજીવન નિષ્ફળ ગયું છે. એમની વચ્ચેનો મનમેળ જતો રહ્યો છે. એમનું દામ્પત્યજીવન નીરસ અને શુષ્ક થઈ ગયું છે. બન્ને ખોવાઈ ગયાં છે. સાથે રહેવા છતાં જાણે કે એકબીજાથી વિખૂટાં પડી ગયાં છે. પહેલાનું એ ખળખળ વહેતું પ્રેમનું ઝરણું કેમ સુકાઈ જતું હશે ?

પરિણીત જીવનના બે-અઢી દાયકામાં પ્રવૃત્તિઓનું ઘમસાણ હોય છે. એક પછી એક જવાબદારીઓ વધતી જાય છે. સંતાનોનો ઉછેર, શિક્ષણ, કારકિર્દી અને લગ્ન. આ બધાં કામોમાં ફુરસદ જ ક્યાં મળે છે ? જીવનમાં કશુંક પ્રાપ્ત કરવા માટે, સંસારનો માળો રચવા માટે કેટલો સંઘર્ષ કર્યો હતો ! આ પરિસ્થિતિમાં બન્નેને નિરાંતે બેસવાનો સમય ક્યાં હતો ! એ વખતે સંબંધો જાળવવા, ખીલવવા ખૂબ મુશ્કેલ હોય છે. આ બધું પતિપત્નીને એકબીજાથી દૂર કરે છે. પ્રણયસંબંધના પ્રારંભમાં એ બે વચ્ચે જે one to one સંબંધ હતો તે રહેતો નથી. હવે આ બધી જવાબદારીઓ — મહત્ત્વાકાંક્ષાઓ ઘણી ઓછી થઈ ગઈ હોય છે. પતિપત્નીને મૂરઝાયેલા સંબંધને પુનર્જીવિત કરવાનો હવે અવકાશ મળે છે. એ સંબંધને એક નવું પરિમાણ આપવાનું હોય છે. નવો આયામ આપવાનો હોય છે. એમ જ કહોને કે હવે નવો યુગલધર્મ આચરવાનો હોય છે. સંબંધમાં સ્નેહ-સાથ સાહચર્ય બધું ખરું પણ સાથે સ્વતંત્રતા અને મોકળાશ ઉમેરવાના હોય છે. આજ્ઞાંકિતતા, સ્પર્ધા અને સ્વામિત્વ નહિ, પણ બન્ને વચ્ચે બે માનવ વ્યક્તિઓનો બંધન — દબાવ કે તાણ વગરનો મૈત્રીભર્યો સંબંધ હોય ! મૈત્રીમાં નિકટતા સાથે સ્વતંત્રતા અને સલામતી રહી શકે છે. બન્નેએ હવે પોતપોતાનો સાથે રહીને વિકાસ કરવાનો હોય છે.

હવે એ સત્ય સમજવાનું છે કે પ્રેમ એકબીજાંને નિહાળતાં બેસવામાં જ નથી આવી જતો, પણ પતિપત્ની બન્ને સાથે બહાર દષ્ટિ કરે અને એક દિશામાં જોતાં રહે એમાં રહેલો છે. જયારે આમ થાય છે ત્યારે લગ્નજીવનનું પોત — ટેક્સચર — મજબૂત થાય છે અને બન્નેના સંબંધનો અનુબંધ દઢ બને છે. પ્રેમની અવસ્થા જોઈએ. પહેલાં રોમાંટિક પ્રેમ અને પછી ધીમે ધીમે એકબીજાં પ્રત્યે ભક્તિભાવ — devotion અને એમ કરતાં કરતાં પ્રાપ્ત થાય છે બે આત્માનું — બે દિલનું સાહચર્ય. બન્ને એક છતાં અલગપ. સાથે અને સંગે છતાં સ્વતંત્ર અને તણાવ રહિત. એમાં અન્યોન્ય પર અવલંબન હોય છે. અનુભવોની ભાગીદારી હોય છે. એનાં પોતમાં વણાયેલા હોય છે, જીવનના સાથે કરેલા સંઘર્ષો — વિજય — આશાનિરાશાની સ્મૃતિ. બહાર સાથે અને એક જ દિશામાં કામ કરવાથી બન્ને વચ્ચે શુદ્ધ સખ્યનો સંબંધ રચાય છે.

Love is something that gathers strength with patience, grows despite obstacles, warms in winter, flourishes in spring, casts a breeze in summer and bears fruit in autumn. I found love.`
– kahlil Gibran

સો વાતની એક વાત જીવનમાં યુગલત્વ ત્યારે જ સમત્વમાં આવે છે, જયારે સ્વભાવમાં સમતા આવે ત્યારે જ સંતુલન જળવાય છે.

તુમ હમ, હમ તુમ, કિતને દૂર કિતને પાસ
ઈધર ભી ઉધર ભી, યહાં ભી વહાં ભી
કિતને દૂર કિતને પાસ

- jayuoza@gmail.com, Mo.9898046488

માણસ એની પ્રતિભા ટકાવી રાખવાના ચક્કરમાં સતત ડરતો રહે છે

આત્મનાદ

પુલક ત્રિવેદી
pulak63@gmail.com

સૌથી મોટો ભય માણસને સતાવતો હોય છે કે, મારા માટે લોકો શું વિચારશે ? સિનિયરને જૂનિયર પાસે કંઈ પુછતા ભય સતાવે કે મને નથી આવડતું એ વાતની જુનિયરને ખબર પડી જશે તો મારા માટે એ કેવુ વિચારશે ? એક મલ્ટિનેશનલ કંપનીના વરિષ્ઠ મેનેજર એના હાથ નીચેના સિનિયર અધિકારીઓને કંપનીના ફ્રાન્સમાં શરૂ થવા જઇ રહેલા નવા પ્રોજેક્ટ માટે ચર્ચા કરી રહ્યા હતા ત્યારે, તેમણે તેમના અધિકારીઓ પૈકી બે અધિકારી ફ્રાન્સમાં લાંબો સમય કામ કરીને આવ્યાં હતાં તેમની પાસેથી ફ્રાન્સ સરકારની પાલિસી અને ફ્રાન્સના લેબર, એન્વાયરમેન્ટ અને સંલગ્ન જાણકારી મીટિંગમાં પૂછી. એમના જૂનિયર અધિકારીઓએ આ વરિષ્ઠ મેનેજરને ફ્રાન્સના કામદારોની મેન્ટાલિટી અને સરકારી નિયમોની સુંદર જાણકારી પૂરી પાડી. પછી ભાવિ પ્રોજેક્ટનું સરસ મઝાનું પ્લાનીંગ કર્યુ. આ મેનેજર મિત્રને એવો ડર ના લાગ્યો કે, મારા જુનિયર અધિકારીઓ મારી ફ્રાન્સ દેશની ઓછી જાણકારી માટે મારા વિશે શું વિચારશે ? પરિણામ એ આવ્યું કે, મેનેજરનું પ્લાનિંગ કંપનીને ખૂબ ગમ્યું અને એમની આખી ટીમને કંપનીએ શિરપાવ આપ્યો.

જો મેનેજર સાહેબે એમ વિચાર્યુ હોત કે, મારાથી જૂનિયરને આવી વાત ન પૂછાય તો કદાચ સારું પ્લાનિંગ ના થઈ શક્યું હોત. બીજાં શું કહેશે એવા ડરની પેલે પાર જીત હસતી ઉભી જ હોય છે. જયારે કોઈપણ કામ કરીએ ત્યારે સહુથી પહેલા વ્યક્તિના મનમાં એવો પ્રશ્ન થાય કે, આ કામમાં હું સફળ થઈશ કે નહીં. મને આ કાર્ય બરાબર ફાવશે કે નહીં ? આવા નકારાત્મક ખ્યાલો કાર્યની સાથે સાથે ચાલતા હોય છે. પરિણામે જિંદગીમાં પછડાટ અનુભવાય. કામ કરવાની સાથે સાથે વિરુદ્ધ દિશામાં નરાકારાત્મક વિચારો કામને અવશ્ય પ્રભાવિત કરે જ કરે. અને કદાચ કામ થોડું ઓછું પ્રભાવિત થાય તો પણ કામનો જે સંપૂર્ણ આનંદ મળવો જોઈએ એ તો ન જ મળે. કામ કરતાં કરતાં ભૂલ થાય તો શું થાય ? આ પ્રકારનો ડર મનમાંથી સમૂળગો ઉખાડીને ફેંકી દેવો જોઈએ. એક મિનિટ વિચારી જૂઓ કે કોઈપણ કાર્યની ભૂલ થઈ તો શું કાર્ય ફરી નહી કરી શકાય. સંભવતઃ ફરી જ્યારે એ કાર્ય કરવામાં આવે ત્યારે વધુ સારી સમજ અને અનુભવના પરિપાકથી ૧૦૦ ટકા સારું પરિણામ પ્રાપ્ત થશે. ભૂલ ન જ થાય એવો મિસ્ટર પર્ફેક્સનિસ્ટ બનવાની ચાહત ડરનું જન્મસ્થળ છે.

ડર એટલે અનિષ્ટ સંભાવનાઓનું આગોતરું અનુમાન. આવા અનુમાનના આધારે વિહવળ બની ફફડવાની માનસિકતા એટલે ડર. ભય, બીક, ધાસ્તી કે ભીતી જે કાંઈ પણ કહો એ મનના રાજમાર્ગ ઉપર થઈને હૃદયમાં ઘુસી જઈને થડકારા સર્જતી હોય છે.

લઘુતાગ્રંથિની ભાવના જ આગળ વધવામાં સૌથી મોટી આડખીલીરૂપ હોય છે. મને અંગ્રેજી ભાષા નથી આવડતી એટલે હું અમેરિકામાં કે બ્રિટનમાં કોઈ કામમાં સફળ નહીં થાઉ એવો ભય લડાઈ શરુ થતાં પહેલાં હારનો સ્વીકાર છે. અંગ્રેજી ભાષા ન આવડવાના પરિણામે કોઈપણ જર્મની કે ફ્રેન્ચના નાગરિકની પ્રગતિ અટકી નથી. જિંદગીમાં આવતો બદલાવ અને ઉપલબ્ધ સંપત્તિમાં ઘટાડો આ બે માણસના જીવનમાં સૌથી મોટા ડર રહેલા છે. જીવીએ ત્યાં સુધી એકધાર્યુ સવલતપૂર્ણ જીવન રહે એવી માનસિકતા શા માટે રાખવી. મારી સંપત્તિ સતત વધતી જ રહે એવું સેટ માઈન્ડ લઈને શા માટે જીવવું. ક્યારેક આર્થિક તંગી પણ પડે. કરેલા દેવાના પૈસા ભરપાઈ ન પણ કરી શકાય ? દીકરો કે દીકરી તમારી ઈચ્છા વિરુદ્ધનું એમને મનગમતું કોઈ કાર્ય કરે પણ ખરા. તો શું આવી પરિસ્થિતિ મારાં જીવનમાં આવશે તો ? એવા ખયાલી પુલાવથી ક્યાં સુધી ડરી ડરીને જીવવું ? કદાચ આવી ન વિચારેલી ઘટના બને તો ડર્યા કરતાં એનો હસતા મોએ મુકાબલો શરીર, મન અને જીવનને સ્વસ્થ બનાવે છે.

એક મિત્રને સતત એવો ખોફ રહ્યા કરે કે, હું મારા મિત્રોથી અલગ પડી ગયો છું. હું એકલો અટુલો થઈ જઈશ ? આ પ્રકારનો ભય એને હંમેશા સતાવતો રહે છે. આ પ્રકારના ભયની સામે એ મિત્રએ એના મનને એવી રીતે કેળવ્યું કે પ્રતિદિન ઓછામાં ઓછા બે નવા મિત્રો બનાવીશ જ. પરિણામે ઘણાં વર્ષોથી ઘર કરી ગયેલો એકલાં અટુલાં પડી જવાનો ડર નિર્મૂળ થઈ ગયો.

માણસ એણે બનાવેલી, એની પ્રતિભા ટકાવી રાખવાના ચક્કરમાં સતત ડરતો રહે છે. મને લોકો હોંશિયાર સમજે છે, મારી હોંશિયારી દેખાવની છે એવી ખબર પડી જશે તો ? હું મુશ્કેલીના સમયમાં અડગ ઊભો રહું છું એવી મારી છાપ છે, પરંતુ અંદર ખાને હું ખૂબ ડરતો હોઉં છું એવું લોકો સમજી જશે તો ? આ પ્રકારનો માનસિક ડર વ્યક્તિને ખોખલો કરી નાખે છે. બીજાનાથી હું બહેતર છું એમ સાબિત કરવામાં જીવન ખર્ચવા કરતાં, હું મારા વિચારો સાથે સંપૂર્ણ નિષ્ઠાથી જોડાયેલો છું. હું જે કાંઈ પણ છું એ સુયોગ્ય છું અને યોગ્ય દિશામાં જ આગળ વધી રહ્યો છું એવો પાક્કો નિર્ધાર, મારી છાપ બગડશે એવા ખોટા ભયથી બચાવે છે.

સામાન્ય રીતે બે જ પ્રકારની ધારણાઓ કામ કરતી હોય છે. એક હકારાત્મક ધારણા કે જે મનને અને હૃદયને દ્રઢતાપૂર્વક કહે છે હા, આ મારાથી થઈ શકે. હું આ કામ નિયત સમય કરતાં વહેલું પૂરું કરીશ. મને આ કામ કરતાં કોઈ અટકાવી શકે એમ નથી. અને બીજી નકારાત્મક ધારણા. પોતાની જાત ઉપર જ વિશ્વાસ ન હોય. પોતાની જ ઊર્જા ઓછી હોવાનું મનોમન નક્કી કરી લે. આ મારાથી ન થઈ શકે ? કે પછી હું આ વાતને પહોંચી વળવા માટે સક્ષમ નથી એવી નકારાત્મક ભાવના નિષ્ફળતાને નિમંત્રણ આપે છે. અંગ્રેજી નથી આવડતું એ નુકસાન નથી કરતું, પરંતુ અંગ્રેજી આવડતું નથીની લઘુતાગ્રંથી બહુ મોટું નુકસાન કરે છે.

ડરથી ડરવું નહીં. ડરને કીક મારીને એની પર કાબુ મેળવવો જોઈએ. નથી બન્યું એ ઘટનાનો મનમાં ભય પોષીને મસ્તીથી જીવાતા જીવન ઉપર હાથે કરીને પાણો નાખવાનું ના ચલાવી લેવાય. જેનાથી નિષ્ફળતાનો સૌથી વધુ ડર લાગતો હોય એવુ બેધડક કરવુ જોઈએ. કામ કરતાં કરતાં ભૂલ થાય તો શું થશે એ ડર મનમાંથી સમૂળગો ઉખાડીને ફેંકી દેવો જોઈએ. ભૂલ ન જ થાય એવા મિસ્ટર કે મીસ 'પરફેક્ટનીસ્ટ્સ બનવાની ચાહત ડરનું જન્મસ્થળ છે.

ધબકાર :

ડરપોક વ્યક્તિઓ જ ઘેંટાની જેમ બીજાઓએ ચાતરેલા ચીલા પર ચાલે છે.

નોલેજ કોર્નર

હિતેશ સોલંકી
મો.૯૯૭૮૪૦૬૫૧૭

- ભાલીયા ઘઉં મુખ્યત્વે કયા રાજયમાં ઉગાડવામાં આવે છે?
  ગુજરાત
- તાજેતરમાં આવેલ હેન્લે પાસપોર્ટ ઈન્ડેક્સ 2021-Q3માં ભારત કયા સ્થાને છે?
  ૯૦
- દર વર્ષે વિશ્વ વસતી દિવસ કયારે ઉજવવામાં આવે છે?
  ૧૧ જુલાઈ
- તાજેતરમાં પ્રેગનન્સી બાઈબલ નામનું પુસ્તક કોણે લખ્યું છે?
  કરિના કપૂર
- તાજેતરમાં સ્વિડનના વડાપ્રધાન કોણ બન્યા?
  સ્ટેફન લોફ્વેન
- તાજેતરમાં Scripps National Spelling Bee 2021 કોણે જીતી છે?
  ઝઈલા અવન્ત-ગાર્ડે
- તાજેતરમાં ટોકિયો ઓલિમ્પિકમાં પ્રથમ ભારતીય જ્યુરી તરીકે કોની પસંદગી થઈ?
  પવન સિંઘ
- તાજેતરમાં ભારતમાં અમેરિકાના રાજદૂત કોણ બન્યા છે?
  એરીક ગારસેટ્ટી
- તાજેતરમાં ફેડરલ બેંકના એમડી અને સીઈઓ કોણ બન્યા છે?
  શ્યામ શ્રીનિવાસન