સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

કરોડોની કટકી કરનારા લ્હેરમાં ફરે છે!
નથી શરમ ગુન્હાની છૂટ જાહેરમાં ફરે છે!
મહેર છે સરકારની ને મેલી મિલી ભગત -
ઓળંગી સીમાડા વાઘ-સિંહ શહેરમાં ફરે છે...

હાઈકુ

લ્યો ! મંત્રીશ્રીઓ -
'થથરે' કાશ્મીરમાં -
'લોક-સંપર્ક'
(ઠંડી અને આતંકી ભય!)

ભરે ડગલાં !
- દિવ્યાંગ અર્થતંત્ર -
કાંખઘોડીથી...
(ખોટા આંકડાની સહાય!)

ચિંતન

નાનુવાડ઼હતા બુદ્ધિર્વ્યવહાર ક્ષમા ભવતે ।
અનુવાહકતા યા ન સા સર્વત્ર ગામિની ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક સંસ્કૃત સુભાષિત ભાંડાગારમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

વિવિધ ક્ષેત્રો અને શાસ્ત્રોમાં કેવળ પુસ્તકિયા જ્ઞાનથી કુંઠિત થઈ ગયેલી બુદ્ધિ લૌકિક વ્યવહારને સમજવામાં યોગ્ય નથી હોતી, પુસ્તકિયા જ્ઞાન માત્રથી બુદ્ધિનો પૂરતો વિકાસ થતો નથી, અને સામાન્ય જન, વહેવાર અને રોજરોજનું વ્યવહારું જ્ઞાન પણ એમાંથી આવતું નથી.

આમ એવું કહી શકાય કે નીતિશાસ્ત્રને સમજ્યા-ભણ્યા વિના, લોક વ્યવહારનું વ્યવહારું જ્ઞાન કે બુદ્ધિ સર્વતોગામી થઈ શકતી નથી.

એક કહેવત છે, ભણ્યા પણ ગણ્યા નહીં. ઘણા માત્ર પુસ્તક વાંચી પંડિત થયેલા વ્યવહારિક સમસ્યા સમજવામાં નિષ્ફળ જાય છે. અગત્યના અભ્યાસક્રમોમાં હંમેશા થિયરી અને પ્રેક્ટિકલ એમ બે વિભાગ રખાય છે. દાકતરી અભ્યાસમાં થિયરીમાં ભલે 'ગોલ્ડ મેડલ' મળ્યો હોય પણ ઓપરેશન કરવામાં હાથ ધ્રુજવા લાગે તો એનો કંઈ અર્થ નથી.

આમ જીવનમાં નીતિશાસ્ત્રનો અભ્યાસ કરવો જરૂરી છે.

સુવિચાર

- ત્યાગ ન ટકે વૈરાગ્ય વિના, કરીએ કોટિ ઉપાય જી,
  અંતર ઊંડી ઈચ્છા રહે, તે કેમ કરીને ત્યજાય જી - **નિષ્કુળાનંદજી**
- કિસ્મતને ત્રીજી પેઢી હોતી નથી - **ધર્મલોક**
- સત્ય કરતાં આજકાલ અર્ધસત્યમાં વધારે જુસ્સો જોવા મળે છે - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- આનંત તો દરેક જગ્યાએ છે પરંતુ તેનો સ્રોત સૌના દિલમાં હોવો જોઈએ - **ઓશો**
- સુખ એ બે દુઃખી અવસ્થા વચ્ચેનો ઈન્ટરવલ છે - **ચંદ્રકાન્ત બક્ષી**
- ચરિત્ર્ય એટલે માનવીમાં વિકસેલા સદ્‌ગુણોનો સરવાળો - **જિતેન્દ્ર સંઘવી**
- આજનું ઔષધ : ગુમડા ઉપર પાલકના પાનને વાટી નવશેકા ગરમ કરી તેની પેસ્ટ લગાડવાથી પાકીને ફુટી જાય છે.

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

નદી કિનારે ચાર વડીલો વાતો કરી રહ્યા હતા એવામાં એક યુવાને નજીકમાં નગર તરફ જવાનો રસ્તો પૂછ્યો. એક વડીલે કહ્યું, 'અહીંથી નગર જવા માટેનાં બે કલાકનો રસ્તો છે. નગરના દરવાજા સૂર્યાસ્ત થતાં બંધ થઈ જશે. માટે જો બે કલાકમાં રસ્તામાં ધીરેથી ચાલશો તો જરૂર પહોંચી જશો.' યુવાનને થયું કે આ વડીલ કેવી ગજબ વાત કરે છે. ઝડપથી ચાલશો તો પહોંચી જશો એમ કહેવાને બદલે ધીરે ચાલશો તો જરૂરથી પહોંચી જશો. આ વડીલની સાઠે બુદ્ધિ નાઠી હોય તેમ લાગે છે.' યુવાનો તો સૂર્યાસ્ત પહેલા પહોંચવા માટે ચાલવાની ઝડપ વધારી. નગર તરફનો રસ્તો સમથળ ન હતો. માર્ગમાં ઘણા ખાડા-ટેકરા ચાલવાથી યુવાનનો પગ મચકોડાઈ ગયો. દુઃખાવો ઘણો થયો એટલે એણે રસ્તામાં બેસી જવું પડ્યું. અને યુવાન મદદની રાહ જોવા લાગ્યો. થોડીવારમાં એક માણસ તેની મદદ માટે ઊભો રહ્યો. એણે પાણી પાયું અને પછી હસવા લાગ્યો. યુવાને પૂછ્યું, 'તમે મને મદદ કરી અને હવે હસી કેમ રહ્યા છો?' પેલા માણસે કહ્યું, 'આજે તમારી જે હાલત છે એવી જ હાલત મારી પણ આ નગરમાં પહેરીવાર આવ્યો ત્યારે થઈ હતી, જલદી પહોંચવામાં રસ્તામાં દોડ્યો અને ઘાયલ થઈને પડ્યો. મને નદી કિનારે બેઠેલા વડીલોએ કહ્યું હતું કે,'ધીમે ચાલજો તો પહોંચી જશો. ત્યારે મને એમની વાત પર હસવું આવ્યું હતું કે આ લોકો ઝડપથી ચાલવાની જગ્યાએ ધીમેથી ચાલવાની સલાહ આપે છે.' પેલા યુવાને કહ્યુ. 'હાં મને પણ તે વડીલે આવી જ સલાહ આપી હતી.' પેલા માણસે કહ્યું, 'એટલે તમે પણ મારી જેમ વડીલોની સલાહ સમજ્યા નહીં, હકીકતમાં વડીલો પોતાના અનુભવથી એવું કહેવા માંગતા હતા કે રસ્તો બહુ જ ખરાબ છે. તમે ધીમેથી સંભાળીને જશો તો પહોંચી જશો પણ ઉતાવળ કરવા જશો તો પડશો. અને ઘાયલ થઈને અટકી જશો.' યુવાન બોલ્યો, 'હા, બરાબર, હવે સમજાય છે. માત્ર ઝડપભેર દોડવું જરૂરી નથી. સમજી, વિચારીને ચાલવું એ ખુબ જરૂરી છે.'

પ્રકૃતિ વાઈરસ નામનું બ્રહ્માસ્ત્ર છોડી રહી છે

તંત્રીસ્થાનેથી...

છેલ્લા ઘણા સમયથી કોરોના વાઈરસ અખબારો અને ન્યૂઝ ચેનલોની હેડલાઈન બની રહેલ છે. ચીનમાં એણે કાળો કેર વરતાવી દીધો છે. અને દુનિયાની બીજા નંબરની મહાસત્તા બની ચૂકેલ ચીન અમેરિકાને તો આંખો કાઢે છે પરંતુ આ સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ જીવાણું આગળ વામણું બની ગયું છે. વુહાન સહિત અનેક શહેરોમાં તાળાબંધી લાગી ગઈ છે. યુદ્ધ કરતાં વિશેષ આતંકનું વાતાવરણ સરજાયું છે.પાડોશી દેશોમાં પણ વાઈરસ પહોંચી ગયું છે અને ત્યાં પણ એવું જ આતંક અને આશંકાનું દહેશતભર્યુ પર્યાવરણ બની રહ્યું છે. વૈજ્ઞાનિક અર્થઘટન કરવા જઈએ તો વાઈસ એ સૃષ્ટિનો સૌથી સૂક્ષ્મ જીવ છે, જે નરી આંખો તો શું પરંતુ સામાન્ય સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રોમાં પણ નથી જોઈ શકાતો. વળી જયાં સુધી આવા વાઈરસની પ્રતિરોધક રસી ન શોધાય ત્યાં સુધી એની મારક ક્ષમતાને પડકારવી અઘરી બની જાય છે. પોલિયો અને રેબીઝ (હડકવા) ઉપરાંત શીતળા (સ્મોલ પોક્સ) એ વાઈરલ રોગો છે. પરંતુ વૈજ્ઞાનિકોએ એ વાઈરસ પર વિજય મેળવી લીધો છે. જો સમયસર રસી એટલે કે નિષ્ક્રિય, લગભગ મરેલાં વાઈરસની રસી બનાવી વ્યક્તિના શરીરમાં દાખલ કરી દેવાય તો એનામાં એ જીવંત વાઈરસનો હુમલા સામે પ્રતિકાર કરવાની ક્ષમતા આપોઆપ વિકસી જાય છે. કોરોના વાઈરસ સાથે માનવીનો પનારો પહેલીવાર પડ્ય છે. એટલે એની સામે એ લાચાર છે. પ્રકૃતિ અને મનુષ્ય વચ્ચે હૂંસાતૂંસીની લડાઈ યુગોથી ચાલતી રહી છે. કાળા માથાના માનવીએ એક યા બીજા નુસખા દ્વારા પ્રકૃતિને હંફાવી છે, બલકે એને તહસનહસ કરી મૂકવામાં કોઈ જ કસર નથી છોડી. પરંતુ પ્રકૃતિ હજી એની સામે હાર કબૂલવા તૈયાર નથી. એ નવાં નવાં તીર એના ભાથામાં કાઢતી જ રહે છે. ભૂકંપ, જળપ્રલય-ત્સુનામી, અતિવૃષ્ટિ-અનાવૃષ્ટિ અને કાળઝાળ ગરમી કે હાડ થીજવતી ઠંડી ઉપરાંત વિવિધ પ્રકારના રોગચાળા એ પ્રકૃતિ સાથે કરેલ અનાચારની જ આકરી સજા છે. વાઈરસનો અણુશસ્ત્રો કરતાં પણ વધુ વિધ્વંસક વિનિયોગ કરવા માણસ ટાંપીને બેઠેલો છે. આ બધું મૂક પ્રેક્ષક તરીકે જોતી પ્રકૃતિ એનો દાવ ખેલે છે ત્યારે માણસ માટે માથું છુપાવવા માટેની જગ્યા શોધવાનું દોહ્યલુ બની જાય છે. ચીન અત્યારે આવી દયનીય સ્થિતિમાં સપડાયુ છે એણે એરપોર્ટો પર અવરજવર કરતા યાત્રીઓની લઈ દલાઈલામાના મહેલ સુધી કડક ચોકી પહેરો બેસાડી દીધો છે. પંદર દિવસના ટૂંકા ગાળામાં વિશાળ હોસ્પિટલ ઊભી કરવા ઉપરાંત એવાં અનેક પગલાં ભર્યાં છે જેથી એ વિશ્વના અન્ય દેશોને 'ચેપ' ન પહોંચાડી બેસે. ભારતીય વિદ્યાર્થીઓ મોટી સંખ્યામાં ચીનમાં અભ્યાસ કરી રહ્યા છે. એક ભારતીય મહિલા તબીબ જીવનમરણ વચ્ચે ઝોલાં ખાઈ રહી છે. મૃત્યુનો આંક રોજેરોજ વધતો જાય છે. આ વાઈરસ માંસાહાર ને સી ફૂડથી ફેલાય છે. ચીન તો ઊધઈથી લઈ હાથી અને ગરોળીઓ કે સાપ સુધીના જીવોને ઓહિયાં કરનારો દેશ છે. પ્રકૃતિએ કદાચ એથી જ એને સબક શીખવવાનો પ્રયાસ કર્યો હોય તોય કોને ખબર ! ઓસ્ટ્રેલિયામાં ભભૂકી ઊઠેલી જંગલની આગમાં કરોડો જીવો સ્વાહા થઈ ગયા પછી બચી ગયેલા ઝેરી કરોળિયા હવે માણસને ડંખી રહ્યા છે. ઉમાશંકર જોશીની પેલી જાણીતી પંક્તિઓ યાદ આવે છે :

વિશાળે જગ વિસ્તારે, નથી એક જ માનવીઃ
પશુ છે, પંખી છે; પુષ્પો, વનોની છે વનસ્પતિ.

પણ માનવી તો એમ જ માની બેઠો છે કે હું એકલો જ છું ! બાકીની બધીજ ચીજવસ્તુઓ - જીવંત કે નિર્જીવ મારો કોળિયો થવા સરજાયેલ છે.

હવે તે સામાન્ય કામવાળી નથી...

નવાં કલેવર
નટવર હેડાઉ

ઘણા લાંબા સમયથી ઝમકુ સોસાયટીનાં કેટલાંક ઘરોમાં ઘરકામ કરતી હતી. પોતાના મોટા કુટુંબનું ભરણપોષણ કરવા માટે લોકોને ત્યાં કચરા પોતા અને વાસણ-કપડાંને ખુબ ચીવટપૂર્વક કરતી ઝમકુ વધારાની આવક મેળવવા માટે લગ્નગાળામાં ગીતો ગાવા પણ જતી અને સમય કાઢીને ગામની સ્ત્રીઓના ભજન મંડળમાં આનંદનો ગરબો કરવા પણ જતી. તે ઉપરાંત કોઈને ત્યાં બાળક થયું હોય તો તેને માલિશ કરી આપવાનું કામ પણ ખુબ જ સહજ રીતે કરતી.

લગ્ન પ્રસંગે ગીતો ગાવા જાય ત્યારે ખુબ જ સરસ શણગાર સજીને જતી. દેખાવમાં તો તે સુંદર હતી જ તેવો જ સુરીલો તેનો કંઠ પણ હતો. તેના ગીતો ગાવાની હલકથી એ સહુના મન મોહી લેતી. કપાળમાં ચમકતા લાલચટ્ટક મોટાં ચાંદલા સાથે તેનો ઉત્સાહ મનભર છલકી ઊઠતો.

થોડા દિવસ પહેલાં અચાનક અકસ્માતમાં તેના પતિનું મૃત્યુ થઈ ગયું. તેના માથે જાણે કે પહાડ તૂટી પડ્યો. તે ખુબ બેચન રહેવા લાગી. તે જયાં કામ કરતી હતી તે બધાંની સહાનુભૂતિ અને આશ્વાસન મળતાં તે પોતાની જાતને સંભાળવા અને મન મનાવવા લાગી. તેમ છતાં બાર તેર દિવસમાં તેનું શરીર લેવાઈ ગયું. તે ઘણી દુબળી લાગી. પહેલાં જેવું જાણે કે તેનામાં જોમ અને જુસ્સો દેખાતો ન હતો.

થોડા દિવસ આમ ચાલ્યું. પણ છેવટે કુટુંબનો દિવસ-રાત વિચાર કરતાં ધીરે ધીરે તેને પોતાની જાતને વ્યવસ્થિત કરી અને ફરી પાછી કામ પર આવવા લાગી.

એક દિવસ આવી ત્યારે ખુબ ઝાકઝમાળ બની ઠનીને આવી હતી. તેણે મોટો ચાંદલો કર્યો હતો. અને રેશમી સાડી પણ પહેરી હતી. આ વાત આખી સોસાયટીમાં ચર્ચાનો વિષય બની ગઈ. જો કે તેનાં મોઢે કોઈએ કંઈ પૂછ્યું નહીં પણ સૌ કોઈની નજર તેના પર મંડાયેલી હોય એવું ઝમકુંને લાગ્યું.

કામ પર આવવામાં આજે આમ પણ તેને મોડું થઈ ગયું હતું. તેણે હવે ચોખવટ કરી. 'મને લગ્નમાં ગીતો ગાવા બોલાવી છે ત્યાં જાઉં છું.'

'તો હવે કયારે આવીશ?' એમ જાણે પૂછતાં હોય તેવો સુલોચનાબેનની આંખમાં પ્રશ્ન વાંચીને જરા અટકી. તેણે સાડીનો છેડો સરખો કર્યો પછી બોલી.

'તેમના મરી ગયા પછી લગ્નમાં ગાવા જવાનો આ પહેલો પ્રસંગ આવ્યો છે. કોઈના શુભ પ્રસંગમાં કોરું કપાળ લઈ કઈ રીતે જઉં. શુકનનું કામ કહેવાય તેમાં અપશુકન થાય એવું કઈ રીતે કરું ?'

'પણ તારે કરવાના કામ ?'

'તમે કોઈ કામ નહીં કરતાં, હું પાછી આવીને કરી આપીશ.'

પછી પોતાની સાડીના છેડો સરખો કરતી એ લગ્ન હતું એ ઘર તરફ આગળ વધી ગઈ.

સુલોચનાબેનના પતિ આ જોઈ - સાંભળી રહ્યા હતા. તેમને ધીરેથી કહ્યું, 'તું ચિંતા ન કર તે કહી ગઈ છે તો જરૂરથી આવી જશે. હવે તે સામાન્ય કામવાળી નથી. પબ્લિક ફિગર છે સમજીને...'

આપણા મૃત્યુને આપણે થોડા ડગલાં પાછળ ધકેલી દઈએ

આવો જીવીએ શાનદાર
વિનોદ અમલાણી
amlani2000@yahoo.co.uk

થોડા વર્ષો પહેલા અમેરિકાની વિવિધ યુનિવર્સિટીનાં મનોવિજ્ઞાનનાં પ્રાધ્યાપકોની એક ટીમે એક સંશોધનાત્મક અભ્યાસ કરીને રિપોર્ટ તૈયાર કર્યો હતો. એ ટીમનાં મુખ્ય પ્રાધ્યાપકો હતા બી. સ્મીથ, અને જે. બ્રેડલે લેટન. આ અભ્યાસનો વિષય હતો 'સામાજીક સંબંધો અને મૃત્યુનું જોખમ' **(Social Relationship and Mortality Risk).** સંબંધોનાં તથા વ્યકિતની જીવનશૈલીનાં વિવિધ પરિબળોમાંથી ક્યાં પરિબળો મૃત્યુનું જોખમ વધારે છે અને ક્યા પરિબળો મૃત્યુનું જોખમ ઓછું કરે છે એ જાણવાનો અભ્યાસનો મુખ્ય હેતુ હતો. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો વ્યકિતની જીવનશૈલીનાં અને સામાજીક સંબંધોનાં ક્યા પરિબળો મૃત્યુ માટે વધારે કે ઓછા જોખમી છે તેનો અભ્યાસ કરવાનો હતો. આ અભ્યાસ ત્રણ લાખથી વધારે વ્યકિતઓ ઉપર કરવામાં આવ્યો હતો. સન. ૧૯૯૦ થી સન. ૨૦૦૬ એમ સોળ વર્ષ સુધી વિવિધ સ્તરે સતત અભ્યાસ કરીને રિપોર્ટ તૈયાર કરવામાં આવ્યો હતો અને તેના તારણો કાઢવામાં આવ્યા હતા. આ તારણો ખૂબ જ રસપ્રદ, ચોંકાવનારા અને આપણી સામાન્ય માન્યતાઓથી તદન વિરુધ્ધના હતા. આ તારણો આ પ્રકારના હતાં;

લોકો લાંબા આયુષ્ય માટે પ્રદુષણમુક્ત વાતાવરણમાં રહેવાનું પસંદ કરતા હોય છે. પ્રદૂષણમુક્ત વાતાવરણમાં રહેવા કરતા તાણમુક્ત જીવનશૈલી અપનાવાથી મૃત્યુનું જોખમ ઓછું થાય છે. દરેક વ્યકિત એવું માનતી હોય છે કે વધારે વજનવાળું કે મેદસ્વી શરીર હોય તેના કરતાં પાતળું અને ઓછા વજનવાળું શરીર હોય તો મૃત્યુનું જોખમ ઘટે છે. વાત સાચી છે. તાણમુક્ત જીવનશૈલીની સરખામણીએ પાતળું શરીર હોય તો મૃત્યુનું જોખમ ઘટે છે. પાતળા શરીરની સરખામણીએ વ્યકિત જો નિયમિત કસરતો કરતો કરીને શરીર સુદ્રઢ રાખે તો મૃત્યુનું જોખમ ઘટે છે. મૃત્યુનું જેટલું જોખમ નિયમિત કસરતો કરવાથી ઘટે છે તેની સરખામણીએ હૃદયરોગ સંબંધી કાળજી રાખવાથી મૃત્યુનું જોખમ ઓછું રહે છે. હૃદયરોગ સંબંધી કાળજીની સરખામણીએ કેટલાક પ્રકારની રસીઓ મૂકવાથી જોખમ ઘટે છે પણ તેની સરખામણીએ ધૂમ્રપાન છોડવાથી મૃત્યુનું જોખમ ઓછું રહે છે. આ બધી આરોગ્યલક્ષી કાળજી, દવાઓ અને વ્યસનોને લગતા પરિબળોની વાત થઈ.

એ બધાંની સરખામણીએ મૃત્યુનું જોખમ ઘટવાના અન્ય જે પરિબળોની અભ્યાસમાં છણાવટ કરી છે અને જે તારણો આપ્યા તે ખૂબ જ રસપ્રદ અને મહત્વના છે. અભ્યાસમાં એવું તારણ કાઢવામાં આવ્યું છે કે ઉપર જણાવેલા બધા જ પરિબળોની સરખામણીએ મૃત્યુનું જોખમ ઘટાડતું જો કોઈ પરિબળ હોય તો એ છે અંગત સંબંધો. આ સંબંધો એટલે એવા સંબંધો જે અડધી રાતે પણ આપણને કામ આવી શકે. આ પ્રકારનાં અંગત સંબંધો એ એવા સંબંધો કે જે કોઈપણ સંજોગોમાં આપણી પડખે ઊભા રહી શકે એવા હોય. આ પ્રકારના અંગત સંબંધો થકી મૃત્યુનું જોખમ ઘટતું હોય છે.

આ પરિબળ કરતાં પણ વિશેષ મહત્વનું પરિબળ જેના થકી મૃત્યુનું જોખમ ઘટતું હોય છે એ પરિબળ છે વ્યક્તિની સામાજીકતા અથવા તો સામાજીક એકીકરણ (Social Integration). રોજબરોજના વ્યવહારમાં વ્યકિત કેટલી વ્યકિતઓ જોડે વાતચીત કરે છે, કેટલી વ્યક્તિઓ જોડે સામાજિક વ્યવહાર કરે છે તેના ઉપર વ્યકિતના મૃત્યુના જોખમનો આધાર રાખે છે. બી-સ્મિથ અને જે. બ્રેડલે લેટનના અભ્યાસમાં મૃત્યુનું જોખમ ઓછું કરનાર પરિબળોમાં સૌથી મોખરાનું સ્થાન આ પરિબળને આપ્યું છે.

આ પ્રકારના બીજા પણ ઘણાં સંશોધનાત્મક અભ્યાસ થયા છે તેમાનાં એક અભ્યાસનું તો એવું તારણ નિકળ્યું છે કે માણસના મૃત્યુ માટે કેન્સરનો રોગ જેટલો જોખમી છે તેના કરતાં પણ માણસની એકલતા કે અલિપ્તતા વધારે જોખમી છે. કેન્સરનો દર્દી તો દવાઓ અને ખોરાકનાં આધારે પણ પોતાનું આયુષ્ય લંબાવી શકે છે જ્યારે જે માણસ દિવસના ચોવીસ કલાક દરમ્યાન કોઈ એક વ્યક્તિ સાથે પણ કોઈ જ પ્રકારનાં સામાજીક વ્યવહાર ના કરે, એક પણ વ્યક્તિ સાથે કોઈપણ પ્રકારની વાતચિત ના કરે અને એકદમ એકલતામાં, અલિપ્ત થઈને જીવે તો એ વ્યકિતના મૃત્યુનું જોખમ વધી જાય છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો આ પ્રકારનું જીવન જીવતી વ્યક્તિ ખૂબ જ ઝડપથી પોતાનાં મૃત્યુ તરફ ધકેલાઈ રહી હોય છે જેને અન્ય પરિબળો અટકાવી શકતા નથી.

એ જરૂરી નથી વ્યકિતને પોતાનાં અંગત સંબંધીઓ કે કુટુંબીજનો જ હોય અને તેઓની સાથે જ તેનો સામાજિક અને વાતચીતનો વ્યવહાર કરે. અભ્યાસના તારણો તો એવું કહે છે વ્યકિત કોઈપણ વ્યકિત સાથે, પછી ભલે એ વ્યક્તિ અજાણી હોય પણ જો વાતચીતના વ્યવહાર રાખે અને દિવસ દરમ્યાન કેટલીક વ્યકિતઓ સાથે કોઈપણ હેતુસર વાતચીત કરે તો પણ તેને અલિપ્તતાથી રાહત મળતી હોય છે. આમ કરવાથી તેનાં કેટલાક પ્રકારના મગજનાં કોષો ઉતેજીત થતાં હોય છે જે તેમને વધુ જીવવા માટેનું બળ પૂરું પાડતા હોય છે.

એકલતા કે અલિપ્તતા એક મોટો શ્રાપ છે. પૌરાણિક પુરાકલ્પનો પ્રમાણે કોઈપણ વ્યકિતને દેવો, દેવીઓ, ઋષીમૂનીઓ કે વડીલો દ્વારા શ્રાપ આપવામાં આવતો અને એ શ્રાપના પરિણામો શ્રાપિત વ્યકિતએ ભોગવવા પડતાં. અલિપ્તતા એક એવો શ્રાપ છે જે આપણે પોતે આપણી જાતે જ વહોરી લેતા હોઈએ છીએ અને તેનાં પરિણામો પણ આપણે પોતે જ ભોગવતા હોઈએ છીએ અને આપણે મૃત્યુની નજીક વધારે ઝડપથી ધસડાતા જતાં હોઈએ છીએ. અલિપ્ત કે એકલવાયું જીવન પસંદ કરીને આપણે પોતે જ આપણાં મૃત્યુને નિમંત્રણ આપતા હોઈએ છીએ. આ બધુ જ ઘણીવાર અજાણપણે થઈ જતું હોય છે જેનો ખ્યાલ આપણને બહુ મોડે મોડે આવતો હોય છે.

આપણી એકલતા કે અલિપ્તતા વિષે આપણે પોતે જ જાગૃત રહીએ તો આપણાં મૃત્યુને આપણે થોડા ડગલાં પાછળ ધકેલી શકીએ અને જીવંત રહીએ ત્યાં સુધી સંબંધોની સાથે જીવવાનો આનંદ પણ માણી શકીએ.

તમને સમય નથી અને મારો સમય નથી - કડવી હકીકત!

જીવન ઉપવન
મહેન્દ્ર એમ ત્રિવેદી
mmtrivedi007@gmail.com

જીવનમાં બધુ આપણે ચાહીએ તેમ બનતું નથી અને જે કદી નથી વિચાર્યું એ સામે આવે ત્યારે તે નકારી પણ શકાતું નથી. આ રીતે અનિશ્ચિતતાએ જીવન સફરનો અવિરત હિસ્સો હોય છે. જેમાં વ્યક્તિની સ્વયંની માન્યતાનું કંઈ જ ઉપજતું નથી. જીવનની નવી આવતી ક્ષણે કઈ ઘટના બનશે એ કોઈ જાણી શકતું નથી આ ક્રમ સદીઓથી સહજ છે! જીવન એ વહેતા સમયનો પ્રવાહ છે તેમાં વહેતું જ રહેવું એ સિદ્ધાંત જ હિતકારી માનવામાં આવ્યો છે. સમયની સામે જંગ છેડી શકાય એ વિચાર પણ એક વિકૃતિ છે. લોકો સ્વયંનાં વૈચારિક વર્તુળોમાં જ રહ્યા કરે છે એટલે પરિવર્તન આવતા આપત્તિ દેખાય છે. ઈશ્વર કદી દર્શન આપતા નથી એ ભાવાત્મક જીવનની ટોચ હોય છે. જેમાં વ્યક્તિ અતિ આનંદની અનુભૂતિ મેળવે છે આઠેય પહોર આનંદ બધાને મળતો નથી કેમ કે ભાવ વિશ્વ સૌનું અલગ અલગ હોય છે. સમય આપવો એટલે કે તમારા અમૂલ્ય જીવનનો હિસ્સો કોઈ માટે ન્યોછાવર કરવો આ ઘટના ખુબ મૂલ્યવાન હોય છે. માણસ કદી બલવાન કે નબળો હોતો નથી તેનો સમય હોય તે મુજબ તેને સમાજ જાણે ઓળખે સ્વીકારે અથવા ધૃણા કરે છે! બધી જ કમાલ સમયની સદા હોય છે. શિયાળાની માદક સવારે બગીચામાં ફરતા ફરતા આપણી નજર પુષ્પ ઉપર બેઠેલા પતંગિયા ઉપર જાય છે તે જોઈને આપણે આગળ વધી જઈએ છીએ. પરંતુ ત્યાં જે ઘટના બની રહી છે તે વિશે વિચારતા નથી અથવા વિચાર કરવાનો સમય નથી. સ્નેહના આવેગમાં થતા પારસ્પરિક મિલનો મધુર રસને જન્મ આપે છે. એ નગ્ન સત્ય કોઈ જોઈ શકતા નથી. સમય હોવો અથવા સમય નહિ હોવો માં જે ભેદ છે તેમાં જીવનના ઘણા દુઃખો, મુંઝવણો, અને આપત્તિઓ સમાયેલા હોય છે. પ્રકૃતિનાં તત્ત્વો કે ભૌતિક માનવ સર્જિત વસ્તુઓ પ્રત્યે આપણી નજર પડે છે પરંતુ દૃષ્ટિ કદી પડતી નથી. નજર અને દૃષ્ટિ બંને વિચારની અંગત અંગત દોસ્ત હોય છે તે યાદ રહેતું નથી !

ભોતિકવાદ ભોગવાદ અને સંગ્રહવાદના યુગમાં બધાને સમય વિશે માત્ર એટલું જ મંતવ્ય હોય છે - મને સમય નથી !! અરે ભાઈ, સમય તો સતત તમારી સંગાથે જ છે પરંતુ તમે સમય જોડે રહો છો ખરા ? બાપુબાઈ ગઢવીનો ઉમદા એક શેર સમજવા જેવો છે -

"તમને સમય નથી અને મારો સમય નથી
કોણે કહ્યું કે આપણી વચ્ચે પ્રણય નથી."

જીવનમાં પ્રણય કે મૈત્રી હોવી એ તદ્દન સહજ છે પરંતુ એ સમજવાની દૃષ્ટિ હોતી નથી શંકા હોય અને સાથે શ્રદ્ધા પણ હોય એટલે માણસ સાચું શું હશે તે દલદલમાં ખૂબી જાય છે.

જિંદગી શાયદ ઈસીકા નામ હૈ
દુરિયા, મજબુરિયાં, ઈન્હાઈયાં !!

મળેલા સમય રૂપી પ્રસાદને આપણે જીવન તરીકે જાણીએ છીએ અને પ્રભુ રોજ એક નવી તક છેક મૃત્યુ સુધી દરેક ને આપતો રહે છે એ આપણો સમય જ છે, મારો સમય મારો બની જાય એ નક્કી અન્ય કોઈ શી રીતે નક્કી કરી શકે ? બધું જ અંતે તે નાશવંત જ છે તો શું જીવનમાં સતત્ અફસોસ રાખીને જીવવું ? પુષ્પો રોજ ખીલે અને સાંજ પડતા ખરી પડે એ જોઈને વૃક્ષ શું ભાંગી પડે છે ? જેવી પણ મળી, જેટલી અને જયાં મળી એ જિંદગી ને ભરપૂર રીતે સાર્થક કેમ બનાવવી એ કાળજી જે લેવાય એ જીવન અમૃતનું રુપ છે. સત્ય જે કંઈ છે તે સ્વીકૃત જ હોય છે પછી માણસ તેને કોઈ પણ રીતે જૂએ કે ના જૂએ. સમય એ જ ઈશ્વર છે, શક્તિ અને જીવન ઉર્જા છે તેના માલિકીપણાનો મોહ ત્યજી તેની સંગતમાં જીવનને માણસો.

'બે કિલોની જિંદગી આપણી
ને બે મણનો બોજ
લાત મારીને દુઃખને
ચાલ કરીએ સુખની ખોજ.'

સમય આપણો પણ બની શકે પણ પૂર્વશરત એ હોય છે કે પ્રથમ આપણે સમયના બનીએ. મતલબ એ કે સમયના સ્વરુપને સમજવાની કોશિશ એ કર્મ ફળના માર્ગે સફળતાનું પ્રથમ સોપાન હોય છે. યોગ્ય સમયે યોગ્ય સમજણ ઊભી થાય નહીં તો જીવનમાં ઉચિત કે મળવાપાત્ર ફળ કદી પ્રાપ્ત થતું નથી !!

વ્યવહારિક રીતે સમજીએ તો વિદ્યાર્થીકાળમાં ખુબ જ અધ્યયન, પઠન, વાચન વગેરે કરવા જ પડે જો એવું ના કરવામાં આવે તો પછી જીવનભર એ સમય કદી પરત મળતો નથી. જોબ મળી એ પછી તમામ શક્તિ જોબ ઉપરના કામમાં ગોઠવવી જ પડે કેમ કે સ્પર્ધાત્મક સમયમાં બધાને પુરુષાર્થ કરતા કર્મચારીની જ શોધ હોય છે ત્યાં બેદરકાર રહ્યા તો અર્થ ઉપાર્જનની સમસ્યા આવી જ પડે છે. યુવાવસ્થામાં સમય સાહસિક થવાની પ્રેરણા આપે છતાં છત્રછાયાની શોધમાં રહી ઓછી મહેનતથી કમાણી કરવાની મુરાદ રાખી તો એ સમયનું અપમાન છે. સમયને ઓળખી ગયા એ જીવનમાં જરૂર તરી ગયા છે.

'અહીં આંખના પલકારામાં
વિતી જાય છે જિંદગી
તું રાહ જોઈશ રાતની તો
સપના પણ અધુરા રહી જશે!'

સમય બધા માટે ઈશ્વરે રાત-દિવસના સ્વરુપમાં સરખો જ રાખ્યો છે પણ તેમાંથી મહત્તમ સમય વાપરી લેવાની કુશળતાની કક્ષામાં ભેદ પ્રકૃતિથી રહ્યા છે માટે દૃષ્ટિ કેળવવા વિશે ચિંતન કરવાની જરૂરત પડે છે. જીવનની સાર્થકતામાં સમયનો યોગ્ય ઉપયોગ એ મુખ્ય બાબત હોય છે. ક્ષણભરનો વિલંબ પણ જીવનનો અંત લાવી શકે અથવા નિર્ણય લેતા નવજીવન પણ મળી શકે એટલે કે સમય તમારો તમે બનાવ્યો. વિતી ગયેલો સમય કદી પરત મળી શકતો નથી માટે જાગૃતિ જીવન માટે અતિ મહત્ત્વની બને છે. સમય કદી કોઈથી છેતરાયો નથી એ યાદ રાખવાનું અને સમયનો પ્રહાર કદી નિષ્ફળ પણ જતો નથી. એક શેર સમજવા જેવો છે.

કોઈ જીવે છે ટુકડે ટુકડે કોઈ મરે છે રોજ
આવો આપણે જીવનને પૂર્ણરૂપે સાર્થક બનાવીએ.

શેર આસ્વાદ :
તુમ્હારે પાંવ કે નીચે કોઈ જમીન નહીં
કમાલ હૈ યે કી ફિર ભી તુમ્હે યકીન નહીં
(દુષ્યંત કુમાર)