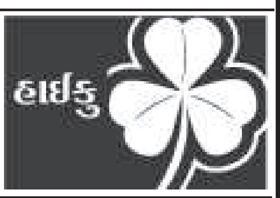
સરકારી સંસ્થામાં-પ્રવેશે કાયદામાં છીંડાં છે
દસ્તાવેજ ચોરીને જાસૂસીનાં અનેક છીંડાં છે
ચાલે છે ડીંડક અધિકારીઓની નજર નીચે -
ને તંત્રની સુરક્ષા વ્યવસ્થામાં અનેક છીંડાં છે
(રૂબી ચૌધરીનો IAS હોસ્ટેલમાં નિવાસ)



જોઇએ સૌને -
હાજીહા કરનારા -
અધિકારીઓ..
(બિચારા ખેમકા!)

બેન્ક-ખાતાં ને
સભ્ય-પદની સંખ્યા
છે ઇંદ્રજાળ..
(આંકડાની..)

ચિંતન

વપુઃ કુબ્જીભૂતં ગતિરપિ તથા યષ્ટિ શરણા । વિશીર્ણા દંતાલિઃ શ્રવણા વિકલં શ્રોત્ર યુગલમ્ ।
શિરઃ શુક્લ ચક્ષુસ્તિ ભિરપટલૈ રાવૃત્ત મહો મનો મે નિર્લજં તદપિ વિષયભ્યઃ સ્પૃહયતિ ॥

વૃદ્ધાવસ્થાથી શરીર સૂકાઇને તદ્દન કૂબડું થઇ ગયું છે અસ્થિર હાલકડોલક ચાલને હવે લાકડીના આધારની જરુર પડે છે. દાંતની હાર દંતાવલી ખરી પડી છે. મોઢું બોખલું થઇ ગયુ છે અને કાનની સાંભળવાની શક્તિ ક્ષીણ થઇ ગઇ છે. માથું સફેદ વાળથી ધોળું આવરણ છવાયું છે. આવી શારીરિક પરિસ્થિતિમાં પણ મારું મન, ચિત્ત એવું તો નિર્લજ્જ થઇ ગયું છે કે હજુ પણ ભોગ વિષય-વાસનાની સ્પૃહા કરે છે.

વિષય-વાસના એ મન-ચિત્ત સાથે જોડાયેલા છે. મન-ચિત્ત ખૂબ ચંચળ છે એ એક ક્ષણવાર પણ એક જગ્યા-વિચાર પર સ્થિર રહી શકતું નથી. તેને બાંધી રાખવા માટે સંયમ અને ત્યાગનું મજબૂત દોરડું જોઇએ સંયમની પકડથી મન-ઇચ્છા પર દાબ મૂકી શકાય છે. કોઇ વસ્તુ તરફ નફરત - હૃદય પૂર્વકનો ત્યાગ થાય તો જ વાસના-વ્યસન દૂર થાય - બાકી શારીરિક ક્ષીણતા સાથે વાસનાને સંબંધ નથી. મોટી ઉંમરે તો વાસના વિકૃત થઇને પણ જવાળામુખીને જેમ ફાટે છે.

સુવિચાર

- માણસમાં સિદ્ધિ મેળવવાની તાકાતનો અભાવ નથી હોતો.. પરંતુ કામ કરવાની મરજીનો અભાવ હોય છે - **અખંડ આનંદ**
- જે માણસ એમ કહે કે મારે કંઇ શીખવાનું નથી એ માણસ મૃત્યુના પંથે છે એમ જાણવું - **જ્ઞાનસૂત્ર**
- અજ્ઞાની સામે જ્ઞાન દિપ ધરો પણ કહેવાતા શિક્ષિત સામે જરા વધુ તેજસ્વી જ્ઞાનદિપ ધરો કારણ કે કહેવાતા શિક્ષિતનો દંભ વધારે ભયંકર હોય છે - **રમણ મહર્ષિ**
- જીવન જો ધરતી હોય તો સંસ્કૃતિ સ્વર્ગ છે.. એ બે વચ્ચે જો અનુસંધાન ન સધાય તો એ બંને વ્યર્થ થઇ જાય - **કાકાસાહેબ કાલેલકર**
- જે બોલી શકતું નથી એને લાગણી થતી હશે એવું કોઇના જલ્દી માન્યામાં નથી આવતું - **બર્નાડ શો**
- ગુટકાની પડીકી પચાસ રુપિયે મળવી જોઇએ અને જીવન રક્ષક દવાના ઇન્જેકશનની કિંમત એક રૂપિયો હોવી જોઇએ. એક કિલો ચોખાની કિંમત એક દારુની બાટલી કરતા કદી વધારે ન હોવી જોઇએ.. આટલું આપણા અર્થશાસ્ત્રીઓ સમજે તો પ્રજાનું કલ્યાણ થઇ શકે- **કુમારપાળ દેસાઇ**
- મને તો જીંદગી દુઃખમાં વધુ ઝળહળતી લાગે છે, નદીમાં હોય છે પથ્થર તો એ ખળખળતી લાગે છે - **શાંતિલાલ ગઢિયા**

- (સંકલન : દીપક વી. આસરા)

બોધ કથા

આપણે કલાકાર-સર્જક તરીકે કંઇ પણ બનાવ્યું હોય પછી તેના પ્રચાર-પ્રોમા-માન-સન્માન-કદર-પ્રશંસાની અપેક્ષા રાખીએ છીએ. સાચા કલાકાર સર્જન કર્યા પછી પોતે એનો સર્જક છે એ પણ ભૂલી જાય છે.

સરસ્વતી દેવી (માતાજી)ની અદ્‌ભૂત મૂર્તિ બનાવનાર એક કાષ્ટ કલાકારનું સન્માન કરવા રાજાએ તેને દરબારમાં બોલાવ્યો. પૂછ્યું, તું આવી ઉત્તમ લાકડાંની મૂર્તિઓ અદ્‌ભૂત અને જીવંત કેવી રીતે બનાવે છે?

કલાકાર કહે - મહારાજ! હું તો માત્ર નિમિત્ત જ છું બાકી જે દેવી - દેવીના આ શિલ્પમાં પ્રગટ થવું હોય એ એની રીતે જ રુપ-સ્વરુપ-આકાર ધારણ કરે છે. આમાં મારું કંઇ જ પ્રદાન નથી.

રાજા કહે - સમજાયું નહીં. તમે મને આખી પ્રક્રિયા સમજાવો. મૂર્તિ કેમ બનાવો છો?

કલાકાર કહે - પ્રથમ હું જે શિલ્પ બનાવવાનું હોય એનું ત્રણ દિવસ ધ્યાન કરું છું. એ ધ્યાનમાં આખી મૂર્તિ મને દેખાય છે એને મનમાં રાખી હું લાકડું પસંદ કરવા જાઉં છું. આ પ્રસંગે પણ એ લાકડામાં ધ્યાનમાં આવેલી મૂર્તિના આકાર દેહ સહિતના દર્શન થાય છે. બસ એ આકારને સાકાર કરવા આડે આવતી આવરણને માત્ર છોલી નાખું છું અને શિલ્પ તૈયાર થઇ જાય છે.

રાજાએ કલાકારની નમ્રતાને વંદન કર્યા.

Email - sureshchandrabhatt18@gmail.com

બાળકોને સહજ લાગે તેવી જીવંત, રસસભર અને વૈવિધ્યપૂર્ણ બાળવાર્તાઓ

શબ્દ સમીપે
- નટવર હેડાઉ

બાળ સાહિત્યનું લેખન અને પ્રકાશન હમણાં થોડાં વર્ષોમાં ખુબ મોટા પ્રમાણમાં થઇ રહ્યું છે. જાણીતા બાળ સાહિત્યકાર નટવર પટેલના મતે કેટલાક લેખકો કંઇ ને કંઇ લખ્યા કરે છે. અને પોતાના લેખન કાર્યના જાત નિરીક્ષણ કરી પ્રગતિ કરતા રહે છે. બાળ સાહિત્યમાં જયારે પ્રગટ પુસ્તકોનું ખાસ વિવેચન થતું ન હોય ત્યારે આ પ્રકારની પ્રક્રિયા લેખકને ઉર્ધ્વ દિશામાં ગતિ કરવામાં સહાયરુપ બનતી હોય છે.

આવા બાળ સાહિત્યકારોમાં એક છે 'સર્જક સેતુ'ના સંચાલક/ સંપાદક નિવૃત્ત આચાર્ય રવજીભાઇ કાચા. તાજેતરમાં તેમનો બાળવાર્તા સંગ્રહ 'સોનેરી રાજહંસ' મળે છે. તેમાં ૨૦ વાર્તાઓ સમાવવામાં આવી છે. વાર્તાના શિર્ષકો ઉપરથી ખ્યાલ આવે છે કે આ વાર્તાઓ બાળકોના પ્રિય પાત્રો એવાં પ્રાણીઓ, પક્ષીઓ, વૃક્ષોને સાંકળીને રચવામાં આવી છે. અહિંયા સોનેરી ચકલી છે તો વિજ્ઞાન યુગનો કાચબો પણ છે. વૃદ્ધ ઉંદરનું ડહાપણ છે તો કરાટે ચેમ્પિયન કીડી પણ છે. પરોપકારી કાગડો અને વાર્તાસંગ્રહનું શિર્ષક જેના પરથી આપણામાં આવ્યું છે તે સોનેરી રાજહંસ પણ છે.

'રાજહંસ સમાન રુપેરી વાર્તાઓ' કહીને પ્રસ્તાવનામાં તેની પ્રશંસા કરતાં નટવરભાઇએ લખ્યું છે કે લેખક પાસે વાર્તા શૈલીની એક હથોટી છે. તેની નિરાંતે વાર્તાની માંડણી કરી શકે છે, પશુપંખીની વાર્તા જેટલી સહજતાથી તેઓ કરે છે તેટલી જ સહજતાથી તેઓ સામાજિક પાત્રોની પણ વાર્તાઓ લખે છે.

રવજીભાઇની હાથીની ઉદારતા, કોયલની કમાલ, વિનુ વાંદરાને થયેલા શિક્ષા,ર સસલાની ચતુરાઇ, વાદળીની ઘમંડતા વગેરે ગુણ અવગુણો દ્વારા બાળકોને સુંદર બોધ પણ આપે છે.

રવજીભાઇની વાર્તાની શરુઆત સારી હોય છે. તેઓ વાર્તાને યોગ્ય સંવાદો, કહેવતો, રૂઢિપ્રયોગો, વર્ણન, જોડકણાંથી સજાવે પણ છે. છતાં એમનામાં રહેલો શિક્ષક જીવ કયારેક લેખક રવજીભાઇ પર પ્રભુત્વ ભોગવે છે. અને વાર્તાને અંતે બોધ પ્રગટ કરાઇ જાય છે. જો કે આવું કયારેક જ બન્યુ છે. એ આનંદની વાત છે. જો કે ઘણાં સમયથી બાળવાર્તાને અંતે સીધો બોલ લખવો કે કેમ, એ અંગે બાળ સાહિત્યકારોમાં પણ મત-મતાંતર પ્રવર્તે છે. કેટલાક એમ માને છે કે વાર્તાને અંતે બોલ હોવો જોઇએ, તો કેટલાક એમ કરવાની ના પાડે છે. બોધ વાર્તામાં ઘુંટાઇને આવે એમાં જ મજા, બાળક-મન વડીલોની જેમ જ બધું વિચારી શકે છે. વાર્તા વાંચતા કે વાંચ્યા પછી એ વાર્તા વિશે મનથી સારા-નરસાંનો ભેદ કરી શકે છે. વળી એ વડીલો કરતાંય આ બાબતમાં સ્પષ્ટ હોય છે. કાગડાએ ખરાબ કૃત્ય કર્યું તો તડ ને ફડ કહી દેશે કે કાગડાએ આ સારું ન કર્યું. હાથી એ વાંદરાને શિક્ષા કરી તો કહેશે કે એ બરોબર છે. બસ, બાળક આમ વિચારે તો વાર્તાનો હેતુ સફળ થયો કહેવાય. રવજીભાઇની મોટા ભાગની વાર્તાઓ આવા પ્રકારના દોષથી મુક્ત રહી શકી છે તે આનંદની વાત છે.

રવજીભાઇ નિરાંતે વાર્તાની માંડણી કરે છે. કશી ઉતાવળ કરતા નથી. એટલે બાળ વાચકોને એમની વાર્તાઓ વાંચવાની અને સમજવાની સરળતા રહે છે. એ સાથે તેઓ નવા નવા શબ્દો પ્રયોજીને બાળકોનું શબ્દ ભંડોળ પણ વધારતા રહે છે. વૈવિધ્યસભર વિષયોને લીધે આ સંગ્રહ બાળ વાંચકોને પસંદ પડી જાય તેવો બન્યો છે. 'સોનેરી રાજહંસ'માં સોનેરી રુપેરી વાર્તાઓ, બાળકોને જકડી રાખે તેવી વાંચનક્ષમ છે.

લેખક સાત સાત દાયકાથી બાળકો સાથે રહ્યા છે. તેમને વાર્તાઓ, કહી, ગીતો ગાયાં અને ગવડાવ્યાં, નાટકો લખ્યાં - ભજવ્યાં, પ્રવાસો કર્યા, જંગલોમાં ફર્યા, જેના પરિણામે બાળ વાર્તાઓ, બાળગીતો, બાળનાટકો સહજ રીતે લખાતાં ગયા તેથી આ બધી પ્રવૃત્તિઓ જ તેમના માટે પ્રેરણા રુપ બની છે. લેખકની કૃતિઓ બાળ સામાયિકો 'ભાવિક પરિષદ', 'સહજ બાળ આનંદ', 'ચાંદા પોળી', 'બાળરંજન', 'ટમટમ', 'ધીંગામસ્તી', 'બાલસૃષ્ટિ', 'બાળવિશ્વ', 'બાળ વિચાર', 'પ્રિયજન', 'શ્યામ-સંદેશ' 'ફૂલછાબ', 'બાલ સમાચાર', જેવા સામાયિકોમાં પ્રગટ થતી રહી છે.

'સોનેરી રાજહંસ' ના લેખક રવજીભાઇ કાચાનો જન્મ તા. ૧૭-૧૨-૧૯૪૫ છે. અમરેલીના વતની એવા લેખક એમ.એ. બી.એડ્ સુધીનો અભ્યાસ ધરાવે છે. નાનાં બાળકોની વાતો સાંભળીને બાળલેખન શરૂ કર્યું છે. 'સર્જક-સેતુ' નામે લવાજમ વિનાનું સામાયિક ચલાવે છે. લેખક સતત બાળકો સાથે રહે છે. વાર્તાઓ કહે છે ને લખે છે. તેથી તેમની આ વાર્તાઓ જીવંત બને એ સ્વાભાવિક છે. વરિષ્ઠ બાળ સાહિત્યકાર યશવંત મહેતા તેમના માટે એવું કહે છે કે, 'રવજીભાઇ નામથી કાચા પણ લખવામાં પાકા છે.'

'સોનેરી રાજહંસ' બાળવાર્તા સંગ્રહને ગુજરાત સાહિત્ય અકાદમીની આર્થિક સહાય પ્રાપ્ત થઇ છે. આવી જીવંત, રસસભર અને વૈવિધ્યપૂર્ણ વાર્તાઓનો સંગ્રહ આપવા બદલ રવજીભાઇને ધન્યવાદ પાઠવું છું અને તેમના બાળવાર્તાસંગ્રહને આવકારું છું.

'સોનેરી રાજહંસ' (બાળવાર્તા સંગ્રહ)
લેખક - રવજીભાઇ કાચા
પ્રકાશક - પોતે
વિતરક - ગૂર્જર એજન્સી
રતનપોળ નાકા સામે, ગાંધી માર્ગ, અમદાવાદ-૧
કિંમત રૂા. ૮૦. ૦૦, પ્રથમ આવૃત્તિ - ૨૦૧૪

ધ્યાન અને સમાધિનો સાચો અર્થ જાણો છો?

રોહિતોપદેશ
- રોહિત શાહ

આશ્રમધારી એક ગુરુ સાથે મારે મૈત્રી અને આત્મીયતાનો નાતો હતો. (આજે નથી.) તે ગુરુ દિવસમાં ચાર-પાંચ વખત ધ્યાન-સમાધિમાં બેસી જાય. જયારે તેઓ અંદરના એકાંત ઓરડામાં સમાધિ લઇને બેઠાં હોય ત્યારે ગમે તેવો મોટો ભક્ત તેમને મળવા આવે તોય ન મળી શકે. એક વખત હું તેમને મળવા ગયો. દરેક દંભી ગુરુ પાસે એક ભાડૂતી અને ભાવુક અનાઉન્સર હોય છે. બાપજીની પોતડી ગમે એટલી ગંદી હોય તોય એને ચોખ્ખી પુરવાર કરવાની ચાલાકીઓ તેને આવડતી હોય છે. હું ગયો ત્યારે તેમના અનાઉન્સર ભક્તે કહ્યું કે 'ગુરુ અત્યારે સમાધિમાં છે. દસેક મિનિટ પ્રતીક્ષા કરો.' બહાર ચાલીસથી પચાસ ઉત્સુક લોકોનું ટોળું બાપજીનાં દર્શન કરવા અધીરું થઇને ઊભેલું હતું. મેં પણ પ્રતીક્ષા કરવાનું નક્કી કર્યું.

થોડી વાર પછી બાપજી પ્રસન્ન મુદ્રામાં પ્રગટ થયા. (રુમનું બારણું ખોટીને બહાર આવ્યા.) પેલું રઘવાયું ટોળું એ તરફ ધસ્યું. કોઇને નજીક જઇને ચરણસ્પર્શ કર્યા તો કોઇએ દૂરથી દંડવત પ્રમાણ કર્યા. સૌના ચહેરા પર અહોભાવ દેખાતો હતો. પેલા અનાઉન્સરે સૌને કહ્યું કે 'તમારે કોઇને કંઇ પૂછવું હોય તો હવે પૂછી શકો છો. ગુરુજી હવે તમારી કોઇ પણ સમસ્યાનું સમાધાન કરી શકશે.' ટોળામાંથી કોઇ આગળ ન આવ્યું. પોતાની અંગત સમસ્યાઓ જાહેરમાં તે વળી કોઇ ડાહ્યો અને ખાનદાન માણસ કરે ખરો? એને શરમ-સંકોચ નડે જ. આ બાબતનો લાભ લઇને અનાઉન્સરે જાહેર કર્યું કે 'આપણા ગુરુજીનો પ્રભાવ જ એવો પ્રબળ છે કે તેમની ઉપસ્થિતિમાં આપણી તમામ સમસ્યાઓ દૂર ભાગી જાય. તેમને મુખેથી સમાધાન આપવું જ ન પડે.' ટોળું તો આ સાંભળીને બાપજીનો જયજયકાર કરવા માંડ્યુ. થોડા સમય પછી પેલા અનાઉન્સરે કહ્યું કે 'ગુરુજી હવે વિશ્રામ માટે જઇ રહ્યાં છે.'

મને તે ગુરુજીને વિશ્રામના સમયે મળવાની છૂટ હતી. હું અંદર ગયો. પેલા ગુરુને મેં પૂછ્યું, 'તમે થોડી વાર પહેલાં સમાધિમાં હતા, તો એ વખતે ખરેખર તમે શું કરતા હતા?' તેમણે કહ્યું, 'ટીવી જોતો હતો...' પછી ઠાવકો ચહેરો કરીને (ભાવમુદ્રામાં પરિવર્તન કરીને) કહ્યું, 'આ ગાદી એવી છે. લોકો પર - ભક્તો પર પ્રભાવ પાડવા માટે ધ્યાન-સમાધિ જેવા પવિત્ર અને ભારેખમ શબ્દો વાપરવા પડે. જો હું અંદર ટીવી જોતો હોતો કે ઊંઘતો હતો એમ કહું તો ભક્તોનાં દિલમાં મારો મહિમા નહિ વધે.' તેમની આસ્થા અકબંધ રહે અને એ માટે અમારે આવાં અસત્ય ઉચ્ચારવા પડે છે.

ઓત્તારી! અસત્યના માર્ગે આસ્થાને અકબંધ રાખવાની! મને અચરજ ઊપજ્યું. તેમણે ફરી શાંત ચિત્તે કહ્યું, 'સાચું કહું તો અમારામાં અને તમારામાં ઝાઝો ડિફરન્સ નથી. આપણે સૌ માનવસહજ ખામીઓ અને ખૂબીઓથી ભરેલા છીએ. જોકે પહેલાં તો હુંય અધ્યાત્મને ખૂબ ઊંચી અને પવિત્ર બાબત સમજતો હતો, પરંતુ હવે મને સમજાઇ ગયું છે કે અધ્યાત્મ એક ઇન્ડસ્ટ્રી છે.'

તે ગુરુની નિખાલસતા મને ગમતી હતી. પોતે દંભ કરતા હતા, પણ દંભને ઢાંકવાનો દંભ નહોતા કરતા. એક વખત રુપાળી ભકતાણીઓમાં તેઓ લપેટાઇ ગયા અને બદનામ પણ થયા. મેં પૂછ્યું, 'તમારા વિશે જે સાંભળવા મળ્યું છે એમાં સાચું શું છે?' તેમણે હિન્દીમાં જવાબ આપેલો, 'સબ સચ હૈ, મૈં અપને પદ સે ગિર ગયા હૂં.'

મને થયું કે ગુરુને તેના ઊંચા અને પવિત્ર પદથી 'ગિરાવવામાં' કોનો ફાળો વિશેષ હતો? ભોટ ભક્તોનો જ ને! બિનજરુરી જયજયકાર કરવા અને ગમે ત્યારે કદમોમાં આળોટવા મંડી પડવું કોઇ પણ ગુરુને લપસાવી મૂકે. ગુરુ પાસે જઇએ ત્યારે તેને એક વ્યક્તિ સમજીને જઇએ, તેને ભગવાન માનીને કે ભગવાનનો એજન્ટ સમજીને તેની પાસે ન જઇએ. ફાલતુ આશીર્વાદની અપેક્ષા ન રાખીએ. અગંત વાતો તેમને ન કહીએ. જે ચીજનો તેમણે ત્યાગ કર્યો હોય એવી કોઇ ચીજ તેમને અર્પણ ન કરીએ. તેમની આચારસંહિતામાં ખલેલ પહોંચાડે એવું કંઇ જ ન કરીએ. જો આવું બધું કરીએ તો ગુરુને માર્ગભ્રષ્ટ કરવાનું પાપ આપણા માથે આવે.

ઘણા લોકો વારંવાર ધ્યાન કરતા પલાંઠો વાળીને બેસી જાય છે, પણ તેમને તેમનાં કર્તવ્યોનું ધ્યાન રાખવાની પરવા નથી હોતી. જે લોકો વારંવાર સમાધિમાં ઘૂસી જતા હોય છે તેમને સામાન્ય માણસો સાથે સંબંધ જાળવવાનું પરવડતું નથી હોતું. પોતાને પવિત્ર અને ઊંચા પુરવાર કરવા માટે બીજાને અપવિત્ર અને નીચા સમજવાનું તેમના માટે કમ્પલસરી થઇ પડે છે.

ધ્યાન અને સમાધિ આખરે તો મનને શાંત અને એકાગ્ર કરવા માટેના પ્રયોગો છે. આપણે ગહેરી નિદ્રામાં હોઇએ છીએ એ ક્ષણે આપણે સમાધિમાં હોઇએ છીએ. બીજી રીતે કહું તો ઉપાધિથી વેગળા હોઇએ એ સ્થિતિ સમાધિ કહેવાય અને જીવનની આવશ્યકતાઓ તથા જીવનમાં કર્તવ્યો પ્રત્યે બેધ્યાન ન બનીએ એ શ્રેષ્ઠ ધ્યાન છે. ધ્યાન અને સમાધિના આ બંને અર્થ સમજાઇ જશે તો તમે જ સામેથી કહેશો : નો પ્રોબ્લેમ.

જેના ઘરમાં, કુટુંબમાં કે મિત્ર વર્તુળમાં આવાં લોકો હોય કે જેઓ ખૂબ જ સંવેદનશીલ હોય અને જેઓને વાતવાતમાં ખોટું લાગતું હોય, તેમણે આવાં લોકોની સાથે સહાનુભૂતિ રાખવી જોઇએ, તેમની સાથે પ્રેમથી વર્તવું જોઇએ, તેમને પ્રેમ અને હુંફ આપવી જોઇએ

હું રસ્તે રઝળતી વારતા
- અયના કમલેશ

ઘણીવાર આપણને થાય કે આમાં શું ખોટું લગાડવાનું. પણ કેટલાક લોકો વાતવાતમાં ખોટું લગાડતાં હોય છે. અતિ સંવેદનશીલ લોકોને હંમેશા ખોટું લાગતું હોય છે. તેઓ પોતાની જાતને અસુરક્ષિત મહેસૂસ કરતાં હોય છે. તેમને એવો ડર હોય છે કે હું કુટુંબથી, સમાજથી અને મિત્રોથી દૂર થઇ જઇસ તો? સમાજમાં મારું મહત્ત્વ નહિ રહે તો? તેમના મનને આ ચિંતા કોરી ખાતી હોવાથી તેઓ આવું વર્તન કરતાં હોય છે. આપણને સામાન્ય લાગતી બાબત તેમના માટે સામાન્ય હોતી નથી.

જે પોતાને અસુરક્ષિત માનતી હોય તેવી વ્યક્તિની સામે, તમે કોઇ બીજી વ્યક્તિ સાથે ખાનગીમાં વાત કરતાં હોય તો પણ પેલી વ્યક્તિ વહેમાશે. તેને એમ કે આપણે તેના વિશે વાતો કરીએ છીએ. આપણને તે તરત જ પૂછશે. 'તમે બંને શું વાતો કરતાં હતાં?' તેઓ તટસ્થતાથી કોઇ વાત વિચારશે નહિ. આ લોકો હંમેશાં પોતાની જાતને કેન્દ્ર સ્થાને રાખીને પોતાના દૃષ્ટિકોણથી વિચારતાં હોય છે. તેઓ જયારે તમને મળશે, ત્યારે કોઇ ને કોઇ બાબતે તમને ફરિયાદ કરશે. તે ફરિયાદ તમારી અથવા તો બીજાની પણ હોઇ શકે.

જેના વિશે આપણે ખરાબ વિચાર્યું પણ ન હોય અને તે તમને તેની ફરિયાદ કરે, ત્યારે આપણને ગુસ્સો આવે તે સ્વાભાવિક છે. શરુઆતમાં આપણે આવી વ્યક્તિઓના સ્વભાવથી પૂરેપૂરા પરિચિત ન હોઇએ ત્યારે આપણને ગુસ્સો આવશે. જેમ જેમ આપણને તેઓ નજીકથી પરિચિય થશે, તેમ તેમ આપણને તેના સ્વભાવનો ખ્યાલ આવશે. જો આપણને શાંતિ જોઇતી હોય તો આવા લોકોની સાથે બને ત્યાં સુધી કોઇ બાબતે ચર્ચામાં ન ઉતરવું જોઇએ. તેમની વાતમાં હા એ હા કરીને ચૂપચાપ નીકળી જવું જોઇએ. બને તેટલાં તેમનાથી દૂર રહેવું જોઇએ. તમારી શિખામણની તેમના મન ઉપર કોઇ અસર થવાની ન હોય તો શું કામ તેમની સાથે માથાકૂટ કરીને આપણું મન કલુષિત કરવું જોઇએ! તેમની સાથે 'કેમ છો, કેમ નહિ'નો વહેવાર રાખવામાં જ મજા છે.

જેના ઘરમાં, કુટુંબમાં કે મિત્ર વર્તુળમાં આવાં લોકો હોય કે જેઓ ખૂબ જ સંવેદનશીલ હોય અને જેઓને વાતવાતમાં ખોટું લાગતું હોય, તેમણે આવાં લોકોની સાથે સહાનુભૂતિ રાખવી જોઇએ. તેમની સાથે પ્રેમથી વર્તવું જોઇએ. તેમને પ્રેમ અને હુંફ આપવી જોઇએ. ધીરે ધીરે તેમને તેમનો આ સ્વભાવ બાબતે વાકેફ કરીને તેમને સમજાવવા જોઇએ. આસપાસની દરેક વ્યક્તિઓને પણ તેની સાથે કેવી રીતે વર્તવું તે જણાવવું જોઇએ. આમ કરવાથી પેલી વ્યક્તિમાં ચોક્કસ સુધારો થશે. તમારા બધાંના પ્રયત્ન છતાં જો કોઇ ફરક ન પડે તો માનસશાસ્ત્રની સલાહ લેવી જોઇએ. આમ તો આ બહુ સામાન્ય બીમારી છે. પરંતુ જો તેનો ઇલાજ કરવામાં ન આવે તો તે દિવસે દિવસે વધતી જાય છે.

મારી એક મિત્રની પડોશમાં એક બહેન રહે છે. શિલ્પાબેન ખૂબ જ વહેમી અને સંવેદનશીલ છે. તેઓ તેમના પતિ સાથે એકલાં જ રહે છે. તેમનાં પતિની પહેલી પત્નીનો એક પુત્ર છે શ્રીકાંત. તેનાં લગ્ન થઇ જવાથી તે પણ જુદો રહે છે. જયારે શ્રીકાંત તેમની સાથે રહેતો હતો ત્યારે શિલ્પાબેન તેમના પતિ સંજયભાઇ ઉપર વહેમાતા હતા. તેમણે હતું કે સંજયભાઇ તેના પુત્ર સાથે તેમના વિશે વાતો કરતાં હશે. તેમના આવાં સ્વભાવને કારણે બંને પતિ-પત્નીમાં રોજ ઝઘડા થતાં હતાં. શ્રીકાંત જુદો રહેવા ગયો તે પછી પણ તેમનાં ઝઘડા ચાલુ છે. શિલ્પાબેન તેમના સગાઓ, પાડોશીઓ અને મિત્રો ઉપર પણ વહેમાય છે. તેમને લાગે છે કે આ બધાં ભેગા થઇને તેમના વિરુદ્ધ કોઇ કાવતરું કરે છે.

શિલ્પાબેનના આવાં સ્વભાવને કારણે હવે સંજયભાઇના ઘરે કોઇ જતું નથી. શિલ્પાબેનના લીધે સંજયભાઇને પણ સહન કરવું પડે છે. હવે તો તેમનો સ્વભાવ એટલો બધો બગડી ગયો છે કે રોજરોજ કોઇની ને કોઇની સાથે ઝઘડો કરે છે. આમ થવા પાછળનું કારણ તપાશીસું તો આપણને વાસ્તવિકતાનો ખ્યાલ આવશે. શિલ્પાબેન જયારે શરુઆતમાં ખોટું લગાડતાં હતાં ત્યારે જ તેમના પતિ સંજયે તેમને સમજાવવાની જરુર હતી. તેમને વિશ્વાસમાં લઇને ધીરે ધીરે લાગણીપૂર્વક સમજાવ્યા હોત અને કોઇ સારા માનસશાસ્ત્રીની મદદ લીધી હોત, તો તેમનામાં સુધારો થયો હોત. તેના બદલે સંજયભાઇ અને બીજા સગાંવહાલાંઓએ તેમને ગુનેગારની જેમ ટ્રીટ કર્યા હતા. જેથી આજે તેમનું માનસ વધારે બગડી ગયું છે.

આપણા દેશમાં હજુ પણ માનસિક રોગને લોકો સ્વીકારતા નથી અને એટલે જ તેને મનોચિકિત્સક પાસે લઇ જઇને સારવાર કરાવતા નથી. હજુ આપણા દેશમાં માનસિક રોગો પ્રત્યે જાગૃતિ આવી નથી. અભણ લોકો માનસિક રોગોને ભૂત વળગ્યું છે. તેમ માનીને ભૂવા પાસે લઇ જતાં હોય છે. જેનાથી દર્દીની માનસિક અવસ્થા વધારે બગડે છે. ભણેલાં લોકોને પણ માનસિક રોગનો ખ્યાલ આવતો નથી. તે લોકો પણ તેમનાં સગાં-સંબંધીને મનોચિકિત્સક પાસે લઇ જતાં નથી. આજે પણ લોકોમાં એ માન્યતા છે કે ગાંડા હોય તેમને જ મનોચિકિત્સક પાસે લઇ જવાય, જે માન્યતા ભૂલભરેલી છે. આપણે પણ આપણી જાતને ચકાસવી જોઇએ. કયાંક આપણો સ્વભાવ પણ શિલ્પાબેન જેવો તો નથી ને! જો એવં લાગતું હોય તો પોતાના સ્વભાવમાં સુધારો લાવવો જોઇએ.