## સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

### સલામી સવારની..

*ભીડ થાય ભેગીને ખાંસી-છીંક છંટાય છે!*
*તૂટે તન તંદુરસ્તી ને સ્વાસ્થ્ય ફંટાય છે!*
*ઝૂટાય છે સ્વાતંત્ર્ય અને ઘૂંટાય છે શ્વાસ -*
*'કોરોના' ડખામાં મનની શાંતિ લૂંટાય છે.*

### હાઈકુ

*મન-વિચારે -*
*ફૂરસદના ભેજે -*
*લાગે છે કાટ !!*

*નવરાં બેઠાં*
*લ્યો ! નકારાત્મકતા*
*વાળે નખ્ખોદ!*

### ચિંતન

**અધમાઃ ધનમિચ્છન્તિ ધનં માનં ચ મધ્યમાઃ ।**
**ઉત્તમા : માનમિચ્છન્તિ માનો હિ મહતામ્ ધનમ્ ॥**

**ઉપરોક્ત શ્લોક નીતિશતકમાંથી લેવામાં આવેલ છે.**

**નિમ્ન કક્ષાના લોકો ફક્તને ફક્ત ધનની ઈચ્છા રાખે છે, એમને માન-સન્માનથી કંઈ ફેર પડતો નથી. જ્યારે એમ મધ્યમ કક્ષાનો માણસ ધન અને માન બેવની ઈચ્છા રાખે છે. જ્યારે ઉત્તમ કક્ષામાં આવનાર લોકો માટે સન્માન જ સર્વોપરી હોય છે. સન્માન એમના માટે ધનથી વધુ મહત્ત્વપૂર્ણ હોય છે.**

**નિમ્ન કક્ષાની નિચારધારા ધરાવતા લોકો માત્ર પૈસાના પૂજારી હોય છે. ધન ક્યાંથી કેવી રીતે મેળવું એ જ એમની ઈચ્છા હોય છે. જ્યારે મધ્યમ વિચારાધારાવાળા લોકો ધન અને માન બંનેની અપેક્ષા રાખતા હોય છે. પરંતુ સજ્જન લોકો માત્ર માન-સન્માન સચવાય એટલી જ અપેક્ષા રાખે છે.**

### સુવિચાર

- ઉત્તમ પુરુષ સદાચારનું ચિંતન કરે છે, જયારે અધમ પુરુષ પોતાની સુખસવગડની ચિંતા કરે છે - **કન્ફ્યુશિયસ**
- ચરિત્ર એક વૃક્ષ છે અને પ્રતિષ્ઠા તેની છાયા સમાન છે,
  આપણે તો ફક્ત છાયા વિષે જ વિચારીએ છીએ, જયારે વૃક્ષ જ વાસ્તવિક વસ્તુ છે - **વિનોબા**
- દૂર દૂર ઝાંખુ જ દેખાય છે તે જોવામાં સમય ન વેડફો, પણ જે સામે છે, હાથવગું છે તેને પાર પાડો - **જનકલ્યાણ**
- મારા જીવન પર ત્રણ વાત નો પ્રભાવ રહ્યો, પ્રેમ માટેની ઝંખના, જ્ઞાન માટેની તૃષા, અને માનવ માત્ર માટે અપાર કરુણા - **બર્ટાન્ડ્ર રસેલ**
- કુશળ પ્રવાસીને માટે રેડીમેઈડ રસ્તા કે ચીલા નથી, કુશળ વક્તા માટે નિંદા કે પ્રશંસા નથી, કુશળ ગણનાર મણકા વાપરતો નથી - **લાઓત્ઝુ**
- સંઘર્ષ એ વિકાસની જનેતા છે, સંઘર્ષ ને જે નમી પડે તે શુદ્ર, સંઘર્ષની સાથે જે સમાધાન કરે તે વૈશ્ય, સંઘર્ષની સાથે યુદ્ધ કરે તે ક્ષત્રિય, પણ સંઘર્ષમાંથી સંવાદિતા નિપજાવે તે બ્રાહ્મણ - **કિશનસિંહ ચાવડા**
- આજનું ઔષધ : તલવાટીને ઘરનાં માખણમાં ખાવાથી હરસ મટે છે

**(સંકલન : દીપક વી. આશરા)**

### બોધકથા

માત્ર બત્રીસ વર્ષનું જીવન જીવી જનાર આદિ શંકરાચાર્ય. પણ એ બત્રીસ વર્ષ એવું જીવન જીવી ગયો કે યુગો પર્યંત તેમના જીવનકથનની સુવાષ ફેલાતી રહેશે. તેમને અંતિમ ઘડી પર એમના એક ભક્તને દુઃખ પ્રગટ કરતાં કહ્યું, 'આપને જીવન લાંબુ મળ્યું હોત તો અમારા જેવા અનેકનું વિશેષ કલ્યાણ થાત' શંકરાચાર્યે કહ્યું, 'હું ઓછું જીવન લઈને આવ્યો હતો. પરંતુ જીવન તો બહુ લાંબુ જીવી ગયો! સો વર્ષનું કાર્ય માત્ર બત્રીસ વર્ષમાં પૂરું કર્યું છે. તેનો મને પૂર્ણ સંતોષ છે. નાની વયે ચાલ્યા જવાનો દિવ્ય આનંદ છે !!'

મોતની અંતિમ ક્ષણોમાં તેમનો અંતિમ સંદેશો હતો. 'તમે બધા શાનદાર જીવન જીવો. માણસ ભલે થોડું આયુષ્ય ભોગવે, પરંતુ જેટલા વર્ષો જીવે તેટલા વર્ષો દરમિયાન શાનદાર જ્ઞાનસભર રીતે ભરપૂર જીવી લેવું જોઈએ.'

# આવતીકાલ ભારે નિરાશા ઉપજાવે છે...

**તંત્રીસ્થાનેથી...**

કેન્દ્રના આરોગ્ય વિભાગ તરફથી દેશને આગામી દિવસો વધુ સાચવવાલાયક હોવાનું ગંભીર સૂચન કરાયું છે. જે ઝડપે કોરોના ઈન્ફેક્શન આગળ વધી રહ્યું છે તે જોતાં લોકડાઉનના આખરી તબક્કા સુધીમાં દેશમાં ૧૭૦૦૦થી વધુ કેસ થઈ ચૂક્યા હશે. આવી ગંભીર ચેતવણી કેન્દ્ર સરકાર તરફથી જ અપાય છે એવું નથી. ઘણા તજજ્ઞો, ડૉકટરો જાતે સામે આવીને આ જ વાત એમની ફરજની રૂએ કરતા રહે છે. અમેરિકા ઘાંઘું બની ગયું છે. ઈટાલીએ કોરોના સામે હાર સ્વીકારી લીધી છે. યુરોપના દેશો અને અમેરિકામાં કોરોનાના હાહાકાર પછી કદાચ હવે પછીનું એનું ટારગેટ ભારતજ છે. ખૂબ જ ગીચ વસતિ ધરાવતા આપણાં મહાનગરોને કોરોનાના ચેપથી બચાવવાં એ લગભગ અશક્યવત્ બાબત છે. આ અદશ્ય વાઈરસ કયારે કયાંથી આવીને આપણા પણ હુમલો કરશે તે કલ્પવું મુશ્કેલ છે. તેથી ભલે અવ્યવહારું લાગે પરંતુ દરેક વ્યક્તિ પોતાને ગંભીરતાપૂર્વક સેલ્ફ ક્વૉરન્ટાઈન કરે તે જરૂરી છે. એકવીસ દિવસનું લોકડાઉન લંબાવવાની સરકારને ફરજ પડી શકે છે. બ્રિટનના વડાપ્રધાને પ્રાથમિક લક્ષણો દેખાતાંની સાથે પોતાની જાતને સેલ્ફ ક્વૉરન્ટાઈન કરી લીધી હતી, 'આઈસોલેશન' અર્થાત્ એકાંતવાસમાં ચાલ્યા ગયા હતા છતાં કોરોનાએ એમનો પીછો ન છોડ્યો, જેને કારણે એમને 'આઈસીયુ'નો આશરો લેવો પડ્યો છે. પ્રિન્સ ચાર્લ્સ પોઝિટિવ થયા પછી પાછા નોર્મલ થઈ ગયા છે. આપણે ત્યાં પણ ઘણા બધા પોઝિટિવ થયેલા કેસ સમય જતાં નેગેટિવ થઈને સલામતીપૂર્વક બહાર નીકળી રહ્યા છે પરંતુ એ પણ સાચું કે આપણે ત્યાં કેસોની સંખ્યા કાબૂ બહાર જશે તો જરૂરી એવાં સંશાધનો - વેન્ટિલેટર અને બેડ્સ મર્યાદિત સંખ્યામાં છે. કોવિડ હોસ્પિટલો તૈયાર થઈ રહી છે તે આવનારી આફતનો સામનો કરવા માટેની સરકારની પ્રામાણિક સજ્જતાનો પુરાવો છે. પરંતુ લોકશાહી રાષ્ટ્રમાં દરેક બાબતનો ટીકાટિપ્પણીનો ભોગ તો બનવું જ પડે છે. કોઈ પણ ઈમાનદાર પ્રયાસને રાજકીય રંગ લગાડી દેવામાં આપણા ઉત્સાહી નેતાઓ માહેર છે. તબલીઘી જમાતવાળા એમના અજ્ઞાન પર ઢાંકપિછોડા કરતા ફરે છે અને ઈન્ફેકશન ફેલાવતા રહે છે. પોલીસ એમને શોધતી રહે છે એમાં કેટલાકને શાસક પક્ષનું સંપ્રદાયવાદી રાજકારણ દેખાય છે તે બહુ જ વખોડવા જેવી બાબત છે. અમેરિકાના રાષ્ટ્રપ્રમુખ ડોનાલ્ડ ટ્રમ્પ ઘાંઘા થઈ ગયા છે. આટલી મોટી સંખ્યામાં ડળતી લાશો સામે એ લાચાર થઈ ગયા છે. ભારત મોટા પ્રમાણમાં હાઈડ્રોકસીકલોરોક્વીનનું ઉત્પાદન કરતો દેશ છે. અમેરિકાના વાતાવરણમાં મેલેરિયાના પેરેટાઈસના વાહક એવા એનો ફિલિસ મચ્છર શોધ્યા ન જડે, એટલે એને આ દવાની જરૂર પણ ન રહે. એટલે એને આ દવાની જરૂર પણ ન રહે. હવે જયારે એવું પ્રસ્થાપિત થયું છે કે કોરોના પર આ દવા અસરકારક નીવડે છે ત્યારે અમેરિકાએ ભારત પાસે એના મોટા જથ્થાની માગણી મૂકી છે. પરંતુ ભારતે આ દવા ઍક્સપોર્ટ કરવા પર પ્રતિબંધ મૂકેલો હોઈ ટ્રમ્પ અને મોદીની દોસ્તી સરાણે ચડી છે. જો દવા મોકલવા મુદ્દે ભારત આનાકાની કરશે તો જોયા જેવી થશે - એવી ચીમકી પણ અમેરિકન રાષ્ટ્રપ્રમુખે ઉચ્ચારી છે. ચીને એને માસ્ક અને વેન્ટિલેટરનો જથ્થો મોકલી આપ્યો છે. આશ્ચર્યની વાત એ છે કે ચીન અને દક્ષિણ કોરિયા જેવો દેશો કોરોનાની ચેઈન તોડવામાં સફળ થયેલ છે. ભારતમાં લોકડાઉનના અંતિમ તબક્કા સુધીમાં ધાર્યા પરિણામ નથી મેળવી શકાયાં તે હકીકત બિહામણા ભવિષ્યનો સંકેત છે. ઈટલી અને અમેરિકામાં સિનિયર સિટીઝન્સને વેન્ટિલેટર સેવાઓ નથી મળતી - એ કેવી દર્દનાક બાબત છે ! એમને ક્રૂરતાપૂર્વક મરવા છોડી દેવાય છે. એકવીસમી સદીમાં વૃદ્ધોની આવી અવદશા પણ થશે એવી કલ્પના કરવી હૃદયદ્રાવક લાગે. હનુમાનજયંતીના પાવન પર્વ પર એ પરમ શક્તિ ભારતની વહારે દોડી આવે, એવી પ્રાર્થના કરીએ : "તુમ રક્ષક કાહુ કો ડરના ?"

# તે કોણ હતો... તમે તો નહીં ને ?

**નવાં કલેવર**

નટવર હેડાઉ

જીન્સ અને ટીશર્ટ પહેરીને તે બહાર જવા તૈયાર થઈ ગયો હતો. સુઝ પહેરતાં પહેરતાં તેણે બુમ પાડી.

'મમ્મી, બહાર જઉં છું કંઈ લાવવાનું છે ?'

'ના... પણ બેટા અત્યારે બહાર શું કામ જાય છે. તારી ઓફિસ તો બંધ છે. લોકડાઉન છે તે ખબર તો છેને.'

'હાં, મમ્મી પણ મારે એક અગત્યનું કામ છે. હમણાં આવું છું.' કહેતાં તેણે બાઈકને કીક મારી અને નીકળી પડ્યો.

સર્કલે આવતાં જ પોલીસે તેને રોક્યો. તે થોથવાઈ ગયો. બરાબર જવાબ આપી ન શક્યો. દવા લેવા જાઉં છું. એમ કહ્યું તો પોલીસે સીવીલ હોસ્પિટલનો રસ્તો બતાવ્યો. તે એ તરફ હંકારી ગયો. થોડે આગળ જતા તેનો મોબાઈલ રણક્યો. ફોન ઉપાડ્યો.

'અરે, અબ્દુલ યાર તું કહાં હૈ'

'સેકટર-૨૧ શાક માર્કેટ મેં'

'ક્યું ? યાર તું તો કભી શબ્જી લેને નહીં જાતા.'

'ફસ ગયા હું, મસાલા લેને નીકળા થા.' અબ્દુલે કહ્યું.

'ઠીક હે.... ઠીક હે... તું ત્યાં જ રહેજે હું આવું છું.' કહેતાં તેણે વચ્ચેના રોડથી બાઈકને લીધું. ત્યાં ફરી પોલીસ સાથે ભેટો થઈ ગયો. આ વખતે ટામેટા લેવા જાઉં છું. એવું બહાનું કાઢ્યું.

'શાકભાજી વાળા દરેક સેકટરમાં આવે જ છે. ખોટા બહાના ન બતાવ.' ઈન્સ્પેકટરે લાલ આંક કરી કહ્યું. એક પોલીસવાળાએ તેના બાઈકની ચાવી કાઢી લીધી. ત્યાં તેને છીંક આવી. હાક... છીં... હાક... છીં...

પોલીસે તેને ઉઠકબેઠક કરાવી બે દંડા ફટકાર્યા. તોડો સમજાવીને રવાના કર્યો.

'જાન બચી તો લાખો પાયે...' વિચારતાં ઘર તરફ બાઈક મારી મૂક્યું પણ ત્યાં જ રસ્તામાં અબ્દુલ મળી ગયો. તેણે કહ્યું.

'કયા દોસ્ત કહાં ઘૂમતા રહેતા હૈ'

'ક્યું કોઈ કામ થા' તેણે પૂછ્યું.

'હાં, અબ્બા-અમ્મી કલ સાઉદી અરબ સે આયે હૈ'

'અચ્છા તો તો તેરે ઘર બિરયાની બની હોગી.' મુઝે નહીં ખીલાયેગા.

'ઈસી લીયે તો તુઝે ઢૂંઢ રહા હું ચલ મેરે સાથ.'

બંને અબ્દુલના ઘેર આવ્યા. તેમણે બિરયાની ખાદ્યી. અબ્દુલના પિતા આગળના ઓરડામાં સુતા હતા. તેમને તાવ હતો. તે ખબર પૂછવા તેની નજીક ગયો.

'બેટા, આજકલ યે કોરોના વાલા બુખાર બહુત ખરાબ હોતા હૈ, તું મુઝસે દૂર રહેના.' તેના અબ્બાહે સલાહ આપી.

'તે ઘરે આવ્યો. છીંકો સાથે તેને ઉધરસ પણ આવતી હતી. ઘરનાં સૌ તેની રાહ જોઈને બેઠા હતા. પણ તેણે કહી દીધું કે હું જમીને આવ્યો છું. તે પલંગમાં પડ્યો. સાંજે તેને એકદમ તાવ ચડ્યો અને શ્વાસ લેવામાં પણ તકલીફ જેવું લાગ્યું. પપ્પા, મમ્મીની ચિંતા વધી ગઈ. સિવિલમાં તેને દાખલ તો કરી દીધો પણ હવે તેને કોઈ મળી શકતું ન હતું.'

હોસ્પિટલમાં બારીઓના પડદા બંધ રહેતા હતા. ડૉકટર, નર્સો દવા આપતા આવતાં તે જતાં રહેતા. લાઈટો દિવસ-રાત ચાલુ રહેતાં સમયની ખબર પડતી ન હતી. મોબાઈલ ફોન તો ઘેર જ રહી ગયો હતો. તેણે એક દિવસ નર્સને પૂછ્યું. 'મારે અહીં આવ્યાને કેટલા દિવસ થયા ?'

'ત્રણ દિવસ... હજુ તમારે અગિયાર દિવસ અહીં રહેવું પડશે...' નર્સે કહ્યું.

તે દિવસે તેને બહાર કંઈક અવાજ સંભળાયો. તે બેઠો થયો અને બારીનો પડદો હટાવી કાચમાંથી જોવા લાગ્યો. બહાર બધું સૂનકાર લાગતું હતું. બહાર વૃક્ષોના પડછાયા લાંબા થયેલા દેખાતાં સાજ થવા આવી છે એમ તેને લાગ્યું. ત્યાં તો થાળી, ઘંટડીઓ અને સંખના અવાજો તેને બારીની તિરાડમાંથી સંભળાવા લાગ્યા.

'કેમ ઊભો થયો છે ? સુઈ જા' બહારથી એકદમ અંદર ધસી આવેલ એક સ્વાસ્થ્ય કર્મીએ તેને ધમકાવ્યો. તે ચૂપચાપ પોતાના પલંગમાં સુઈ ગયો.

ડૉકટર, નર્સો અને સફાઈ કર્મીઓ સિવાય કોઈ તેના રુમમાં આવતું ન હતું. પણ આજે પોલીસનું આગમન થયું. છેલ્લાં પાંચ દિવસમાં કયાં કયાં ગયો? કોને મળ્યો, શું કર્યું ?

**અનુસંધાન પાના નં ૭ પર**

# સંબંધશૂન્યતા : આપણાં ઘણાખરા માનસિક રોગોનું મૂળ

**આવો જીવીએ શાનદાર**

વિનોદ અમલાણી
amlani2000@yahoo.co.uk

ભૌતિકવાદ તરફની માણસની દોટ તરફ અનેક લોકોની, અનેકવાર, વારંવાર આંગળીઓ ચીંધાતી રહે છે. માણસની પૈસા પાછળની, સત્તા અને સંપતિ પાછળની, નામ અને શાન પાછળની આંધળી દોટને માનવીના જીવનના મૂલ્યોનું અવમૂલ્યન ગણવામાં આવે છે. એવું સતત કહેવામાં આવી રહ્યું છે કે માણસ પૈસાનો ભૂખ્યો છે. માણસ સત્તાનો ભૂખ્યો છે. માણસ પ્રમાદ ભૂખ્યો છે. એવું કહી કહીને માણસે જ માણસને વખોડી નાંખ્યો છે, તોડી નાંખ્યો છે, ફોડી નાંખ્યો છે. વેરવિખેર કરી નાંખ્યો છે. માણસે માણસનું, માણસે જ માણસનું અવમૂલ્યન કરી નાંખ્યું છે. સાંપ્રત સમાજ આજે વ્યથિત છે તેનું આ પણ એક કારણ છે.

ભૂખ માણસની એક પ્રકૃતિ છે. પેટની ભૂખ તો હોય જ પણ સાથે સાથે માણસને બીજી પણ એક ભૂખ હોય છે જે તેની પ્રકૃતિમાં જ છે. એ ભૂખ હોય છે પ્રેમની, વાત્સલ્યની, લાગણીની. માણસનું હૃદય કોઈ મોટા રાજપાટ, સત્તા કે સંપતિનું નહીં, મૂળભૂત રીતે માણસનું હૃદય પ્રેમનું, વાત્સલ્યનું, સ્નેહનુ ભૂખ્યું હોય છે. મનોવૈજ્ઞાનિકોએ પણ આ વાતને સમર્થન આપ્યું છે. બાળક જન્મે છે ત્યારે જેટલી જરૂરિયાત તેને માના દૂધની હોય છે એટલી જ જરૂરિયાત તેને વાત્સલ્યભર્યા સ્પર્શની હોય છે. જન્મ પછી બાળકને સમયસર દૂધ ના મળે તો બાળક રડે છે એવી જ રીતે જન્મ પછી બાળકને સમયસર વાત્સલ્યભર્યો સ્પર્શ ના મળે તો પણ બાળક રડે છે. આમ માણસ બંને પ્રકારની ભૂખ સાથે લઈને જન્મે છે. આ પ્રેમ. સ્નેહ અને વાત્સલ્યની ભૂખ જે માનવીની પ્રકૃતિ છે. એ પ્રાપ્ત કરવાનું સ્ત્રોત છે માનવીય સંબંધો. આમ, એવું પણ કહી શકાય કે માણસની મૂળભૂત એક આવશ્યકતા છે સંબંધોની.

સત્તા માટે, પૈસા માટે, સંપતિ માટે, નામ અને શાન માટે, પ્રમાદ માટે માણસ ભલે ગમે એટલો દોડતો રહે. એ બધુ જ માર્કેટમાં મળતા મધુર ઠંડા પીણાંઓ જેવા છે. (sweet chilled cold drinks) આ બધુ પીવાથી માણસ મધુરતાનો સ્વાદ માણી શકે છે. એક આહલાદક ઠંડકનો એહસાસ કરી શકે છે. તેની મોજ અને આનંદ પણ માણી શકે છે પણ માણસને જયારે તરસ લાગે છે, ત્યારે આ પ્રકારના જગતના કોઈ જ પીણાં માણસની તરસ છીપવી શકતા નથી કારણ કે માણસની મૂળભૂત તરસ પાણીની હોય છે. માણસની તરસ તો પાણીથી જ તૃપ્ત થઈ શકે. એવી જ રીતે સત્તા, પૈસો, સંપતિ, નામ, શાન એ બધા મધુરતાનો સ્વાદ આપી શકે, ઠંડકનો એહસાસ કરાવી શકે પણ માણસની લાગણી, વાત્સલ્ય અને પ્રેમની તરસ ક્યારેય છીપવી શકે નહીં. એ તરસ તો પાણીની જેમ સ્નેહ, પ્રેમ અને વાત્સલ્યથી છીપવી શકાય. એ પ્રેમ, સ્નેહ અને વાત્સલ્ય માણસને સંબંધો થકી જ મળતા હોય છે.

પ્રેમ માનવ જીવનનું એક રસાયણ છે. એક એવું અદ્રશ્ય રસાયણ જે માનવીને જીવવા માટે પ્રેરણા આપે છે, એક ઉદ્દીપકનું કાર્ય કરે છે. એ રસાયણ એવું છે કે જેનું બંધારણ આજ સુધી કોઈ જ જાણી શક્યું નથી, સમજી શક્યું નથી. પ્રેમરસાયણનું બંધારણ સમજવું માણસની શકિત બહારની વાત છે. એ રસાયણમા ક્યા તત્વો છે, ક્યા ઘટકો છે, તેનું પ્રમાણ શું છે, એને માપવાના કે પામવાના સાધનો વિશ્વની કોઈ જ લેબોરેટરીમાં પ્રાપ્ય નથી. આપણે સૌ જાણીએ છીએ કે પ્રેમના તત્વોને અનુભવી શકાય છે, તેનો માત્ર એહસાસ કરી શકાય છે માત્ર અને માત્ર માણસના હૃદયની લેબોરેટરીમાં.

પ્રેમને વ્યાખ્યાયિત કરવા માટે યુગે યુગે પ્રયત્નો થયા છે અને થતાં પણ રહેશે. આપણાં ઋષિમૂનીઓ, ભકતો, સંતો, મહંતો, કવિઓ અને લેખકોએ અનેક રીતે પ્રેમને સમજાવવા અને સમજવા માટે પ્રયત્નો કર્યા છે. શ્રીરામચરિત માનસના રચયિતા તુલસીદાસજીએ પ્રેમને 'હેતુરહિત અનુરાગ' તરિકે બિરદવીને નિઃશ્વાર્થ પ્રેમના ગુણગાન ગાયા છે. સુરદાસજીએ પ્રેમને 'પ્રેમ સગાઈ' કહીને સંબંધોનું મહત્વ સ્થાપિત કર્યુ છે. મીરબાઈએ એને 'પ્રેમ કટારી' કહીને પ્રેમના કંટકભર્યા માર્ગની અભિવ્યક્તિ કરી છે. કબીરજી પ્રેમને 'પ્રેમનગર' કહે છે. કવિ ન્હાનાલાલ પ્રેમને અધ્યાત્મિક માર્ગે લઈ જઈને કહે છે કે 'પરમ પ્રેમ પરબ્રહ્મ.' કવિ કલાપી શૃંગાર રસ લઈને પ્રેમને 'નાજુક સવારી' કહે છે. વિશ્વ વિખ્યાત સ્કોટીશ મનોવિજ્ઞાની રોનાલ્ડ લેઈંગ (RD LAING) એ જ પ્રેમને ' માનવી માનવી વચ્ચેનું સાચુકલું મિલન' કહીને પ્રેમસંબંધમાં મિલનનું મહત્વ સમજાવે છે. ફિલસૂફ પ્લેટો કહે છે કે 'પ્રેમ એટલે અખિલની આરાધના' (ર્જિં કંરીુર્રજ્ઞી). ઋષિ નારદજી પ્રેમને 'ભક્તિ પરમ પ્રેમરૂપ' કહી પ્રેમશબ્દને અધ્યાત્મની ટોચે લઈ જાય છે.

આ સિવાય પણ દરેક વ્યક્તિની પ્રેમની સમજણ પોતાની આગવી હોય છે, પોતિકી હોય છે જે પોતપોતાની અનુભૂતિ ઉપર આધાર રાખે છે.

માણસ પ્રેમનો ભૂખ્યો તો છે જ પણ માણસ માણસના જ પ્રેમનો ભૂખ્યો છે. માણસને પેટની ભૂખની તૃપ્તિ માટે વિવિધ સ્વાદ, રસ અને સુગંધયુક્ત ભોજનની આવશ્યકતા છે એવી જ રીતે માણસને પ્રેમી ભૂખની તૃપ્તિ માટે વિવિધ પ્રકારના સંબંધોની આવશ્યકતા હોય છે. ભોજનમાં વિવિધ સ્વાદ, રસ અને સુગંધ ધરાવતી વાનગીઓના વિવિધ નામ હોય છે વાનગી ગમે તે નામની હોય, અંતે તો એ વાનગી માણસની પેટની ભૂખને સંતોષે છે. એવી જ રીતે માણસના સંબંધનું કઈ પણ નામ હોય, છેવટે તો એ સંબંધો થકી માણસના હૃદયની પ્રેમની ભૂખની તૃપ્તિ થતી હોય છે.

સંબંધો થકી પ્રેમ અને વાત્સલ્ય પામવાની માણસની ભૂખ જ્યારે તૃપ્ત થતી નથી ત્યારે માણસને ઉદ્વેગ થાય છે, મૂંઝવણ થાય છે, પીડા થાય છે પરિણામે માણસ હતાશા અનુભવે છે. આ પ્રકારની હતાશા અને મનોવેદના થકી માણસ માનસિક તાણનો શિકાર બની જતો હોય છે. માણસ મનોરોગી બની જતો હોય છે. પ્રેમશૂન્યતાને કારણે ઘર કારી ગયેલા માણસના એ મનોરોગનો ઈલાજ પણ એક જ હોય છે અને તે ઈલાજ એટલે સંબંધો થકી મળતા વાત્સલ્ય અને પ્રેમ. માણસની પ્રેમશૂનયતાનું કારણ હોય છે માણસની સંબંધશૂન્યતા. માણસના કોઈપણ પ્રકારના સંબંધો જ્યારે શૂન્ય બની જતાં હોય છે ત્યારે એ સંબંધમાં પ્રેમશૂન્યતા સર્જાય છે જે માણસને મનોરોગના અંધકારની ગર્તામાં ધકેલી દેતી હોય છે.

માણસનાં જીવનમાં સંબંધોની સરવાળા - બાદબાકી થતા જ રહેતા હોય છે. આપણાં જીવનમાં થતા એ સરવાળા - બાદબાકી ઉપર સતત નજર રાખીએ જેથી કરીને આપણે ક્યારેય સંબંધશૂન્ય ન બની જઈએ. સાથે સાથે આપણે આપણાં દરેક વ્યક્તિગત સંબંધો ઉપર પણ સતત નજર રાખીએ જેથી એ વ્યક્તિગત સંબંધ પ્રેમશૂન્ય ન બની જાય.

# અમૂલ્ય જીવનને સાર્થક કરવાની તત્પરતા કેમ નથી?

**જીવન ઉપવન**

મહેન્દ્ર એમ ત્રિવેદી
mmtrivedi007@gmail.com

જનજીવન પ્રતિદિન અજંપા યુક્ત થઈ રહ્યું છે વિશ્વભરમાં પણ તનાવ, ઉગ્રવાહ, હિંસા, શોષણ સતત વધી રહ્યા છે જાણે માનવ કોઈ દાનવની છાયામાં આવી ગયો છે ! કેટલાય જન્મોના સદ્કર્મો બાદ માનવ જન્મ પ્રાપ્ત થાય તેની કોઈ ખેવના પણ રહેવા પામી નથી. બધું જ મને જોઈએ અને અમાપ પ્રમાણમાં જ જોઈએ તેવો એક હઠાગ્રહ પેદા થઈ ગયો છે. ચોવીસ કલાકમાંથી અમુક સમય ઈશ્વર કે ભગવાનનો આભાર માનવામાં પણ આજનો માણસ કાઢતો નથી કમાઈને વાપરવામાં પણ લોભ છે અને કમાણી ઉપર લઈ જઈ શકાતી નથી અન્યને આપો અથવા મૂકી ને જાઓ એ નિયમને જાણ્યા બાદ કોઈ અમલ કરવા તૈયાર નથી. જીવનનું સાર્થક્ય શેમાં છે ? ચિંતન કરવા જેવો વિષય છે પણ સમાજ માત્ર ભોગ અને રોગનાં ભરડામાં બરાબર ભેરવાઈ ગયો છે. આદર્શો કોઈ રહ્યા નથી કે સાચી શ્રદ્ધા નામશેષ થઈ ગઈ છે. અરે ભાઈ, લોકશાહીને જીવંત રાખવા ચૂંટણીઓ તો આવે અને જાય પરંતુ જનજીવનમાં વિષ ઘોળાય એ કેમ ચાલે? બધાને વિચારવાની સ્વતંત્રતા છે પણ નીજી માન્યતાને સર્વ લોકો અનુસરે એવું માનવું એ અજંપાનું જન્મસ્થાન બની જાય છે. જીવન નજર સામેથી રોજ પસાર થાય છે અને તેની અવધિ રોજ કમ થાય છે તે સત્યને નજર અંદાજ કરી શકાય તેમ નથી. જીવમાં ચેતના છે એ જ શિવ છે. રૂહને મૃત્યુથી કોઈ ડર નથી, દેહને કર્મફળનો ભય અવસ્ય સતાવે છે. ઈશ્વરને પ્રેમથી માનતા લોકો બહુ જ કમ છે પણ મુશ્કેલ હાલતમાં એ મદદ કરશે તેવું માની ને માનવામાં ઘણા લોકો છે !! સમયની કદર નથી એટલે જ જીવનની કદર નથી. વાસ્તવમાં સમય એ જ સુપ્રીમ પાવર છે.

ગુસ્સો, દલીલબાજી, નફરત, ધૃણા, હિંસામાં જીવવું એ એક અપરાધ છે કેમ કે જીવન આ પ્રકારમાં જીવવા માટે મળ્યું નથી. પરપીડામાં સહાય કરી જીવનને સાર્થકતા આપવી એનું નામ જ ઈન્સાનિયત છે.

"જે પ્રાપ્ત છે એ જ પર્યાપ્ય છે
આ બે શબ્દોમાં સુખ અપાર છે."

જીવન માટે વ્યક્તિનોનો ખુદનો આદર ખત્મ થાય પછી જ બધી ખરાબી શરૂ થતી હોય છે. જીવન હશે ત્યાં સુધી તો સમસ્યાઓ પણ રહેવાની તો શું સંઘર્ષ નહીં કરવાનો ? સંઘર્ષથી સફળતા અને આત્મવિશ્વાસ મજબૂત થતા હોય છે. ટૂંકા રસ્તાઓ સફળતા તરફ જતા દેખાય પણ એ લક્ષ્યને ભટકાવે છે મૃગજળથી તૃષા છિપાતી નથી

'પહેલે લોગ મરતે થે
ઔર આત્મા ભટકતી થી
અબ આત્મા હી મર ગઈ હૈ
ઔર લોગ ભટક રહે હૈ'

વાસ્તવિક વિશ્વમાં હવે સાદગી, સત્ય, મૂલ્યો તદ્દન ઘટી ગયા છે એટલે વૈશ્વિક રાજકારણ બધાને શાંતિ આપતું નથી. ઝમીરને જીવંત રાખવાની મથામણ કરવી એ જ સાચું જીવન છે, ઝેર સાથે રાખીને જીવવામાં આનંદ લુપ્ત છે. વાણીથી ક્ષમા કરવામાં વિલંબ નથી થતો પણ દિલથી માફ કરવામાં જિંદગી નીકળી જાય તેવી સચ્ચાઈ છે ત્યારે મન વચન કર્મથી જીવનમાં પરમાર્થ ને આવકારવું એ રામરાજયના ઉદય જેવી ઘટના છે. સુંદર શૅર છે -

'આંખે ભી ખોલની પડતી હૈ
ઉજાલે કે લિએ
કેવલ સૂરજ કે નિકલને સે હી
અંધેરા નહીં જાતા.'

જીવન ચમત્કારોથી ભરપૂર હોય છે પરંતુ તેને સમજવાની ક્ષમતા અને જોવાની દષ્ટિ હોવી જોઈએ. પરકાજે જીવન જે જીવે એ સાર્થક થાય છે તેવી જ સરહદે જવાન પ્રાણ આપે તેને શહીદ કહેવામાં આવે છે. જીવનનને વેંઢારવાનું હોતું નથી તેને સ્નેહસરિતાના રૂપમાં વહેતું રાખવાનું હોય છે ! વનમાં મનભર ઉપવન મધમધે તો જીવન સાર્થક થાય છે.

સાર્થક જીવન જીવવાની તત્પરતા ઘટી છે કારણ કે ખુદ વ્યક્તિ જ પરેશાન છે, જવાબદારીઓનું દબાણ વધ્યું છે. મજબૂત સાચી શ્રદ્ધા ઘટી છે અને ભૌતિકતા વધી રહી છે એટલે જીવન ખુબ અશાંત બન્યું છે. સ્વપ્ના અને દિવાસ્વપ્નમાં પણ સુખ કશે દેખાતું નથી. કારણ કે શોષણ ઘટી રહ્યું નથી અંતે માણસ હારીને ઉદાસ થઈ જાય છે જેની પ્રતીતિ રોજ બધાને થાય છે !! નિષ્ક્રિય યુધિષ્ઠિર અને સક્રિય દુર્યોધન આજના વિશ્વની સૌથી મોટી સમસ્યા છે. દરેક વ્યક્તિને તમે જેને જાણો છો એની અંદર એક એવી વ્યક્તિ છે જેને તમે નથી જાણતા અથવા તેને જાણી શકાતી નથી આ પ્રકારની દુનિયામાં આપણે જીવન સાર્થક્ય શોધવાનું છે ! પથ્થરમાં ઈશ્વર છે એ સમજાવવામાં ધર્મ સફળ રહ્યો પણ માણસમાં ભગવાન છે એ સમજાવવામાં ધર્મ નિષ્ફળ રહ્યો તેવી હાલત છે ત્યારે દરિદ્રનારાયણને હૂંફ કે સહાય કરવાથી જીવનમાં હર્ષ જરૂર આવે છે ઈશ્વરે આપેલું જીવન સહેતુક જ હોય છે પણ આપણે સ્વયં એ સ્વીકારતા નથી માટે તેનું મૂલ્ય પણ કરતા નથી. ચિત્રગુપ્ત કોઈ ચોપડા લખતા જ નથી તમે પોતે જ તમારું ચિત્રગુપ્ત રીતે દોરતા રહો છો. આ વાત સમજાય તો માનવીની કર્મ શૈલી અવશ્ય બદલાય જાય છે. કોઈના દિલને તમારા કારણે દુઃખના પહોંચે તેની તકેદારી રાખવી તેનું નામ ધર્મ અને કોઈક નો આત્મા તમારા ભરોસે હૂંફ અનુભવે તેનું નામ કર્મ. જીવનનો આ મર્મ સમજાય તો જીવન જરૂરથી સાર્થક થઈ જાય છે. આપણે જીવન સાર્થકતાના જિજ્ઞાસુ થઈએ એ જ પ્રાર્થના.

**શેર આસ્વાદ :**

**જેને ગમ્યો એમણે ધૂપ કહી દીધો મને**
**ના ગમ્યો જેને એ ધૂમાડો કહી ગયા મને.**