

જોન પી. વેઈસ કેલિફોર્નિયામાં પોલીસ ખાતામાં કામ કરતા હતા. એ ચિત્રકળા, કાર્ટૂન, ફોટોગ્રાફી અને લેખનમાં ઊંડી રુચિ ધરાવતા હતા. એમણે એમને મનગમતા કળાના ક્ષેત્રમાં કામ કરવા માટે પોલીસ ખાતાની છવ્વીસ વરસની નોકરી છોડી વહેલી નિવૃત્તિ લીધી. તે વખતે એ પોલીસ વડાના હોદ્દા પર કામ કરતા હતા. નોકરી દરમિયાન એમણે ચિત્રો અને કાર્ટૂન દોરવાનું ચાલુ રાખ્યું હતું. એમનાં ઘણાં કાર્ટૂન જાણીતાં અખબારોના એડિટ પેજ પર છપાતાં હતાં.

એમનું એક કાર્ટૂન છે. એમાં એક ચિત્રકારનું તદ્દન સામાન્ય ચિત્ર જોઈ ચિત્રકળામાં સમજ ધરાવતી એક વ્યક્તિ કહે છે: ‘આ ચિત્ર સાવ સામાન્ય, ઢંગધડા વગરનું છે. એમાં નથી કોઈ થીમ, નથી કોઈ અર્થ.’ ચિત્રકાર ખુશ થઈ જાય છે. જવાબ આપે છે: ‘જો એવું જ હોય તો આ ચિત્રમાં હું સફળ થયો છું. આ ચિત્ર દ્વારા હું ક્ષુલ્લક, દિશાહીન અને મીડિયોકર – તદ્દન સામાન્ય – જીવન જીવતા લોકોનું ધ્યાન દોરવા માગું છું.’

જોન પી. વેઈસ સારા લેખક પણ છે. એમનાં ઘણાં પુસ્તકો પ્રકાશિત થયાં છે. એક ખૂબ જાણીતા પુસ્તક ‘એન આર્ટફૂલ લાઈફ’માં એમણે વાંચકોને શ્રેષ્ઠ જિંદગી જીવવા માટેના માર્ગ સૂચવ્યા છે. એમણે સામાન્ય જીવન જીવી જતા લોકોને પ્રેરણા આપવા માટે નિબંધો પણ લખ્યા છે. એક નિબંધમાં એ કહે છે: ‘શક્ય છે કે તમે નર્વસ હો, ગભરાયેલા હો, નાનીનાની બાબતનો નિર્ણય લેતાં ખચકાતા

અસીમ
આકાશ
આપણું
આંગણું

હો, કદાચ તમે કોઈ કામ શરૂ કરતા પહેલાં સંભવિત જોખમો, પડકારો અને પરિણામોનો વધારે પડતો વિચાર કરતા હો. એવું ન પણ હોય, તમે સામાન્ય જીવન જીવવા માગતા ન હો, કશુંક અલગ રીતે કરવા માગતા હો. તેમ છતાં પહેલું ડગલું ભરવાની હિંમત કરી શકતા ન હો.’

કોઈ પણ દિશામાં આગળ વધવા માટે પહેલું ડગલું, પહેલો કૂદકો, પહેલા ઉડાનનું ખૂબ મહત્ત્વ છે. આ સંદર્ભમાં જોન પી. વેઈસ ગરુડનાં બચ્ચાંનું ઉદાહરણ આપે છે. ગરુડનું બચ્ચું એનો સુરક્ષિત માળો છોડી પહેલી વાર ઊડે છે પછી જ એને ખબર પડે છે કે વિશાળ આકાશમાં ઊડી શકવા એ સમર્થ છે. ઊડવા માટે માનસિક રીતે તૈયાર હોય એ જ વ્યક્તિને સમજાય છે કે જીવનમાં માળાની સુરક્ષા જ પૂરતી નથી. માળામાંથી બહાર નીકળી ઊડવાની મહેચ્છા હોય તો વિશાળ આકાશની ભેટ મળે છે. સામાન્ય જીવન જીવતા લોકો એમનો કમ્ફર્ટ ઝોન – સુરક્ષિત વિસ્તાર – છોડવા તૈયાર થતા નથી. એ લોકો ક્ષુલ્લકતાને જ પોતાનું જીવનધ્યેય માનવાની ભૂલ કરે છે.

વેઈસ કહે છે તેમ ગમે તેવી હતાશામાં તમે એક ઘડી ઊભા રહો અને પાછળ વળીને તમે સફળતાપૂર્વક સંપન્ન કરેલાં કામ, તમે મેળવેલી સિદ્ધિઓને યાદ કરો. ક્યારેક તમારી સફળતામાં નસીબે પણ સાથ આપ્યો હશે, પરંતુ દરવખતે એવું બનતું નથી. તમે તમારા બળે આગળ વધ્યા હશો અને યોગ્ય માર્ગ કંડાર્યો હશે. તમે પહેલી ઉડાન ભરવાની તૈયારી બતાવી હશે તો જ સફળ થયા હશો. એવા વિચારો માણસને હતાશામાં પણ લડી લેવા કટિબદ્ધ કરે છે.

ઊંડી ખીણમાં પહેલી વાર કૂદકો મારતાં ચોક્કસ ભય લાગે કે આપણે બહુ ઝડપથી નીચે પડી રહ્યા છીએ. એક વાર ડર દૂર થાય પછી અવાર્ણનીય મુક્તિ અને પરમ આનંદનો અનુભવ થાય છે. તદ્દન અજાણ્યા અને નવા વિશ્વમાં પ્રવેશવાનો થડકાર જુદો જ હોય છે. એ નવી દુનિયામાં આપણાં સપનાં સાચાં પડવાની અનેક શક્યતાઓ આપણી રાહ જોતી હોય છે. ડર આપણને જોખમ લેતા અટકાવે છે.

જોન પી. વેઈસ લોકગીતોના જાણીતા ગાયક ટિમ મેકગ્રોનું દષ્ટાંત આપે છે. ટિમ મેકગ્રો કાર્યક્રમ પહેલાં દારૂ પીધા પછી જ સ્ટેજ પર જતો. એ દારૂને ‘લિક્વિડ કરેજ’ – પ્રવાહી હિંમત – કહેતો. ક્યારેક વધારે પડતો ઢીંચીને સ્ટેજ પર જતો. એ કારણે એની પત્ની અને કાર્યક્રમના આયોજકો

એના પર નારાજ રહેતાં હતાં. આવો મોટો કલાકાર દારૂ પીવાની લતને કારણે ક્ષુલ્લકતામાં સરી પડ્યો હતો. એ પોતે પણ દારૂના વ્યસનથી છૂટવા માગતો હતો. પ્રયત્ન કરતો, પરંતુ છેલ્લી ઘડીએ હિંમત હારી જતો. એક દિવસ એ ફ્લોરિડામાં કાર્યક્રમ આપવા ગયો ત્યારે પહેલી વાર મન મજબૂત કરી છાંટોપાણી કર્યા વિના સ્ટેજ પર ગયો. એ રાતે એણે એની કારકિર્દીનું શ્રેષ્ઠ પ્રદર્શન કર્યું. એણે ખોટી માન્યતાના માળામાંથી બહાર નીકળી ખીણમાં કૂદવાની હિંમત કરી હતી અને નવું આકાશ સર કર્યું હતું.

જૉન પી. વેઈસ પોતાનું પણ ઉદાહરણ આપે છે. એમને વિમાનમાં પ્રવાસ કરતાં બહુ ડર લાગતો. ફ્લાઈટમાં જવાનું હોય તો અગત્યનાં કામ પણ ટાળતા. એક વાર એમને લેન્ડસ્કેપના સુપ્રસિદ્ધ ચિત્રકાર સાથે કામ કરવાની તક મળી, એ માટે વિમાનમાં જવું પડે તેમ હતું. જાતજાતનાં બહાનાં કાઢ્યાં કે ખરચ વધારે થશે, નોકરીમાંથી રજા નહીં મળે, અહીં ઘણાં કામ બાકી છે વગેરે. પત્નીએ એક પણ બહાના પર ધ્યાન આપ્યું નહીં. જૉન નાછૂટકે જવા તૈયાર થયા. પત્નીએ ચિત્રકામની બધી સામગ્રી એકઠી કરી સામાન તૈયાર કર્યો અને એરપોર્ટ પર મૂકી આવી. એ ડરતા ડરતા વિમાનમાં બેઠા. ૨૦ મિનિટ પર ઝડપથી દોડતું વિમાન, ટેઈક-ઓફ અને ઊંચાઈના ભયથી એમનો જીવ નીકળી જતો હતો. સહીસલામત પહોંચ્યા ત્યારે એમનું મન અલગ પ્રકારના ઉલ્લાસથી છલકાઈ ઊઠ્યું. એ વિશે પણ એમણે એક કાર્ટૂન બનાવ્યું છે. વિમાન લેન્ડ થયા પછી બધાં પેસેન્જર ઊતરી ગયાં છે. ફ્લાઈટનો સ્ટાફ જુએ છે કે એક માણસ સીટ નીચે ટૂંટિયું વાળીને સૂતો છે. એ કહે છે: ‘મિ. વેઈસ, વિમાન ઊભું રહી ગયું છે, હવે તમારી સીટ નીચેથી બહાર આવો.’

વેઈસ પૂછે છે: ‘તમને આગળ વધતાં શું અટકાવે છે? તમારું વજન? તમારાં વ્યસન? બગડેલા સંબંધો? ડિપ્રેશન? ડર કે અનિશ્ચિતતા? દરેક અવરોધોમાંથી બહાર નીકળવાના માર્ગ હોય છે. ક્યારેક તમારી વિમાનયાત્રા સુખદ ન પણ નીવડે, ક્યારેક અયોગ્ય જગ્યાએ કૂદકો માર્યો હોય, કદાચ એક વાર પડ્યા પછી જલદી ઊભા ન પણ થઈ શકો. તેમ છતાં સામાન્ય, ક્ષુલ્લક, જિંદગીની માની લીધેલી સલામતીમાં સબડ્યા કરવાનો અર્થ નથી.’

પહાડો સર કરવા માટે છે, સમુદ્રો તરીને સામે કાંઠે પહોંચવા માટે છે, ભયાનક ઊંડી ખીણ ફરીથી ઉપર ઊઠવા માટે છે. પહેલું ડગલું અને આખી

દુનિયા આપણી થઈ જાય છે, કોઈ પણ રસ્તો પાછા વળવા માટે બન્યો નથી, એના પરથી આગળ જ વધવાનું હોય છે. એક પહેલી ઉડાન અને અસીમ આકાશ આપણું આંગણું બની જાય છે.

પ્રેરણાત્મક વિચારોના માર્ગદર્શક અને લેખક સ્ટીફન આર. કોવીના પુસ્તક ‘ધ સેવન હેબિટ્સ ઓફ હાઈલી ઇફેક્ટિવ પીપલ’માં જીવનમાં સફળ અને અસરકારક થવા માટેના અનેક મુદ્દાની ઉદાહરણ સાથે ચર્ચા કરવામાં આવી છે. તેમાં એમણે એક બાબત પર ભાર મૂક્યો છે કે જીવનમાં દુઃખ કે સુખ, નિશ્ચિતતા કે અનિશ્ચિતતા, સફળતા કે નિષ્ફળતાની વરાણી આપણે જાતે જ કરીએ છીએ. આપણાં સાહસ જાતે ચૂંટીએ છીએ અને ભય પણ પોતે જ ઊભો કરીએ છીએ. આપણે આપણી પરિસ્થિતિ વિશે બાંધી લીધેલી ધારણાઓની આદત પડી જાય પછી તેમાંથી સહેલાઈથી બહાર નીકળી શકાતું નથી. એની કેદમાં આખી જિંદગી સબડ્યા કરીએ છીએ. અમેરિકાના ભૂતપૂર્વ રાષ્ટ્રપ્રમુખ ફ્રેન્કલિન રૂઝવેલ્ટની પત્ની અને રાજકારણી નેતા એલિનોર રૂઝવેલ્ટે કહ્યું હતું: ‘તમારી સંમતિ વિના કોઈ તમને દુઃખી કરી શકે નહીં.’ મહાત્મા ગાંધીજીએ પણ આ મતલબની વાત પર ભાર મૂક્યો છે કે આપણે સામે ચાલીને આત્મસન્માન છોડીએ નહીં તો બીજું કોઈ તે આપણી પાસેથી છીનવી શકતું નથી.

જીવનના દરેક તબક્કામાં, દરેક પરિસ્થિતિમાં, આપણા વિકલ્પ જાતે જ શોધવાના હોય છે. ઊભી થયેલી પરિસ્થિતિને આપણા પર કેટલી હાવિ થવા દેવી એના નિર્ણય પરથી આગળની દિશા નક્કી થાય છે. સ્ટીફન કોવીએ એક ઉદાહરણ આપ્યું છે. તેઓ એક જગ્યાએ વ્યાખ્યાન આપી રહ્યા

દુઃખી
થવું કે
સુખી
આપણા
હાથમાં છે

હતા. એમાં એમણે કહ્યું: ‘હું આજે જે છું તે મેં ગઈ કાલે લીધેલા નિર્ણયોનું પરિણામ છે.’ વ્યાખ્યાન પૂરું થયા પછી એક મહિલા એમને મળવા ગઈ. એણે પોતાની વાત કરી. એ મહિલા નર્સ હતી અને આઘેડ વયના પથારીવશ ધનાઢ્ય પુરુષની સેવા-સુશ્રૂષાનું કામ ખૂબ લગનથી કરતી હતી. તેમ છતાં એ પુરુષ વાતેવાતે એનું અપમાન કરતો અને ભૂલો જ બતાવ્યા કરતો. એણે ક્યારેય મહિલાની પ્રશંસા કરી નહોતી. તે કારણે એ ખૂબ દુઃખી રહેતી હતી. ઘરની નબળી આર્થિક સ્થિતિને લીધે એ આ કામ છોડી શકે તેમ નહોતી. ‘જાતે જ નિર્ણય’ લેવાની વાત સાંભળ્યા પછી મહિલાને સમજાયું કે એણે જ ‘દુઃખી’ રહેવાની પસંદગી કરી છે. એ સુખી અને પ્રસન્ન રહેવાની વરણી પણ કરી શકે. પોતાની સાથે શું બનવા દેવું તે એના જ હાથમાં છે. એણે તે જ વખતે નિર્ણય કર્યો કે ગમે તેવી પરિસ્થિતિમાં એ પ્રસન્ન જ રહેશે. ત્યાર પછી એણે પેલા પુરુષના અપમાનજનક વર્તન પર ધ્યાન આપવાનું બંધ કર્યું અને પોતાની ફરજ આનંદથી નિષ્ઠાપૂર્વક બજાવતી રહી.

એક સ્ત્રી કેન્સરના છેલ્લા તબક્કામાં હતી. ટૂંકા ગાળામાં એનું મૃત્યુ નિશ્ચિત હતું. એણે જીવનમાં ઘણાં કામ કર્યાં હતાં, પરંતુ એની એક ઈચ્છા અધૂરી રહી ગઈ હતી. એ એની જીવનકથા લખવા માગતી હતી, પરંતુ તે કામ શરૂ કરી શકે તે પહેલાં કેન્સરનું નિદાન થયું. પથારીવશ થઈ ગઈ. એક સવારે એને લાગ્યું કે એ મૃત્યુની રાહ જોતી જિંદગીનો આખરી સમય વેડફી શકે નહીં. એણે છેલ્લા શ્વાસ સુધી પોતાની શરતે જીવવું જોઈએ અને અપૂર્ણ રહેલાં કામ પૂરાં કરવાની કોશિશ કરવી જોઈએ. શારીરિક શ્રમ પડે તેવાં કામ તો એ કરી શકે તેમ નહોતી. જીવનકથા લખે? એમાં પણ મુશ્કેલી હતી. એ જાતે લખી શકે તેમ નહોતી. એથી એણે એની બહેનપણીની મદદ લીધી. એ બોલતી જાય અને બહેનપણી એનું રેકોર્ડિંગ કરે, બીજે દિવસે લખી લાવે. આ પ્રક્રિયા દરમિયાન બીમાર સ્ત્રી એનું આખું જીવન ફરી જીવી ગઈ. અનેક સુખદ યાદો તાજી થઈ. જીવનમાં પડેલી મુશ્કેલીઓમાંથી એ કેવી રીતે પાર નીકળી તે પણ સાંભર્યું. આ પ્રક્રિયાથી એ માનસિક રીતે મજબૂત થતી ગઈ અને મૃત્યુના વિચારો દૂર થતા ગયા. મૃત્યુ નજીક હતું, છતાં એનો ડર રહ્યો નહોતો. એણે જીવનના કપરા તબક્કામાં પોતાની રીતે જીવવાનો માર્ગ શોધી લીધો હતો. જીવનકથા લખાઈ ગઈ પછી થોડા દિવસે એણે અંતિમ શ્વાસ લીધો. જીવનના આખરી

દિવસોમાં એ ખૂબ પ્રસન્ન અને સંતુષ્ટ હતી. મૃત્યુ એને હરાવી શક્યું નહોતું.

આપણી જાત સિવાય બીજું કશું જ આપણા નિયંત્રણમાં હોતું નથી, પરંતુ મોટા ભાગના લોકો એમના નિયંત્રણમાં ન હોય એવી બાબતોનો જ વિચાર કરતા રહે છે. બીજા લોકો કેવા છે, તેઓ શું ખોટું કરે છે એના તરફ ધ્યાન આપવામાં સમય બરબાદ કરવાને બદલે પોતાની મર્યાદાઓનો વિચાર કરી તે સુધારવાનો પ્રયત્ન કરીએ તો અન્ય બાબતોની આપણા પર થતી નકારાત્મક અસર અટકી શકે. કદાચ બીજા લોકો પર પણ એની સારી અસર પડે. એવું જ પરિસ્થિતિઓ વિશે છે. આપણે આપણી જાતને ‘જો’ અને ‘તો’ની વચ્ચે ચગદાવા દઈએ છીએ. સ્ટીફન કોવી કહે છે તેમ આપણે ‘આવું થયું હોત તો’ વિચારવાને બદલે ‘હું આવું કરી શકું તેમ છું’ એવા વિચાર કરવા જોઈએ. એમણે કહ્યું છે: ‘આપણે વિચારતા રહીએ કે સમસ્યા આપણામાં નથી, પરંતુ ‘ક્યાંક બહાર’ છે તો એ વિચાર જ સૌથી મોટી સમસ્યા બની જાય છે.’

લગ્નજીવનમાં તડ પડે ત્યારે પતિ અને પત્ની એનો દોષ સામેની વ્યક્તિમાં જુએ છે. ભંગાણના આરે આવેલા લગ્નજીવનનાં કારણની જવાબદારી બંનેએ પોતાના ઉપર લઈ નવેસરથી વિચારવું જોઈએ. આ વાત દરેક પ્રકારના સંબંધને લાગુ પડે છે. ઝેરીલો સાપ કરડે ત્યારે એને મારવા એની પાછળ ભાગવાને બદલે ઝેર ઉતારવાના પ્રયત્ન કરવા જોઈએ.

જીવન પોતે જ એક કળાકૃતિ છે

મોટા ભાગના લોકોનું જીવન રૂટિનમાં ચાલે છે. એક જ પ્રકારના ઢાંચામાં જીવવાની જાણે આદત પડી જાય છે. તેઓ એમના પરિવારની પરંપરામાં, નિયત સામાજિક ચોકઠામાં અને સુરક્ષાના દાયરામાં રહેવાનું પસંદ કરે છે. એને લીધે રૂટિન બંધાઈ જાય છે. તેમ છતાં કેટલાક લોકો રૂટિનમાં બંધાઈને રહેવા માગતા નથી. એમને થોડા થોડા સમયે રૂટિન બદલીને કશુંક અલગ રીતે કરવું ગમે છે. સાહસ કરતાં પણ ખચકાતા નથી. તેઓ કશુંક આજઞ્ય બને તો ડઘાઈ જતા નથી, રોમાંચિત થઈ ઊઠે છે.

એ પ્રકારનો અભિગમ જરૂરી, છતાં કેટલાક સંજોગોમાં રૂટિન પણ આશીર્વાદ બની શકે. સામાન્ય જણાતી બાબતો પણ અસામાન્ય હોઈ શકે. યોગ્ય અભિગમ હોય તો જીવનને પ્રતિક્ષણ અસામાન્ય બનાવવા માટે ખાસ પ્રયત્ન કરવો પડતો નથી. નાનામાં નાની બાબતમાંથી આનંદ શોધી શકાય. યાદ રાખીએ કે જીવન પોતે જ સુંદર કળાકૃતિ છે. આપણો દરેક શ્વાસ, દરેક ક્ષણ અને જીવનમાં ઊભી થતી નવી નવી પરિસ્થિતિથી અવનવી ભાતો કંડારાતી જાય છે. એની પેટર્ન સમજી શકીએ તો કશું પણ ઢાંચામાં ઢળેલું નહીં લાગે. જીવનની પોતાની એક સાઈકલ હોય છે. પરિસ્થિતિ આજે સુખદ હોય, પછી કષ્ટદાયક સમય આવે અને ફરીથી સુખદ સ્થિતિ ઊભી થાય. આ જીવનનો ક્રમ છે. એની વચ્ચે જીવનની સુંદરતા છુપાયેલી હોય

છે. અલગ અલગ સ્થિતિઓની સમાંતરે વચ્ચે વચ્ચે આવી જતી ખાલી જગ્યામાંથી આનંદનાં સ્થાનો શોધવાં પડે.

વ્યક્તિ પોતે જ પોતાની જિંદગી ઘડે છે. સામાન્યપણે આપણે માની લઈએ છીએ કે બધી વ્યક્તિમાં સર્જનાત્મકતા હોતી નથી. એ માન્યતા સાચી નથી. દરેક વ્યક્તિ એના રોજિંદા જીવનમાં ડગલે ને પગલે કશુંક નવું સર્જન કરતી રહે છે. દરેક વિચાર અને દરેક લાગણીનું સર્જન આપણી ભીતર થાય છે. આપણે વિચારો અને લાગણીઓનું સર્જન કરીને અટકતા નથી, પરંતુ એને વારંવાર તપાસી આવશ્યકતા પ્રમાણે અલગ રીતે ફરી ગોઠવીએ છીએ. એ રીતે માણસ એની માનસિક પ્રક્રિયા અને શક્તિ પ્રમાણે પોતાના જીવનને નવો આકાર આપે છે. આપણી આસપાસની દુનિયાને નવેસરથી જોવાની તૈયારી હોય તો જીવન રૂટિન લાગતું નથી. એમાં ફેરફાર કરીને નવી જગ્યાઓ બનાવી શકાય છે.

આપણે પરિવર્તન માટે તૈયાર હોઈએ કે ન હોઈએ, ચીલો ચાતરવાની હિંમત ન હોય, તો જીવનમાં અને દષ્ટિકોણમાં જડતા આવે. આપણને પોતાની અંદર પ્રવેશ્યા વિના જ બારોબાર જીવી જવાની આદત પડી જાય છે. તે કારણે જીવનમાં આવેલાં સૌંદર્યસ્થાનોને પારખવાની શક્તિ ક્ષીણ થઈ જાય છે. નાની નાની બાબતોને અલગ રીતે જોવા લાગીએ તો એકધારી લાગતી જિંદગીમાં નવીનતા લાવી શકાય. ઉદાહરણ તરીકે આપણે ચા કે કોફી પીવા ટાણે કશું જ માણ્યા વિના માત્ર આદતવશ પી લઈએ છીએ. ચા કે કોફીમાંથી ઊઠતી સુગંધ, એના સ્વાદ તરફ ધ્યાન જતું નથી. જમવા બેસીએ ત્યારે પણ એ જ ચંત્રવત્ પ્રવૃત્તિ ચાલે છે. દરેક મસાલાનો અલગ સ્વાદ અને વાનગીની સોડમ જેવાં પાસાં તરફ ધ્યાન જતું નથી. સવારે કે સાંજે ચાલવા જઈએ ત્યારે મોટે ભાગે ગ્રૂપમાં હસીમજાક અથવા નિરર્થક ચર્ચાઓમાં સમય વેડફીએ છીએ. આજુબાજુનાં વૃક્ષો, ઋતુ પ્રમાણે થતા ફેરફાર, નવાં ફૂલોનું ખીલવું, સૂર્યોદય કે સૂર્યાસ્ત વખતે આકાશના બદલાતા રંગ, અનેક સૂક્ષ્મ ધ્વનિઓ આપણી નજર અને કાન બહાર રહી જાય છે.

અલગ અલગ પ્રકારનાં કપડાં પર કે વિવિધ સપાટી પર હાથ ફેરવીને તેના ટેક્ચરનો આનંદ માણવા જેવો છે. કોઈ પણ વસ્તુ હાથમાં લઈ તેનો આકાર, એની ભાત, એમાં છુપાયેલી સંકુલતાને જોઈએ તો એ જ ચીજ નવી રીતે દેખાય છે. એમાં છુપાયેલી સુંદરતા નજરે ચડે છે. હારમાં ચાલતી

કીડીઓ, પતંગિયાનું ઊડવું, વૃક્ષઘટામાં છુપાઈને બોલી ઊઠતી કોયલ, ચોક્કસ પેટર્ન બનાવી ઊડતાં પક્ષીઓ, પહેલા વરસાદમાં ધરતીમાંથી ઊઠતી સુગંધ, થડ પર હાથ ફેરવતાં અનુભવાતો ખરબચડો સ્પર્શ, હવામાં લહેરાતા ઘાસનો લય... એવું તો કેટલું બધું નરી આંખે દેખાવા તૈયાર હોય છતાં આપણે જોતા નથી. જોઈએ તો ‘દેખાય’ અને દેખાય તો તેને અલગ રીતે માણી શકીએ. નાનામાં નાની અને સાદામાં સાદી બાબતો વાસ્તવમાં એની રીતે અનેક અર્થમાં અસામાન્ય હોય છે. પહેલી વાર જોતા હોઈએ તેવા વિસ્મયભાવથી જોઈએ તો જીવન રૂટિન બનતું નથી.

યાદ કરીએ, જ્યારે આપણે બાળક હતા અને નર્યા વિસ્મયથી આસપાસની દુનિયા જોયા કરતા. મોટા થયા પછી પણ આપણે એ જ વિશ્વમાં રહેતા હોઈએ, છતાં બધું બદલાઈ કેમ જાય છે? ક્યાં ખોવાઈ જાય છે આપણું વિસ્મય, આપણી જિજ્ઞાસા? ટેકનોલોજી, જીવનમાં આવી ગયેલી અમર્યાદ ઝડપ અને તનાવને લીધે પરિસ્થિતિ બદલાતી રહે છે, છતાં આપણે બાળપણમાં પાછા ફરી શકીએ તો આપણો વિસ્મયલોક પાછો મેળવી શકીએ. ચોવીસે કલાક હાંફતી જિંદગીમાં થોડો સમય રોકાવાની ગુંજાશ તો હોય જ છે. જરૂર હોય છે, ભરચકતામાં નાનકડો અવકાશ – ખાલી જગ્યા – શોધવાની, જ્યાં માત્ર આપણે જ હોઈએ અને પૂરી એકાગ્રતાથી તે ક્ષણોનો આનંદ માણી શકતા હોઈએ. નાની નાની પ્રસન્ન ક્ષણોમાંથી જિંદગી આપોઆપ કલાકૃતિ બનતી જાય છે અને આપણે જ એના કળાકાર હોઈએ છીએ.

કળા દ્વારા અભિવ્યક્તિ માત્ર ભણેલા અને કહેવાતા પ્રતિષ્ઠિત વર્ગના લોકોનો જ ઈજારો નથી. માનવસભ્યતાના આરંભથી સામાન્ય માણસ કળાનાં અલગઅલગ સ્વરૂપોમાં મનના ભાવ વ્યક્ત કરતો આવ્યો છે. એમાંથી ઉત્તમ લોકકળા અને લોકસાહિત્યનો વારસો માનવજાતને મળ્યો છે. સમાજના દરેક વર્ગના લોકોએ એમાં ચિરંજીવ ફાળો આપ્યો છે. સામાજિક અને આર્થિક દૃષ્ટિએ કચડાયેલા મહાનુભાવોએ વિષમ પરિસ્થિતિ સામે ઝઝૂમીને કળાના ક્ષેત્રમાં ઉમદા કાર્ય કર્યું હોય તેવાં ઘણાં ઉદાહરણ મળે છે.

આફ્રિકન-અમેરિકન વિલિયમ 'બિલ' ટ્રેલરનો જન્મ ૧૮૫૩માં ગુલામ માતાપિતાના ઘરમાં થયો. એ પણ માતાપિતાની જેમ શ્વેત માલિકનાં ખેતરોમાં અને ઘરમાં કામ કરવા લાગ્યા. આખો દિવસ મજૂરી કરવી પડતી. પ્રાણીઓથી બદતર જીવનનો અનુભવ કર્યો. એ બધું એમની ભીતર ગંઠાતું ગયું. અક્ષરજ્ઞાન એમના ભાગ્યમાં નહોતું. કળાની તાલીમ તો બીજા ગ્રહની વાત હતી.

અમેરિકામાં ગુલામીની નાબૂદીનો કાયદો અમલમાં આવ્યો ત્યાર પછી પણ વિલિયમ 'બિલ'ને ઘણાં વરસ ખેતરોમાં કામ કરવું પડ્યું. ગુલામીની જંજીરમાંથી મુક્ત થયા, પણ એમના માટે સ્વમાનભેર જીવન જીવવાની દિશા ઊઘડી નહોતી. બે છેડા ભેગા કરવાનો સંઘર્ષ ચાલતો રહ્યો. અનેક પ્રકારની તકલીફોનો માર ખાઈને એ માનસિક અને શારીરિક રીતે ખવાઈ ગયા હતા. સંતાનો મોટાં થઈને એમની

પસીનાનાં
ટીપાંમાંથી
પ્રગટતી
સર્જકતા

રીતે જીવવા બીજે ચાલ્યાં ગયાં હતાં. વિલિયમ 'બિલ' ટ્રેલર હાડકાંના દુખાવાથી પીડાતા હતા. વૃદ્ધાવસ્થામાં રહેવા માટે એમનું પોતાનું છાપરું પણ નહોતું. એ ભાંગીતૂટી ઓરડીમાં સૂઈ જતા. આજીવિકાનું કોઈ સાધન નહોતું. આવી સ્થિતિમાં સમય પસાર કરવા એમણે ચિત્રો દોરવાનું શરૂ કર્યું. ભાંગ્યાંતૂટ્યાં પાટિયાં પર પેન્સિલ અને ચિત્ર દોરવા હાથ લાગે તે સાધનોથી ચિત્રો દોરતા રહ્યા.

એક યુવાન ચિત્રકાર ચાર્લ્સ શેનોનની નજરે એમનાં ચિત્રો પડ્યાં. એને એ ગરીબ અભાણ વૃદ્ધમાં અલગ પ્રકારનો ચિત્રકાર દેખાયો. તે સમયે બિલની ઉંમર પંચ્યાસી વરસની હતી અને એમની પાસે જિંદગીનાં માત્ર દસ જ વરસ બાકી હતાં. શેનોને બિલને ચિત્રકામ માટે પૈસા અને જરૂરી સાધનો પૂરાં પાડ્યાં, એમની કળાની પ્રશંસા કરીને પ્રોત્સાહન આપ્યું. જીવનનાં છેલ્લાં વરસોમાં બિલે પંદરસો જેટલાં અદ્ભુત ચિત્રો દોર્યાં. ગુલામીના કારમા સમયમાં ગુલામોએ જીવવી પડેલી જિંદગીની સ્મૃતિઓ અને તે સમયે એમણે કરેલાં નિરીક્ષણોને ચિત્રોમાં આકાર આપવા લાગ્યા. આરંભિક મુશ્કેલીઓ પછી એમનાં ચિત્રોનાં સફળ પ્રદર્શન યોજાયાં. ચિત્રોમાં મૌલિક અને પ્રમાણિક અભિવ્યક્તિને કારણે વિલિયમ 'બિલ' ટ્રેલર આજે અમેરિકાના મહાન 'લોકકળાકાર' તરીકે જાણીતા છે.

જીવન અને સમાજે આપેલો જાકારો છાત્રીમાં ભરી સર્જનાત્મકતા દ્વારા કશુંક નવું કરી જનાર લોકોની યાદીમાં પશ્ચિમ બંગાળના સાહિત્યસર્જક મનોરંજન બ્યાપારીનું નામ આજે ગૌરવભરે લેવાય છે. મનોરંજન બ્યાપારીનો જન્મ ૧૯૫૦માં તે સમયના પૂર્વ પાકિસ્તાનમાં થયો હતો. એ ત્રણ વરસના હતા ત્યારે એમનો પરિવાર બાંગ્લાદેશમાંથી સ્થળાંતર કરી ભારતના પશ્ચિમ બંગાળમાં આવ્યો. શરૂઆતનાં વરસો નિર્વાસિતોની છાવણીમાં રહેવું પડ્યું. કારમી ગરીબી ઘેરી વળી. મનોરંજન ચૌદ વરસના થયા ત્યારે ઘર છોડીને આસામ, લખનૌ, દિલ્હી, અલાહાબાદ વગેરે સ્થળોમાં રહ્યા. ત્યાં એમણે ઘરકામ અને મજૂરી જેવાં નજીવી આવકવાળાં કામ કર્યાં. પછી કોલકત્તા આવ્યા. તે સમયે નક્સલવાદી ચળવળ જોરમાં હતી. એ પણ એમાં જોડાયા અને જેલમાં જવું પડ્યું. એક સાથીકેદી પાસેથી એ વાંચતાંલખતાં શીખ્યા. છવ્વીસ મહિનાના સ્વપ્રયત્નો પછી પુસ્તકો વાંચવા જેટલું શિક્ષણ મેળવી શક્યા.

જેલમાંથી બહાર આવ્યા પછી એમણે પગરિક્ષા ચલાવવાનું કામ ફરી શરૂ કર્યું. જેલમાં વિકસેલો વાંચનનો શોખ ચાલુ રાખ્યો. એક પુસ્તકમાં એમણે ‘જિજ્ઞવિષા’ શબ્દ વાંચ્યો. એ શબ્દનો અર્થ એમને આવડતો નહોતો. એક દિવસ એમની પગરિક્ષામાં એક મહિલા બેઠી. મનોરંજને તે શબ્દનો અર્થ એ મહિલાને પૂછ્યો. તે વખતે એમને ખબર નહોતી કે પગરિક્ષામાં બેઠેલી મહિલા બંગાળી અને ભારતીય સાહિત્યનાં મહાન સર્જક મહાશ્વેતા દેવી છે. એક રિક્ષાચાલકના સાહિત્યવાંચનના શોખ વિશે જાણીને મહાશ્વેતા દેવીને એના જીવનમાં રસ પડ્યો. એમણે એમની સાથે ઘણી વાતો કરી. મહાદેવી રિક્ષામાંથી ઊતરતાં હતાં ત્યારે એમણે મનોરંજનજીને પોતાનું સરનામું આપ્યું અને કહ્યું કે એ એના જીવનની વાતો પરથી લેખ લખી આપે તો એમના સામયિકમાં છાપશે.

એ લેખથી મનોરંજનજીની સાહિત્યસર્જનયાત્રાનો આરંભ થયો. અત્યાર સુધી એમનાં બાર નવલકથા, સોથી વધારે વાર્તાઓ અને વિવિધ વિષયો પર નિબંધોનાં સત્તર પુસ્તકો પ્રગટ થયાં છે. બંગાળી દલિતસાહિત્યના પ્રમુખ સર્જક મનોરંજનજીને સાહિત્યસર્જન માટે ઘણાં પારિતોષિક અને એવોર્ડ મળ્યાં છે. ભારતમાં યોજાતા લિટરેચર ફેસ્ટિવલમાં ભાગ લેવાનું નિમંત્રણ મળે છે. આખા દિવસના પરિશ્રમ પછી શરીર થાકથી તૂટતું હોય, છતાં એ રાતે જાગીને લખે છે. એમણે કહ્યું છે: ‘હું પસીનામાં કલમ બોળીને લખતો લેખક છું... મારી પીડા ભૂલીને પાનાંનાં પાનાં લખતો રહીશ.’

અંગત પીડા ભૂલીને કળા દ્વારા ટકી રહેવાનું બળ આવા કળાકારોને ક્યાંથી મળતું હશે? એ પ્રશ્નનો જવાબ મેળવવા અમેરિકાના બીજા એક કળાકાર ડાયલને યાદ કરવા પડે. એમનો જન્મ ૧૯૨૮માં કુંવારી માતાની કૂખે થયો હતો. થોરન્ટન પણ ચિત્રકાર વિલિયમ ‘બિલ’ ટ્રેલરની જેમ ગરીબ અશ્વેત લોકોની વચ્ચે મોટા થયા. નાનપણથી કાળી મજૂરી કરી. એમણે કહ્યું છે તેમ ‘કોઈ પડછંદ-સશક્ત માણસ કરી શકે તેવાં બધાં કામ’ કર્યા.. શ્વેત શ્રીમંતોનાં પશુઓનાં વગ ચરાવ્યાં, ઘરકામ કર્યા, ખેતરો, ખાણો અને કારખાનાંઓમાં મજૂરી કરી. અશ્વેત પ્રજાની કારમી ગરીબી, એમને થતા અન્યાય અને શોષણના પોતે ભોગ બન્યા અને બીજાને પણ સહન કરતા જોયા. એ બધું એમના ચિત્તમાં કલવાતું રહ્યું અને ભવિષ્યમાં કળાના માધ્યમથી અભિવ્યક્ત થયું.

એમને નાનપણથી ચિત્રો દોરવાનો શોખ હતો. પેન્સિલ અને કોલસાથી ચિત્રો દોરતા અને એમાં પૂરવાના રંગોની કલ્પના કરતા. એમનો બીજો શોખ હતો લોકોએ ફેંકી દીધેલી નકામી ચીજો વીણીવીણીને એકઠી કરવાનો. તાર-વાયરનાં ગૂંચળાં, કાર્પેટ, લાકડાના ટુકડા, સ્ટીલ-એલ્યુમિનિયમ-લોખંડના ટુકડા, હાથ-પગનાં મોજાં, કપડાંનાં ચીંથરાં, રંગોના ખાલી ડબ્બા, દોરી-દોરડાં, મકાઈનાં સૂકાં ડૂંડાં, પતરાં, પ્લાસ્ટિક જેવી ચીજો ભેગી કરવી એમને ગમતું. એવા ‘કચરા’માં એમને અવનવી આકૃતિઓ દેખાતી હતી. એ બધું ગોઠવીને એમણે અનેક બેનમૂન કળાકૃતિઓ બનાવી છે અને તેમાં અમેરિકાની અશ્વેત પ્રજાનું જીવન પ્રતીકાત્મક રીતે કંડાર્યું છે. એમની કળાકૃતિઓનાં ઘણાં પ્રદર્શન થયાં, કેટલાંય મ્યુઝિયમમાં એમની કૃતિઓને સ્થાન મળ્યું છે. એક ઇન્ટર્વ્યૂમાં એમણે કહ્યું હતું: ‘હું નકામી ચીજોમાંથી કશુંક નવું જોનારો માણસ છું. મારી કળા મારી સ્વાયત્તતાની સાબિતી છે.’

એક માતા એનો ચૌદ-પંદર વરસનો દીકરો કંઈ ખાવા આવે તે સાથે અચૂક પૂછે: હાથ ધોયા? સાબુથી ધોયા? દીકરો સવારે સ્કૂલ જતો હોય ત્યારે પ્રશ્ન આવે: તારી ચાદર સંકેલી? ટુવાલ સૂકવ્યો? સંતાનોમાં સારી આદત પાડવા એવા સવાલ પૂછવા જરૂરી છે, પરંતુ વારંવાર એકના એક સવાલથી સંતાન ખિજાઈ જાય, જવાબ ટાળે કે ઉદ્ધત વર્તન કરે ત્યારે અશિસ્ત લાગે. એ કયા કારણે આટલું ખિજાય છે એનું કારણ વડીલોને સમજાય નહીં. વધારે પડતી કાળજી અને વધારે પડતો પ્રેમ પણ ચીડનું કારણ બને છે.

કોઈ પણ ઉંમરે વ્યક્તિના મનમાં જન્મતી ખીજ માનવસહજ છે. મોટા ભાગના લોકો એમાંથી બાકાત રહી શકતા નથી. રોજિંદા જીવનમાં કેટલીય વાર આપણે ખીજનો અનુભવ કરીએ છીએ. ખીજ ગુસ્સાની ધાર પર આવી ગયેલી અકળામણ છે. કશુંક અણગમતું બને તે સાથે નકારાત્મક લાગણી જન્મે. ટ્રાફિકમાં ફસાયા હોઈએ તો ખીજ ચઢે. કોઈને મોઢામાંથી ચ્યૂઈંગ-ગમ લાંબી કરતા જોઈએ, કોઈ વારંવાર ટચાકા ફોડતું હોય, આપણી પાસે બેઠેલો જણ સતત પગ હલાવ્યા કરતો હોય, બાળકો ધમાચકડી કરતાં હોય, કોઈ આપણા દેખતાં દાંત ખોતરતું હોય, કોઈને નસકોરાં બોલાવતું સાંભળીએ – એવી અસંખ્ય બાબતોથી આપણને અકારણ કે સકારણ ચીડ ચઢે છે.

જાહેર સ્થળોમાં કે ટ્રેન-બસમાં લોકો સેલ ફોન પર મોટે મોટેથી વાતો કર્યા જ કરે છે.

ખિજાવું
શ્વાસોચ્છ્વાસ
જેવું
સ્વાભાવિક છે

એનાથી બીજાને ડિસ્ટર્બ થાય છે તેનો વિચાર કરતા નથી. એવા સમયે ખીજ ચઢે જ. ફ્લાઈટનો સમય થઈ ગયો હોય, છતાં બોર્ડિંગ શરૂ થયું ન હોય અને મોડું થવાનું કારણ જણાવવામાં આવતું ન હોય ત્યારે ધૂંધવાટ થાય. ઘરમાં ટીવીનું વૉલ્યૂમ અચાનક વધી જાય તે સાથે જ બે-ત્રણ જણ ખિજાઈને એકીસાથે બોલી ઊઠે છે: કોણે વૉલ્યૂમ વધાર્યું? ઇન્ટરનેટ ધીમું ચાલતું હોય ત્યારે પોતાના વાળ ખેંચવાનું મન થાય. બાથરૂમમાં હોઈએ અને બહારથી કોઈ દરવાજો ઠોક્યા કરે ત્યારે પણ ચિડાઈ જવાય. સિનેમાગૃહમાં ફિલ્મ જોતા હોઈએ ત્યારે બાજુમાં બેઠેલી વ્યક્તિ પોપકોર્ન ચાવ્યા કરતી હોય ત્યારે એને ઊંચકીને ફેંકવાનું મન થાય. કેટલીક વ્યક્તિને વાત કરતી વખતે એકનો એક શબ્દ કે વાક્ય તકિયાકલામની જેમ વારંવાર બોલવાની આદત હોય તો સહન થતું નથી. પત્નીને ખોરાક ચાવતી વખતે અમુક પ્રકારનો અવાજ કરવાની આદત હોય તો પતિ ચિડાય અને પતિ ચીજો જગ્યાએ મૂકતો ન હોય તો પત્ની ચિડાય. ઘણાં સંતાનોને મોટા થયા પછી માતાપિતાની ઘણી રીતો અળખામણી લાગે છે.

કેટલાકના અણગમા બહુ તીવ્ર હોય છે. ઘણી વાર તો એ માટે દેખીતાં કારણ પણ હોતાં નથી. અમુક પ્રકારના લોકો એમને ગમતા જ નથી. આવાં વાક્યો સાંભળવા મળે છે: ‘એને જોતાં જ મને તો ચીડ ચઢે છે’ કે ‘એ માણસ મને દીઠે ગમતો નથી.’ કયા કારણે એ પ્રકારનો અણગમો થાય છે? કેટલાક માટે આપણા મનમાં ઈર્ષ્યા હોય તે કારણે પણ એનો નકાર કરીએ છીએ. બધા લોકોમાં આપણને જ ગમતી આદતો ન પણ હોય. એ એનો પ્રશ્ન છે. બીજાની અયોગ્ય આદતો અંગત રીતે આપણને નુકસાન કરતી ન હોય, છતાં એ વ્યક્તિ માટે ધૂષી નારાજગી રહે છે. આપણે એને સાચી રીતે જાણવાનો દરવાજો બંધ કરી દઈએ છીએ. લાંબા પરિચય પછી એક સમયે ખૂબ ગમતી વ્યક્તિની કેટલીક મર્યાદા ધ્યાનમાં આવે ત્યારે આપણે એ વ્યક્તિ પર ચોકડી મારી દઈએ છીએ. પ્રેમમાં ગળાડૂબ યુગલ એક તબક્કે આવાં પણ કારણોસર એકબીજાથી વિમુખ થવા લાગે છે.

ઘણા લોકો પોતાની જાત ઉપર પણ ચિડાયેલા રહે છે. એમને આ જગતમાં કશું જ ગમતું નથી. એમની બોંડી લેંગ્વેજ અંદર ભરેલી નારાજગી પ્રગટ કરે છે. બોલચાલમાં પણ ચીડ સંભળાય. કઈ ઘડીએ એમણે દબાવેલો ગુસ્સો બહાર નીકળશે એનો ભય લાગે. વાતેવાતે આડું બોલે, કટાક્ષ કરે,

નારાજગી બતાવે. એમના શબ્દભંડોળમાં નકારાત્મક શબ્દો જ ભર્યા હોય છે. એવા લોકોની હાજરીમાત્રથી વાતાવરણ શોગિયું બની જાય. એની સામે કેટલીક વ્યક્તિઓને જોતાંની સાથે જ આપણું મન ઝળાંઝળાં થઈ ઊઠે છે. એમની મૃદુ વાણી, સૌજન્યશીલ વ્યવહાર, શરીરમાંથી વ્યક્ત થતી હળવાશ આસપાસના વાતાવરણમાં સકારાત્મકતા પ્રસરાવે છે.

બીજા પર ચિડાવેલા રહેવાથી આપણને શું મળે છે તેનો વિચાર કરવો જોઈએ. આપણા હાથમાં ન હોય એવી બાબતો પર સમસમતા રહેવાથી ફાયદો થતો નથી. આપણે દુનિયા બદલી શકવાના નથી, પરંતુ જાતને તો બદલી શકીએ. ન ગમતા લોકોને સહન કરવાની આદત કેળવવી જોઈએ. એ માટે આપણા ઉછેર, દષ્ટિબિંદુ, સારી વર્તણૂંક માટેના આપણે બાંધેલા ખ્યાલમાંથી બહાર નીકળીએ તો કદાચ ચીડનું પ્રમાણ ઘટાડી શકીએ. એક વડીલ એના પુત્રને ચિડાવાની આદત છોડવાના મુદ્દે અરધા કલાકથી શિખામણ આપતા હતા. અસહ્ય થયું ત્યારે પુત્રથી રહેવાયું નહીં. એ કંટાળીને બોલી ઊઠ્યો: ‘પણ મને અત્યારે તમારા પર ખીજ ચડે છે એનું શું?’