

એકલતાને સ્થળ કે
સંખ્યા સાથે
કોઈ જ લેવાદેવા નથી.
એનો આધાર
મનની અવસ્થા પર રહેલો છે.

શહેર કે ભીડની વચ્ચોવચ
હોવા છતાં પણ
ક્યારેક એકલતા લાગે છે
તો ક્યારેક
કોઈના વિચાર માત્રથી
મેળા જેવી ફીલિંગ આવે છે.

■



લેખક માર્ક મેન્સનનું
એક અદ્ભુત ક્વોટ તમારી સાથે શેર કરું છું.

‘When in Doubt,
examine your Intentions.’

જ્યારે પણ તમે કોઈ દ્વિધામાં હો,
કશુંક કરવું કે ન કરવું એની મૂંઝવણમાં હો
ત્યારે એક વાર તમારા ઇરાદા ચકાસી લો.
કારણ કે જો તમારા ઇરાદા નેક છે,
તો પછી તમારે
પરિણામથી ડરવાની જરૂર નથી.

If your intentions are pure,
then you must go and finish that task.

ધારો કે એ કાર્યમાં
પરિણામ ન મળ્યું કે બેંક-ફાયર થયું
તો પણ એક વાતનો સંતોષ
તમને કાયમ રહેશે કે
એ કરવા પાછળનો
તમારો ઉદ્દેશ્ય સારો હતો.

■



કોઈ સાથેનો
સંબંધ સુધારવો છે,
તો ફોન કરો.
માફી માંગો.

કોઈ સ્ટાર્ટઅપ લોન્ચ કરીને
લોકોને ઉપયોગી થવું છે,
તો ફાઇનૅન્શિયલ રિસ્ક લઈને
પણ આગળ વધો.

જીવનનું કોઈ સાહસ ખેડતી વખતે
જ્યારે પણ તમને ડર લાગે,
ત્યારે Check your Intentions.
તમારા ઇરાદા શું છે? એ તપાસી લો.
કારણ કે જો ઇરાદામાં ખોટ નથી,
તો તમારે કોઈનાથી ડરવાની જરૂર નથી.

■



અકાળે
અવસાન પામતા
સપનાં માટે
નિષ્કૃણતા કરતા
શંકા (સેલ્ફ-ડાઉટ)
વધારે જવાબદાર
હોય છે.
એ કેવી વક્રતા છે
કે આપણી ક્ષમતાઓ કરતા
આપણી મર્યાદાઓ પર
આપણને
વધુ ભરોસો હોય છે!



હમણાં એક પુસ્તકમાં
મેં બહુ અદ્ભૂત વાત વાંચી.

જ્યારે તમે તમારા 20sમાં હો છો,
ત્યારે તમે બહુ ચિંતા કરતા હો છો કે
લોકો તમારા વિશે શું વિચારે છે?

જ્યારે 40sમાં પહોંચો છો ત્યારે
એ ચિંતા કરવાનું છોડી દો છો કે
લોકો શું વિચારે છે?

પણ જ્યારે તમે 60sમાં પહોંચો છો ત્યારે
તમને રિયલાઇઝ થાય છે કે
હકીકતમાં તમારા વિશે કોઈ વિચારતું જ નથી.

તો, 60s સુધી પહોંચ્યા વગર
એ 60sના રિયલાઇઝેશનને
યુવાનીના દિવસોમાં ઇમ્પ્લિમેન્ટ
કરવાની કળા એટલે ફ્રીડમ.

Freedom of opinions.



દરેક ઊડાન
સ્વતંત્ર થવાની જીદ સાથે
શરૂ થતી હોય છે
અને એકલા પડી જવાના
ડર સાથે સમાપ્ત.

અંધારું થાય ત્યારે
આકાશ અને ઊંચાઈ નહીં,
ઘર યાદ આવે છે.

એ માળો, એ ડાળી,
એ સ્થળ યાદ આવે છે
જ્યાંથી ઊડવાની શરૂઆત કરેલી.

દરેક સવાર સ્વતંત્રતા માંગે છે
અને દરેક સાંજ સથવારો.



2 Night / 3 daysના પેકેજની
બહાર નીકળીને જોઈએ તો
ખ્યાલ આવશે કે એક સ્થળ પર
વધુ પડતું રોકાણ (Stay) કરવાથી
ધીમે ધીમે હિલસ્ટેશનની સુંદરતા
પણ બોરિંગ અને ઓર્ડિનરી લાગવા માંડે છે.

ગમ્મે તેટલું રમણીય કેમ ન હોય,
Overstay કરવાથી એ સ્થળ પ્રત્યે
ધીમે ધીમે આપણે Indifferent કે
નીરસ થવા લાગીએ છીએ.

Overstay is dangerous.
એ મહેફિલ હોય કે મુલાકાત,
પ્રવાસ હોય કે પાર્ટી,
એક્સાઇટમેન્ટ અને ઇન્ટરેસ્ટ
ટકાવી રાખવા માટે
સમયસર નીકળી જવું
જરૂરી હોય છે.



લોકોની અવગણના,
દુર્વ્યવહાર કે તિરસ્કાર પછી પણ
આપણું સંવેદનશીલ હોવું
એ સૌથી મોટી ઉપલબ્ધિ છે.

કઠોર, લાગણીશૂન્ય કે
Insensitive બનવા માટેનાં
આપણી પાસે અનેક કારણો હોય છે.

હાર્ટ-બ્રેક, રિજેક્શન,
વિશ્વાસઘાત કે નિષ્ફળતા
જેવા અનેક આઘાતો દ્વારા
જિંદગી આપણને
સંવેદનહીન બની જવા ઉશ્કેરે છે.

એ બધાં પછી પણ લાગણીશીલ,
વલ્નરેબલ કે સેન્સિટિવ બની રહેવું
એ સૌથી મોટું અચીવમેન્ટ છે.

લાગણીઓ આપણી સૌથી મોટી તાકાત છે.
એને ટકાવી રાખવી,
એ જીવતા હોવાનું પ્રમાણપત્ર છે.

■



કાશ આપણને એવી કૉમર્શિયલ્સ (જાહેરાતો)
જોવા મળતી હોત જે આપણને કહે,
'તમે સરસ દેખાવ છો.'

'તમારા વાળ, શરીર, વાન અને ચહેરો
જેવો છે તેવો સુંદર છે.'

'પર્ફ્યુમ નહીં વાપરો, તોય
લોકો તમારી સાથે વાત કરશે.'

'ફ્લાણી ગાડી, ફોન કે ફર્નિચર નહીં વસાવો
તો ય તમે ચાહવા જેવા છો, પ્રિય છો.'

પણ નહીં. એવું કરશે તો એમની
પ્રોડક્ટ્સ નહીં વેચાય.

અને માટે જ તેઓ આપણને
અધૂરા, ખામીયુક્ત કે Insufficient
હોવાની અનુભૂતિ કરાવે છે.

તેઓ આપણી અંદર
એવી નક્કર માન્યતા ઠસાવી દે છે કે
એમની પ્રોડક્ટ ખરીદ્યા પછી જ
આપણે સુંદર, સફળ કે સુખી થઈ શકીએ.

અને આપણે 'પરફેક્ટ' બનવાના ચક્કરમાં
જાતને અતૃપ્ત, ઊતરતી કે કદરૂપી
અનુભવ્યા કરીએ છીએ.

■



ફિલ્મ Double XLમાં એક મસ્ત ડાયલોગ છે :

‘જબ તક દૂસરોં કે દુઃખ સે
મુલાકાત નહીં હોતી,
અપના દુઃખ હમકો અલ્ટિમેટ લગતા હૈ.’

And it is so true!

આપણને લાગ્યા કરે છે કે જે હાર્ટ-બ્રેક,
દુઃખ કે નસીબ આપણને મળ્યું છે
એનાથી વધારે પીડાદાયક
બીજું કશું જ ન હોઈ શકે!

અને પછી આપણે લોકોને મળીએ છીએ.
એમની વ્યથા અને કથા સાંભળીએ છીએ.
અને ત્યારે આપણને રિયલાઇઝ થાય છે
કે એમના દુઃખની સામે આપણું દુઃખ
તો કેટલું વામણું છે.

Pro tip : આપણા દુઃખની તીવ્રતા
ઘટાડવી હોય, તો એવા લોકોને સાંભળવા
જેઓ આપણા કરતા અનેકગણા
વધારે દુઃખી હોય.
એનાથી એમને પણ સારું લાગશે
અને આપણને પણ.



Eventually બધું જ બદલાય છે.
એ પ્રેમ હોય કે નફરત,
કોઈની આપણા માટેની લાગણી
ક્યારેય consistent કે એકધારી નથી રહેતી.
એક જમાનામાં જે આપણને પ્રેમ કરતા,
એ અત્યારે નફરત કરતા હોય એવું બની શકે.
તો વળી એવું પણ થાય કે
એક સમયે જેની સાથે કટ્ટર દુશ્મનાવટ હતી,
એ અચાનક મિત્ર બની જાય.
આ ભાવની અવરજવર
છેક સુધી ચાલ્યા કરવાની.
Waxing and Waning of emotions.
કોઈ પણ ભાવ ક્યારેય સ્થાયી નથી રહેવાનો.
એ બદલાતો રહે છે.
અને એટલે જ...
કોઈ વ્યક્તિ
આપણી વિરુદ્ધમાં થયાનો
બહુ અફસોસ ન રાખવો.
સમય અને સંજોગો બદલાતા
વાર નથી લાગતી.



આપણું આખું જીવન
'એન્ટેન્શનની રમત' છે.

લેખક રોબિન શર્મા કહે છે તેમ,
'What you focus on, Grows'.

જે વ્યક્તિ, વાત કે વિચારને
આપણે વધુ ઊર્જા આપીએ છીએ,
એ વિકસતું જાય છે.

AI (આર્ટિફિશિયલ ઇન્ટેલિજન્સ) પણ
આપણને એ જ બતાવ્યા કરે છે,
જે આપણે ગૂગલમાં એક વાર સર્ચ કરીએ છીએ.

સોશિયલ મીડિયા અલ્ગોરિધમ્સ પણ
આપણને એવી જ ફીડ બતાવે છે
જેને આપણે 'Like' કરીએ છીએ,
જે રીલ પર સ્થાયી થઈએ છીએ
કે જે પોસ્ટને મહત્વ આપીએ છીએ.

આપણે કોને એન્ટેન્શન આપીએ છીએ
અને કોને ઇગ્નોર કરીએ છીએ?
એ 'એનર્જ મેનેજમેન્ટ' જ
આપણી માનસિક શાંતિ અને પ્રગતિ
નક્કી કરે છે.



એક મિત્રના બ્લૉગ પર
એક અદ્ભુત સુવાક્ય વાંચ્યું.
'Don't look for happy endings;
look for new beginnings.'

આપણે હંમેશાં અંતને પરફેક્ટ,
આનંદદાયક કે સુખી બનાવવા
મથતા હોઈએ છીએ.
વ્યક્તિ કે પ્રવૃત્તિ સાથે
અચાનક તૂટી ગયેલા
સંબંધનું ક્લોઝર શોધીએ છીએ.

હકીકત એ છે કે
અંતનું હૈપ્પી હોવું
એ ક્યારેય
આપણા હાથમાં નથી હોતું.
આપણા હાથમાં તો બસ
એક નવી શરૂઆત જ હોય છે.

■



કેટલીક સાંજ

બહુ ઘાતક હોય છે.

ક્યારેક તો લાગે છે કે

એ મારો જીવ લઈ લેશે.

બારીની બહાર અને

મારી અંદર ઘેરાતા અંધકારને

હું ચૂપચાપ જોયા કરું છું.

ઘેરી વળતી ઉદાસી, એકલતા અને

sense of worthlessnessનો

સામનો કર્યા વગર

હું જાતને સરન્ડર કરી દઉં છું.

અને પછી રાહ જોઉં છું કત્તેઆમની.

...પણ એવું કશું જ બનતું નથી.

બીજા દિવસની સવારે પેલા રાક્ષસો

ક્યાંક ગાયબ થઈ જાય છે.

ઉદાસીથી કોઈનું મૃત્યુ નથી થતું.

એ આપણી હત્યા કરવા નહીં,

આપણામાંથી પસાર થઈ જવા આવે છે.

એ પસાર થઈ જાય,

એની રાહ જોયા કરવી.



લવ સિકનેસ
સૌથી કટુલા બીમારી છે.
એ માણસને
બેશરમ, બેઆબરૂ
અને બદનામ કરી નાખે છે.
એક કપ કૉફી,
એક મુલાકાત કે
એક ઠૂંકાળા સ્પર્શ માટે
વલખાં મારતા મનુષ્યને
બરબાદ કરી નાખે છે.

એ વ્યસની થઈને
પ્રેમની શોધમાં
ભટક્યા કરે છે
અને દરેક સંભવિત ઉમેદવારને
પૂછ્યા કરે છે,
'થોડો પ્રેમ આપશો?'



પીઠ પાછળ
લોકો આપણી શું વાત કરે છે?
એ જો આપણે
સાંભળી શકતા હોઈએ
તો એનો અર્થ એટલો જ કે
આપણે તેમનાથી
ફક્ત બે જ ડગલાં આગળ છીએ.
જો એમની વાતો ન સાંભળવી હોય,
તો એમનાથી
બહુ આગળ કે
દૂર નીકળી જવું જોઈએ.
આવું ક્યાંક વાંચેલું.



જિંદગીના
સૌથી અર્થસભર,
મૂલ્યવાન અને
દીર્ઘજીવી બોધ
હંમેશાં તકલીફો,
પીડા કે
સંઘર્ષોમાંથી જ મળે છે.

