# કામ સિવાયની પણ પ્રવૃત્તિ હોઈ શકે!

**વૅકેશન** કેવી રીતે?

રોજબરોજનું કંટાળાજનક અને દોડાદોડભર્યું (હેક્ટિક!) જીવન. હાશ કે પોરો ખાવાની ફુરસદ જ ક્યાં છે? એટલાં બધાં કામો કે પહોંચી વળાતું જ નથી. શ્વાસ ખાવાની પણ ફુરસદ નથી! ઝડપી અને વ્યસ્ત રોજનીશી! દરેક જણની આ ફરિયાદ છે.

આધુનિક જમાનાના માણસની આ દિનચર્યા છે. કશુંય ના કરતો હોય ત્યારે પણ કશુંક કરતો હોય છે. સેલફોનમાં ટેક્સ્ટ મેસેજીસ ચેક કરતો હોય! આ પણ એક ખાસ મહત્ત્વનું કામ છે! એક જમાનામાં શૌચાલય-જાજરૂ-ટૉઇલેટ વિચારભુવન કહેવાતું. હવે એ કહેવત ચાલે એમ નથી, કારણ કે માણસ ત્યાં પણ સેલફોન સાથે લઈને જાય છે; બેઠો બેઠો નિરાંતનો દમ લેવાને બદલે, કશુંક સારું વિચારવાને બદલે કે કશું પણ નહીં વિચારવાને બદલે સેલફોન સાથે રમે છે!

પત્ની કે બાળકો સાથે પણ જેટલો સમય ગાળતો નથી, કે જેટલી આત્મીયતા દર્શાવતો નથી એટલો સમય અને એટલું નજીકપણું એ એના સેલફોન સાથે રાખે છે!

હવે આ પૃષ્ઠભૂમિકામાં આપણે એ માણસને અન્ય મહત્ત્વની બાબતો કેવી રીતે ધ્યાનમાં લેવી, વૅકેશન લેવું, છુટકારો મેળવવો, અળગા થવું એ બધાની વાત કરવી છે. મારો ધંધો, મારી નોકરી, મારા મિત્રો એ સિવાય પણ બીજું ઘણું બધું જીવનમાં ઉપયોગી અને જરૂરી છે.

સમાજે સમયના ઉપયોગ અંગે એક સારી ફૉર્મ્યુલા નક્કી કરી છે. આઠ કલાક નોકરી, આઠ કલાક આરામ અને આઠ કલાક કુટુંબ અને મિત્રો સાથે. જીવનમાં સમયના ઉપયોગ અંગે પણ કોઈ શિસ્ત, કોઈ સમતોલપણું હોવું ઘટે. બાકી સતત કામ પર રહેનારા માણસો, સતત કામની ચિંતા કરનારા માણસો (વર્કોહોલિક્સ!) ઘર સાચવી શકતા નથી, એ બાબત સંશોધનોથી પુરવાર થયેલી છે.

વાત કરી રહ્યા છીએ સમય અને સંબંધોની યોગ્ય માવજત, સમય અને

કૌશલ્યોના ઉપયોગમાં સમતોલપણાની, શિસ્તની. રોજબરોજના કંટાળાજનક, દબાણવાળા રૂટીનમાંથી કશુંક તંદુરસ્ત અને સારું કરવાની.

પાશ્ચાત્ય સંસ્કૃતિએ બીજી પણ એક સારી વ્યવસ્થા કરી છે. અને તે છે વીક-ઍન્ડની એટલે કે સોમથી શુક્ર કામ કરવાનું અને શનિ-રવિ રજા! એ બે દિવસ મારા માટે, મારાં કુટુંબીઓ માટે, મારા મિત્રો અને અન્ય સંબંધીઓ માટે. એટલે કે ત્યાં પણ સમતોલપણું. શનિ-રવિ આવે અને મંદિરે દોડવું, માત્ર ધાર્મિક પ્રવૃત્તિઓમાં જ રચ્યાપચ્યા રહેવું એ સંતુલન નથી. મોટું અસંતુલન છે, અને એના કારણે પણ ઘણા ગંભીર પ્રશ્નો જન્મી શકે.

એક મહિનાનાં ચાર અઠવાડિયાં. માનો કે તમે પાંચ દિવસના બદલે છ દિવસ કામ કરો છો તો તમારે એક મહિનાના ચાર રવિવાર એ પ્રમાણે ગણવાનું.

(1) એક વીક-ઍન્ડ મારા કુટુંબ માટે. એટલે કે હું મારી પત્ની અને મારાં બે સંતાનો. બહાર જાવ તો ચારે જણ સાથે જાવ. મિત્રો સાથે કે ટોળામાં ન જાવ. આમ કરવાથી તમારા ચાર જણ વચ્ચે એક ખાસ પ્રકારનું લાગણીનું જોડાણ-બૉન્ડિંગ થશે. અને આમેય આ પ્રવૃત્તિ છોકરાં સાથે ઘણું કરીને પંદર, સોળ વર્ષનાં થાય ત્યાં સુધી જ શક્ય છે. કરી લો. માણી લો. ત્યાર પછી છોકરાંને શોધવા જશો તો પણ નહીં જડે. પાયો મજબૂત હશે તો એ સંતાનો પુખ્ત વયનાં થયા પછી તમારી સાથે જ રહેશે. ભલે ભૌતિક અંતરથી દૂર રહેવા જાય, લાગણીથી એ તમારી સાથે જ હોય છે. સંતાનોમાં એક બહુ મોટું, લાંબા ગાળાનું, મહત્ત્વનું રોકાણ છે!

(2) બીજું વીક-ઍન્ડ માત્ર મારી અને મારી પત્ની માટે. તમે બે જણ તમારા બે જણ માટે, તમે બે જણને સાથે કરવી ગમતી હોય એવી પ્રવૃત્તિ કરો. દૂર આંટો મારવા જાવ. સિનેમા જોવા જાવ. નાટક જોવા જાવ. મ્યુઝિયમની મુલાકાતે જાવ. પરસ્પરનો સાથ માણવો, એકબીજાને સારી રીતે જાણવા, નાણવા, માણવા માટેનો આ અવસર છે. છોકરાં મોટાં થશે. દૂર રહેવા જતાં રહેશે. તમે નિવૃત્ત થશો. એકલા પડશો ત્યારે સાથે ગાળેલા આ સુખદ દિવસો તમે બે જણને સાથે રાખવા, નજીક રાખવા, એકબીજાની દરકાર રાખવા બહુ જ કામમાં આવશે. અને આ બધું થવાનું જ છે, કારણ કે એ જ તો જીવનનો ક્રમ છે.

(3) ત્રીજું વીક-ઍન્ડ અમારું કુટુંબ અને અમારા મિત્રો કે પછી અમારું કુટુંબ

અને અમારા સંબંધીઓ. સૌ સાથે મળો. ભેગા થાવ. બધી સ્ત્રીઓ એકબીજાનો સાથ માણે. સૌ બાળકો એકબીજા સાથે સંબંધ વિકસાવે. ભાઈઓ, બહેનો, પિતરાઈઓ વગેરે એકબીજાને સથવારો પૂરો પાડે. સંબંધો બાંધવા, ટકાવવા, નિભાવવા એ પણ એક મહત્ત્વની બાબત છે. જરૂરી પણ છે, પરંતુ દરેક અઠવાડિયે એક મહત્ત્વની બાબત છે. જરૂરી પણ છે, પરંતુ દરેક અઠવાડિયે માત્ર આ પ્રવૃત્તિ જ કરવી એ સંતુલન નથી. તંદુરસ્ત નથી.

(4) ચોથું વીક-ઍન્ડ. આ વીક-ઍન્ડ શું કરવું? મહત્ત્વનાં કામો તો થયાં! એવું લાગે છે ને? ના. હજી એક મહત્ત્વનું કામ બાકી છે. કદાચ ખાસ મહત્ત્વનું કામ બાકી છે. આ વીક-ઍન્ડ પતિ-પત્ની, સ્વતંત્ર રીતે, પોતાના માટે વાપરે. એટલે કે એ રવિવારે પતિ એને ગમતી, એની જાતે, એની રીતે પ્રવૃત્તિ પસંદ કરે. એ જ પ્રમાણે પત્ની એની રીતે એને ગમતી પ્રવૃત્તિ એના સંતોષ માટે, એના આનંદ માટે પસંદ કરે કે જેથી એને સ્વતંત્રતા નથી કે એનું કોઈ ધ્યાન રાખતું નથી એવી અનુભૂતિ સાથે કંટાળો કે ઉપેક્ષાની લાગણી ન અનુભવે. ભાઈ કોઈ ધાર્મિક સ્થળની મુલાકાત લે કે પછી એને ગમતું હોય, પણ એ પત્નીને રસ ન હોય એવી પ્રવૃત્તિ, દા.ત. અંગ્રેજી સિનેમા કે પછી આર્ટ મ્યુઝિયમની મુલાકાત જેવી પ્રવૃત્તિ કરે. પત્ની એની બહેનપણીઓ સાથે કિટી પાર્ટી કરે.

જ્યારે પણ વૅકેશન પર જાવ, બહાર જાવ ત્યારે ખાસ ધ્યાન રાખો કે સમયનો સમગ્ર કુટુંબ માટે સરખો ઉપયોગ થાય, કારણ કે કુટુંબના દરેક સભ્યને લાગણીઓ હોય છે. કુટુંબના દરેક સભ્યને એની ઇચ્છાઓ, અપેક્ષાઓ અને સ્વમાન હોય છે. શરૂઆતનાં વર્ષોમાં સંતાનોની ઉપેક્ષા કે પછી જીવનસાથીની ઉપેક્ષા પાછળની અવસ્થાએ ગંભીર પ્રશ્નો ઊભા કરી શકે.

ઘણાં ગુજરાતી કુટુંબો મિત્રો સાથે, સગાં-વહાલાં સાથે સમૂહમાં વધારે સમય ફાળવે છે. આ સંતુલન નથી, કારણ કે એ સમૂહમાં પેટાસમૂહો થઈ જાય છે.

દા. ત. પુરુષો એક સમૂહમાં, સ્ત્રીઓ એક સમૂહમાં અને સંતાનો સાવ અલગ ત્રીજા સમૂહમાં. પુરુષો લિવિંગરૂમમાં, સ્ત્રીઓ રસોડામાં, અને બાળકો... બેઝમેન્ટમાં. કેટલીક સામાજિક જરૂરિયાતો ચોક્કસ સંતોષાય, પણ એક કુટુંબ તરીકે અમારા ચાર વચ્ચે જે આવતી કાલ માટે રોકાણ થવું જોઈએ તે થતું નથી.

વિચારો, નિરાંતે વિચારો. સમયનું કાળજીપૂર્વક આયોજન કરો. જોતજોતાંમાં આ મહત્ત્વનો સમય વીતી જશે. જે કરવા જેવું છે તે રહી જશે. ભવિષ્યમાં એમ ન કરવાનું દુઃખ અને વસવસો રહી જશે. પસ્તાવાનો પાર નહીં રહે!

એવાં ઘણાં કુટુંબો છે કે જેઓ જવાબદારીઓના બહાના હેઠળ, માત્ર કામના અર્થે જ બધો સમય વાપરે છે. ન તો એમના માટે, ન તો કુટુંબ માટે સમય ફાળવે છે અને ખબર પડે તે પહેલાં 'ઘરડા' થઈ જાય છે! ઘણાં એવાં કુટુંબો પણ છે કે જેઓ એમનો આનંદ-પ્રમોદનો સમય હંમેશાં 'ટોળામાં જ' પસાર કરે છે. એવાં ઘણાં કુટુંબો છે કે જેઓ એમનો કેટલોક ચોક્કસ સમય, ચુસ્તતાપૂર્વક માત્ર ધાર્મિક પ્રવૃત્તિઓમાં જ ગાળે છે. અને આ બધું અસમતુલન છે, અતંદુરસ્ત છે, અવાસ્તવિક છે! નિરાંતે વિચારવા જેવું છે. મહત્ત્વનાં વર્ષો એમ જ કશી ગણતરી સિવાય, વિચારણા સિવાય વીતી જશે અને રહી જશે માત્ર વસવસા અને પસ્તાવા!

શું હું મારા સમયનો સદુપયોગ કરું છું?

# ઋતુગત પ્રેમ

મનોચિકિત્સાશાસ્ત્રમાં એક નિદાન (ડાયગ્નોસિસ) છે. નામ છે એનું ‘સીઝનલ એફેક્ટિવ ડિસૉર્ડર’. એટલે કે ઋતુમાં ફેરફાર થાય એટલે મારી લાગણીઓમાં, મારા મૂડમાં ફેરફારો થાય. સૂર્યની હાજરી અથવા ગેરહાજરીને આ ફેરફારો સાથે સંબંધ છે.

શિયાળો શરૂ થાય. હવામાન બદલાય. વાદળ, વરસાદ, સ્નો. ક્યારેક તો અઠવાડિયાં સુધી સૂર્ય ન દેખાય. આવું થાય ત્યારે મને ‘મૂડ આઉટ’ થાય. વિષાદ થાય. કશું ગમે નહીં. કશું કરવાનું મન ન થાય.

જે વ્યક્તિમાં ડિપ્રેશનનું નિદાન થયેલું હોય, સારવાર ચાલુ હોય એ વ્યક્તિમાં આ સંજોગમાં ડિપ્રેશનના હુમલા વધારે તીવ્ર બને છે. સામાન્ય, સ્વસ્થ વ્યક્તિઓને પણ આ વાતાવરણમાં ‘કશું ગમતું નથી’ની ફરિયાદ સ્વાભાવિક બને છે. સીઝન બદલાતાં વળી પાછા મારા ‘મૂડ’ બદલાય છે.

આવું જ ઘણાં ઉદાહરણોમાં સંબંધોમાં બને છે. ખાસ કરીને નજીકના સંબંધોમાં આવા ચઢાણ-ઉતાર, નજીકપણું અને અબોલા વધારે બને છે. સીઝન પ્રમાણે ‘મૂડ’ બદલાય એમ સીઝન પ્રમાણે, સંજોગ પ્રમાણે, સ્વાર્થ પ્રમાણે પ્રેમના ઊભરા આવે! આ એક રસપ્રદ બાબત છે. દૂરથી, નિરાંતે આ બદલાતા સંબંધોની ભાત જોવાની મજા આવે, આશ્ચર્ય સાથે આનંદ થાય એવી બાબત છે.

ભાઈઓ-બહેનોમાં, દેરાણીઓ-જેઠાણીઓમાં આવું બનતું દેખાય છે. ક્યારેક દુઃખ થાય. ક્યારેક ગુસ્સો થાય. ક્યારેક મૂંઝવણ થાય. કેવું વલણ અપનાવવું, કેવો વ્યવહાર કરવો એ નક્કી ના થઈ શકે. આ પ્રકારના ફેરફારો, સંબંધોમાં ચડાવ-ઉતાર આવવા, સંબંધોમાં પ્રેમ અને ઉષ્માનું બદલાતાં રહેવું એ કંઈ નવી વાત નથી, પરંતુ નવાઈ લાગે એવી જરૂર છે. ચાલો, આ ખેલને એક નિદાન આપીએ. નામ આપીએ. એનું નામ છે ‘સીઝનલ લવ ડિસૉર્ડર’.

આમ જોવા જઈએ તો કોઈ સંબંધ કાયમી નથી. દરેક સંબંધ ક્યાંક ને ક્યાંક તો તૂટે જ છે. અને આપણને બધા સંબંધીઓ સાથે એકસરખું ફાવતું પણ નથી. ભાઈઓ-બહેનો, મિત્રો, ભાભીઓ જેવા નજીકના સંબંધોમાં આવું

ખાસ બને છે. પ્રેમના આ હુમલા કેટલા લાંબા ચાલશે તે એ સમયના સંજોગ પર આધારિત છે.

ઘણા સંબંધોમાં ઊંડાણ હોતું નથી. નજીકના સંબંધો પણ ઉપરછલ્લા જ હોય છે. વ્યવહાર પૂરતા જ નિભાવાય છે. એક જ માબાપનાં પાંચ-સાત સંતાનો હોય. એ બધામાં અરસપરસ એકસરખી આત્મીયતા હોતી નથી.

નવાઈની વાત તો એ છે કે આ સંબંધોમાં જે હુમલા દેખાય છે તે ક્યારેક તો અત્યંત વિરોધાભાસી લાગણીઓના હોય છે. એટલે કે ત્રણ વર્ષ એક જ થાળીમાં બેસીને ખાતા હતા, એટલા નજીક હતા અને હવે? એકબીજાની હાજરીને સહન કરી શકતા નથી.

બે ભાઈઓએ ભેગા મળી ધંધો કર્યો. ખૂબ મહેનત કરી. ધંધો વિકસ્યો. સારું કમાયા, પણ પછી કોણ જાણે શું થયું? હવે એ બે ભાઈઓ સારા-નરસા પ્રસંગોએ પણ એકબીજાને મળતા નથી!

સંબંધોના આ તાણાવાણાને સમજવાનું બહુ અઘરું છે. એટલે જ મારા-તમારા-આપણા વર્તનની આ ભાતને કોઈ નામ આપીને ઓળખવાનું ગમે એવું છે! 'સીઝનલ લવ ડિસૉર્ડર!'

આ તે કેવો પ્રેમ? પ્રેમમાં આવા હુમલા? પ્રેમમાં આવી પરાકાષ્ઠાઓ? નજીકના સંબંધોમાં આટલી બધી નકારાત્મકતા? પ્રેમ જેટલી જ દુશ્મનાવટ? આને પ્રેમ કહેવાય ખરો? આપણે પ્રેમને સમજીએ છીએ ખરા? અને જો પ્રેમ સાચો હોય, અરે ખરેખર, પ્રેમ હોય જ તો આટલી બધી ચડસા-ચડસી શું કામ? સંબંધોના આ નિદાનને નિરાંતે સમજવું પડે એવું છે. હું મારા ભાઈનું નિકંદન કાઢી નાખવા આટલો ઉતાવળિયો કેમ થઈ જાઉં છું? અને વળી પાછું, ચાર-છ મહિના પછી કે પછી બે-ચાર વર્ષ પછી એ જ હું, એની સુખાકારી માટે મારું બધું હોમી દેવા તૈયાર થઈ જાઉં છું?

અમારા સંબંધોમાં એવું તો શું થાય છે કે હું મારા વ્યવહારોમાં કમ્પ્લીટ 'યુ-ટર્ન' મારી દઉં છું? અને આવું તો અવારનવાર થાય છે!

વિજ્ઞાન આ પ્રશ્નોને બાળપણના અનુભવો સાથે સાંકળે છે. શાસ્ત્રો એનાથીયે આગળ જઈને જન્મોજન્મની ઘટમાળને સમજવાનો, સમજાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે, પણ આ પ્રકારના હુમલાઓ સમજવાનું અઘરું તો છે જ!

મગનભાઈએ એમનાં સિત્તેર વર્ષ સંયુક્ત કુટુંબની મિલકત સંભાળી.

ભાઈઓ સ્વતંત્ર રીતે એમનું જીવન, ગામથી દૂર વિતાવતા હતા. કુટુંબની મિલકતનો વહીવટ કર્યો. કુટુંબના બધા પ્રસંગોની જવાબદારી નિભાવી. એમને એમ હતું કે તેઓ એક વડીલ તરીકે એમનાં ભાઈ-બહેનની સંભાળ રાખતા હતા.

સમય અને સંજોગ બદલાયા. જવાબદારીઓ પૂરી થઈ. સાથે સાથે ઉંમર પણ વધી. નવરા પડ્યા. ભાઈઓ-બહેનો મગનભાઈ પાસે, આટલાં વર્ષોની કૌટુંબિક કમાણીનો હિસાબ માગવા માંડ્યાં.

ગઈ કાલે જે માણસ મને દીઠ્ઠો ગમતો નહોતો, આજે મારી દીકરીનાં લગ્નમાં હું એની પાસે કન્યાદાન કરાવું છું. આવતી કાલે અમારો સંબંધ કેવો હશે એ તો ભગવાનને ખબર! આવું જ થાય છે ને? તમારી આજુબાજુમાં પણ આવાં ઘણાં ઉદાહરણો હશે. કદાચ તમારી સાથે પણ આવા અનુભવો થયા હશે. કદાચ તમે પણ જીવનકાળ દરમિયાન ઘણાં બધાં સાથે આ નજીકપણું-દૂરીપણુંની રમત રમી હશે!

આજે ભાઈબંધી, કાલે દુશ્મનાવટ! આજે અઢળક પ્રેમ, કાલે ઢગલો તિરસ્કાર! કેમ થાય છે આવું? શું કામ કરીએ છીએ આપણે આવું? ક્યાં કારણો હોઈ શકે આની પાછળ? શું કરવું મારે આવું મારી સાથે થાય ત્યારે?

સૌથી વધારે આઘાતો નજીકના સંબંધોમાંથી જ આવે છે. અવારનવાર સંબંધોમાં આવતા આ સારા-નરસા હુમલા ન સમજાય એવા છે. અને મોટા ભાગના સંબંધો સ્વાર્થ, ફાયદા અને જે તે સમયની માગ પર આધારિત હોય છે. સમય બદલાય, સંજોગો બદલાય, મારી જરૂરિયાતો બદલાય અને એ પ્રમાણે મારા નજીકના માણસો બદલાય, મારા પ્રેમ કે તિરસ્કારના ઉછાળા પણ બદલાય!

કોઈ પણ રોગ અઘરો જ હોય છે. મને કેટલું દુઃખ થશે એનો આધાર એ રોગની માત્રા પર છે, પરંતુ રોગ છે એટલે દુઃખ તો થવાનું જ! 'સીઝનલ લવ ડિસૉર્ડર' એ પણ એક રોગ છે. મૂંઝવણ કરે એવો રોગ છે. ડાયાબિટીસ થયો હોય તો ખાંડની માત્રામાં વધઘટ થાય. સમતોલપણું ન રહે. આ લવ ડિસૉર્ડરમાં પ્રેમની માત્રામાં વધઘટ તો થાય જ છે. સાથે સાથે અસહકાર અને અસ્વીકારમાં પણ વધઘટ થાય છે.

મારી ઇચ્છા પ્રમાણે, મારી જરૂરિયાત પ્રમાણે, મારા સંજોગ પ્રમાણે હું એ પ્રાણીને, હાથમાં રોટલીનું બચકું લઈ 'લે, લે' કરું. કે પછી સાંજના વાળુ

સમયે એ જ હું, એ જ પ્રાણીને 'હડે, હડે' કરું! શું કરવું એ પ્રાણીએ? આપણે આવું જ કરીએ છીએ ને? 'સીઝનલ લવ ડિસૉર્ડર' આને જ કહેવાય ને?

આવું કરીએ ત્યારે, આવું થાય ત્યારે આપણે એ પ્રાણીની ચિંતા કરતા નથી. હું મારા નજીકના સંબંધીઓ સાથે પણ આમ જ કરું છું. અને તમને નવાઈ લાગશે, પણ... હું ત્યારે મારાં એ સંબંધીઓની પણ ચિંતા કરતો નથી!

શું કરવું મારે આ 'સિઝનલ લવ ડિસૉર્ડર' અંગે?

એક વેપારી બજારમાં તેજી અને મંદીને ધ્યાનમાં રાખી એની વસ્તુના ભાવ નક્કી કરે છે. એ વેપારી બજારમાં માગ અને પુરવઠો, ડિમાન્ડ ઍન્ડ સપ્લાયને ધ્યાનમાં રાખી એની વસ્તુઓની કિંમતમાં વધારો-ઘટાડો કરે છે. બે ડૉલરની વસ્તુના બાર ડૉલર લેતાં એ અચકાટ અનુભવવાને બદલે આનંદ અનુભવે છે.

સંબંધમાં પણ આવું જ છે. ગઈ કાલે માબાપની જરૂર હતી. એમની પૂજા કરતો હતો. આજે સાસુ-સસરા મારા પ્રિય છે. ગઈ કાલે ભાઈ-બહેનને પ્રેમ કરતો હતો. આજે સાળો-બનેવી કેન્દ્રમાં છે.

આપણે ઋતુ પ્રમાણે કપડાં બદલીએ છીએ. આપણે સમય, સંજોગ, જરૂરિયાત પ્રમાણે સંબંધો અને સંબંધોની માત્રા બદલીએ છીએ.

આપણે સંબંધોને પણ વેપાર બનાવી દીધા છે. નજીકના સંબંધમાં પણ હું મારો સ્વાર્થ, મારો ફાયદો જોઉં છું.

માણસ સામાજિક પ્રાણી છે. આપણે માણસોની વચ્ચે રહીએ છીએ. આપણને સતત માણસોની જરૂર પડવાની, પરંતુ એ માણસોની પસંદગી, મારા ગમતા માણસો માત્ર મારા સ્વાર્થને ધ્યાનમાં રાખી પસંદ કરું ત્યારે 'સંઘર્ષ' જન્મે છે. આપણે સંબંધમાં સમતોલપણું ગુમાવ્યું છે.

આવું થાય છે અને ત્યારે, હું મારી જવાબદારી સ્વીકારવાને બદલે મારા સંજોગો કે પછી ઘણું કરીને 'મારા સગાનો વાંક' એવું કહી દઉં છું.

જ્યારે મારી સાથે આવું થાય (અને થાય પણ છે!) ત્યારે દુઃખ થાય. નિરાશા થાય. ગુસ્સો થાય. સ્વાભાવિક છે, પરંતુ મારા દુઃખી થવાથી, મારા ગુસ્સે થવાથી સામા માણસમાં કંઈ ફેર પડતો નથી. ઊલટાનું મને વધારે દુઃખ થાય છે. શું કરવું મારે આ 'સીઝનલ લવ ડિસૉર્ડર' અંગે?

1. સંબંધોમાં સમતોલપણું રાખું. મારા સ્વાર્થને ધ્યાનમાં રાખીને જ માત્ર

સંબંધોની સ્થાપણી અને જાળવણી ન કરું. જેમણે મને ગઈ કાલે ઉપકાર કર્યો છે એ માણસો આજે બદલાય તો બદલાય; મારે મારા આ ઉપકારને સતત ધ્યાનમાં રાખી, આભારવશ બની રહેવું. મારે નગુણા કે નઠારા ન બનવું. મારું સારાપણું સાચવી રાખું. એમને એમ કરવા માટે એમના સંજોગો હશે એમ માની 'માફ કરું'.

2. અન્ય કોઈ વ્યક્તિ પર મારું નિયંત્રણ નથી. મારા દીકરાએ મારો અનાદર કર્યો તો કર્યો. મારા ભાઈએ મારો બહિષ્કાર કર્યો તો કર્યો. મારા મિત્રે મને દગો કર્યો તો કર્યો. હું મારું ધ્યાન રાખું. મારે શું કરવું એ નક્કી કરું.

3. સામો પડું, દુશ્મનાવટ કરું, વેરભાવ રાખું, બદલો લેવાની તૈયારી કરું કે પછી માફ કરું? નકારાત્મકતા મારા શરીર અને મન બંનેને માંદાં કરે છે. મારા સ્વાસ્થ્યની સાચવણી મારી જવાબદારી છે. 'જવા દઉં'. 'ચોંટી ન જાઉં', માફ કરું. કૃતજ્ઞ બની રહું.

# વિદાય વસમી હોય છે

નાનું કે મોટું, સામાન્ય કે ગંભીર પરંતુ ક્યારે પણ કશુંક છોડવાનું થાય, ગુમાવવાનું થાય, અળગા થવાનું થાય ત્યારે વેગળા રહેવાનું, શાંત રહેવાનું, અલિપ્ત રહેવાનું અઘરું લાગે છે. મારી, તમારી, આપણી, સૌની આ સ્વાભાવિક પરિસ્થિતિ છે.

લાગણીઓ જીવનને ધબકતું રાખે છે. માણસ અને યંત્ર-માનવ (રોબૉટ્સ) માં તફાવત માત્ર લાગણીનો જ છે. લાગણીઓ જીવનને માણવા યોગ્ય બનાવે છે. જીવન અનેક સારા-નરસા પ્રસંગો આપણી સમક્ષ રજૂ કરે છે. સુખ અને દુઃખની લાગણીઓ સતત અનુભવાય છે.

મળે તે ગમે છે. છૂટે તે કઠે છે. આવે ત્યારે આનંદ થાય છે. જાય ત્યારે શોકગ્રસ્ત થવાય છે. ક્યારેક વિદાય બહુ ભારે હોય છે અને ત્યારે ભાંગી પડાય છે.

મગજ એક અદ્‌ભુત દાગીનો છે. અનેક વિદાયોની સ્મૃતિઓ મારા મગજના એક ખૂણામાં સંગ્રહાયેલી પડી છે. સોળ વર્ષની મારી ઉંમર હતી જ્યારે મારા પિતાશ્રીનું અવસાન થયેલું. કાચી બુદ્ધિ હતી ત્યારે મારી એટલે લાગણીઓના ઊભરા જેવું કશું હતું નહીં. સિત્તેર થયાં મને. હજી પણ યાદ છે મને એ બધું કે જ્યારે સ્મશાનયાત્રામાં સૌથી આગળ, મારા એક કાકાની મદદથી હાથમાં એ સળગતી માટલી લઈને ચાલતો હતો. આજે એ યાદ કરું છું ને મારી આંખ ભીની થાય છે.

બાસઠ વર્ષના એ બાબુભાઈનું અવસાન થયું. ચાળીસ વર્ષનું સુખી લગ્નજીવન. બે સંતાનો. ખાધેપીધે સુખી કહી શકાય એટલી સમૃદ્ધિ. ટૂંકી માંદગી પછી એ બાબુભાઈનું અવસાન થયું. હજાર-બારસો માણસો એ ફ્યુનરલ હોમમાં ભેગા થયા. ઔપચારિક વિધિઓ પૂરી થઈ. હવે બાબુભાઈના નશ્વર દેહને અગ્નિદાહ આપવાની ક્ષણ આવી પહોંચી. વાતાવરણ ગંભીર બન્યું. બાબુભાઈની પત્નીએ પોક મૂકી, 'ના લઈ જશો એને. એ મારો પતિ મને બહુ વહાલો છે.'

મેં પણ મારા જીવનકાળ દરમિયાન અનેક આવી વિદાયો જોઈ છે, અનુભવી

છે. કલાકો લાંબી લગ્નની એ કંટાળાજનક અને છતાં રોમાંચક વિધિ પૂરી થાય પછી એ દીકરીને સાસરે વળાવવાની પળ આવે છે. આપણે સૌએ ક્યારેક તો એ સાવ દેશી, ઓરિજિનલ, વૈદિક પદ્ધતિએ થતાં લગ્નનો અનુભવ કર્યો છે. (અત્યારનાં લગ્નોની વાત જ જુદી છે!) 'બાબુલ કી દુઆએ લેતી જા...' એ ગીતના શબ્દો વાતાવરણમાં ગુંજતા હોય, દીકરી એના બાપની છાતીએ માથું મૂકી રુદન કરતી હોય, અને બાપ એની એ વહાલસોયી દીકરીને ભારે હૃદયે આશ્વાસન, આશીર્વાદ અને શિખામણ આપતો હોય ત્યારે, આજુબાજુના સૌએ માણસો એકીસાથે વિદાયની એ લાગણીઓ અનુભવે જ અનુભવે!

હજી પણ હિન્દી સિનેમાના કે પછી સળંગ ચાલતા એ હિન્દી-ગુજરાતી કાર્યક્રમોમાં રજૂ થતાં એ વિદાયનાં દૃશ્યો મને ઉદાસ બનાવે છે.

વિદાય. વળાવવું. છૂટા પડવું. છોડી દેવું. આ બધા શબ્દો અણગમતા શબ્દો છે. ભલે મને ન ગમે, પરંતુ સ્વીકારવા પડે, ગમાડવા પડે એવા શબ્દો છે.

ઘણાં વર્ષો અમેરિકામાં થયાં. અનેક વાર ગુજરાતની મુલાકાતે ગયો. છતાં હજી આજે પણ અમદાવાદના ઍરપોર્ટ પર જ્યારે મારા મિત્રોથી છૂટો પડું છું, સિક્યોરિટી વટાવ્યા પછી, દૂરથી એ સંબંધીઓને 'બધું બરાબર ચેક થઈ ગયું છે. ફરી વાત કરીએ. આવજો.' હાથ ઊંચો કરીને કહું છું ત્યારે એક ભારે લાગણી અનુભવું છું. મિત્રો, સંબંધીઓના ચહેરા પર પણ એક કામચલાઉ, પણ નાની ઉદાસીનતા દેખાય છે.

ઘણું મળ્યું છે આ પરદેશના જીવનમાં પણ... મેં જે ગુમાવ્યું છે એ કંઈ ઓછું નથી!

ઘણા માણસો માટે વિદાય વસમી હોય છે. દા. ત. નોકરીમાંથી આકસ્મિક વિદાય કે પછી ચાળીસ વર્ષ એક જ જગ્યાએ કામ કર્યા પછી નિવૃત્તિનો એ દિવસ આવે, મારે મારો સામાન એકઠો કરી, એ મારું ટેબલ છોડી મારા સહકાર્યકરોને છેલ્લી વાર ભેટવાની ક્ષણ આવે ત્યારે, મનને ગમે તેટલું કાઠું કરું... આંખ ભીની થાય જ થાય.

અરે, મને ગમતા મારા એ સંબંધીને ત્યાં બે દિવસ રહ્યા પછી, એકબીજાનો સંગાથ અને સાહચર્ય માણ્યા પછી જ્યારે નીકળવાનું થાય છે ત્યારે 'બે દિવસ બહુ મઝા આવી' કે પછી, 'એકાદ દિવસ વધારે રોકાયા હોત તો' એવા

ઉદ્ગારો ઉદાસીનતા ઊભી કરે છે.

વિદાય વસમી જ હોય છે. નાની કે મોટી, સામાન્ય કે બહુમૂલ્ય... કોઈ પણ વિદાય મને ઉદાસ કરે છે. લાગણીઓની અભિવ્યક્તિ, એ ઊભરો ઠલવાઈ જાય એ મહત્ત્વનું છે. ન વ્યક્ત થયેલી, હૃદયના એક ખૂણામાં ધરબાઈ ગયેલી એ લાગણીઓ હૃદયરોગના હુમલા લાવી શકે. આપઘાત સુધી લઈ જઈ શકે!

નિચોડઃ માણવું. ભરપૂર, ભરપેટ માણવું. ધરાઈ જવાય ત્યાં સુધી માણવું. બસ, પછી છોડી દેવું. એને વળગવું નહીં, કારણ કે એ વળગણનો તંતુ, એ જોડાણનો તાર જેટલો મજબૂત થશે, વિદાય એટલી વસમી બનશે.

અહીં કશું કાયમી નથી. અહીં કશું 'મારું' નથી. એક દિવસ આ મારું શરીર પણ, મારી ઇચ્છા વિરુદ્ધ મને છોડી દેશે. એક જ પળમાં મારી આંખ મીંચાઈ જશે. 'ત્યાગી બનીને ભોગવું.' અઘરું છે. પ્રયત્ન કરું.

નિરંજન ભગતની 'વિદાયવેળાએ' કવિતાની પંક્તિઓઃ

*'વિદાયવેળા નવ કો વ્યથા હો!*
*નિઃશ્વાસ ના, નીર ન હોય નેણમાં;*
*હો ધન્ય સૌ માનવલોકમેળા,*
*કૃતજ્ઞતા, માત્ર વિદાયવેળાએ!'*

# શૉર્ટ કટ્સ

**ગુજરાતી** ભાષામાં બહુ સ્વાભાવિક રીતે, ખબર પણ ન પડે એ રીતે અંગ્રેજી ભાષાએ એનું એક ચોક્કસ સ્થાન નક્કી કરી દીધું છે. માતૃભાષાના ચુસ્ત આગ્રહીઓને આ વાત પસંદ નથી, પરંતુ જે રીતે એકવીસમી સદી બાવીસમી તરફ જવા ઉત્સાહી અને અધીરી છે, એ ચાહકોની લાગણીઓ સચવાય એવું અત્યારે તો લાગતું નથી!

ગુજરાતી અંગ્રેજી ભાષાઓની વાત એટલા માટે કરી કે આપણે અઢળક અંગ્રેજી શબ્દો બહુ જ છૂટથી, જરાય ક્ષોભ વગર, સંકોચ વગર આપણી રોજબરોજની જીવનશૈલીમાં વાપરીએ છીએ. એટલી સહજતાથી કે જાણે એ શબ્દો ગુજરાતીનો જ એક હિસ્સો (ભાષાનો અને લોકોનો) બની ગયા છે.

આવો જ એક શબ્દ 'શૉર્ટ કટ્સ'. જાણીતો છે ને? આમ તો એ અંગ્રેજીનું ગુજરાતી કરવું હોય તો થાય... અઘરું નથી. શૉર્ટ કટ્સ એટલે ટૂંકા રસ્તા. ફટાફટ! જરાય રાહ ન જોવી પડે, બહુ મહેનત ન કરવી પડે, બહુ સમય ન બગાડવો પડે અને 'આપણું કામ ઝટ દઈને થઈ જાય!'

હવે આટલું અને આવું લાંબું કરવાને બદલે હું 'શૉર્ટ કટ્સ' કહું તો તમને વાંધો છે? ના. મને તો જરાયે વાંધો નથી. પેલા સાહિત્યપ્રેમીઓને અંગ્રેજી શબ્દોનો ગુજરાતી સાહિત્યમાં ઉપયોગ એમને એમનું અપમાન લાગે છે!

પરિવર્તનની એવી તો હવા, હવા નહીં, વાવાઝોડું ઊમટ્યું છે કે માણસ સાવ અધીરો અને અધરાયો થઈ ગયો છે. મોટી ઉંમરના વડીલ (ઓલ્ડ ટાઇમર્સ), એમની એંશી-પંચ્યાસી વર્ષની આંખો વડે આ પરિવર્તનને 'હડકવા' કહે છે. કહેવું કે નહીં એ તો અંગત પસંદગીની વાત છે. સાચા-ખોટાની જીભાજોડીમાં આપણે પડવું નથી!

પણ એ તો નક્કી જ છે કે આધુનિક જગતના વિકસિત માણસને કશા માટે રાહ જોવાનું કે પછી લાંબા રસ્તે જવાનું મંજૂર નથી.

કદાચ આ વાંચતા હો ત્યારે તમને પણ, હું વધારે કહું તે પહેલાં, આ શૉર્ટકટ્સનાં અનેક ઉદાહરણો નજર સમક્ષ તરવરતાં દેખાશે, કારણ કે હવે તો બસ, આ જ સ્વાભાવિક લાગે છે.

'ધથી પતતું હોય તો સારેગમમમાં શું કામ પડવું?'

'દૂધ ચોવીસે કલાક મળતું હોય તો ભેંસ શું કામ બાંધવી?'

'બસો-પાંચસો આપી દેવાથી કામ પતતું હોય તો...!'

'એ તુળસી-હળદરના પ્રયોગો કરવાનું આપણને ન ફાવે. એકાદ ગોળી લેવી પડે તો વાંધો નહીં!'

'આ ગોળીઓ યાદ રાખીને લેવાનું ઓછું ફાવે છે. મહિને એક ઇન્જેક્શન લઈએ તો ચાલે એવું આમાં નથી?'

'આહાર, વિહાર, પ્રત્યાહારની વાત જવા દો.'

મારે તો મેડિટેશન શીખવું છે. મેડિટેશનના ફાયદા બહુ છે!

આ બધું જાણીતું લાગે છે ને? કોઈને રાહ જોવી નથી. કોઈને ઝાઝી મહેનત કરવી નથી. કોઈને થોડીક વાર માટે પણ ધીરજ રાખવી નથી. બધું જ ઇન્સ્ટન્ટ! બધું જ ફટાફટ! 'નાઉ ઑર નેવર!'

નાનાં બાળકોને રમતાં જોયાં છે? કેટલી ઝડપથી ગિયર બદલે છે?

'બા મને ભૂખ લાગી છે!' અને તમે એને શક્ય એટલા વિકલ્પો સૂચવી દો છો. કયો વિકલ્પ પસંદ કરે છે? જેમાં એને ત્રીસ સેકન્ડથી ઓછી રાહ જોવી પડે તે! અને જો પટેટો ચિપ્સથી પતતું હોય તો... એને સૅન્ડવિચની રાહ જોવાનું જરૂરી લાગતું નથી.'

'ધીરજનાં ફળ મીઠાં', પૅશન્સ ઇઝ અ વર્ચ્યુ. આ વાત હવે જુનવાણી લાગે છે.

'શૉર્ટ કટ્સ' એટલે રાહ ન જોવી એમ થાય અને શૉર્ટ કટ્સ એટલે 'ગમે તેમ કરીને, ગમે તે રસ્તે પણ મારું કામ થવું જોઈએ' એમ પણ થાય. ગમે તેમ ફેરવીને પણ જુઓ, આ 'શૉર્ટ કટ્સ'વાળું ફાયદાવાળું તો છે જ!

જોઈએ છે, મારે પણ સઘળું બધું જોઈએ છે, પરંતુ એ બધી મહેનત મારે કરવી નથી. અને આમેય, બજારમાં માણસો ક્યાં મળતા નથી? બે-પાંચ ડૉલર વધારે આપવા પડે તો વાંધો નહીં. આપણે તો કામ સાથે મતલબ છે ને?

'ક્વિક ઍન્ડ ઇઝી'નો જમાનો છે. ઇન્સ્ટન્ટ અને કૉન્સ્ટન્ટનો જમાનો છે.

ફરીથી પાછું અંગ્રેજી? ભલા માણસ, ગુજરાતી લેખ લખતા હો તો

ગુજરાતીમાં જ લખો ને! વાત સાચી છે તમારી. સો ટકા! પણ આ તો તમારી સગવડ અને તમારી ઘેલછા માટે જ, તમારી સરળતા માટે જ આ અંગ્રેજી શબ્દોનો ઉપયોગ થાય છે, કારણ કે તમે 'ઝડપથી અને સરળતાથી' એવું વાંચવાને બદલે, 'ક્વિક ઍન્ડ ઇઝી' એવું વાંચવાનું પસંદ કરો કે નહીં? બજારમાં આવાં લેબલ્સવાળી (અંગ્રેજી આવી જ જાય!) વસ્તુઓ પણ મળે છે, આપણે લાવીએ છીએ એટલે એ શબ્દો માત્ર સરળ જ નહીં, પોતીકા પણ લાગે છે!

બધું જ ફટાફટ! અને બધું જ ઓછી મહેનતે! આંગળી વાંકી કરીને પણ ઘી કાઢી લેવું છે.

સરળતાથી મળી જતી આ બધી બાબતો મને લાંબા ગાળાનો આનંદ આપી શકતી નથી. ફટાફટ મળે છે એવું ફટાફટ અદૃશ્ય પણ થઈ જાય છે. લાંબું ટકતું નથી. પરિણામે સંતોષ કે સંતૃપ્તિનો અનુભવ થતો નથી. હું સતત અધરાયો જ રહું છું! આટલું બધું મળવા છતાં... મને સંતોષ કેમ નથી?

સમૃદ્ધિ છે અને સાથે સાથે અધરાવો પણ છે! કેવો સરસ સુમેળ છે આ બે વિરોધાભાસી સ્થિતિઓનો? આ સુમેળ નથી. આ વમળ છે! આ એક મોટા ગજાનો સંઘર્ષ છે.

ઝાંઝવાંના જળ પાછળ દોડ્યા કરતો એ મૃગ... બસ, અત્યારના માણસની એ જ સ્થિતિ છે! સરખામણીમાં અનેક પ્રકારનું વધારે મળવા છતાં એ નિરાંતનો અનુભવ કરી શકતો નથી!

ઓછામાં ઓછી મહેનતે એને વધારે મેળવવું છે. અને એ માટે એ માણસ 'કશું પણ' કરવા તૈયાર છે! 'શૉર્ટ કટ્સ!'

ભાત બનાવી દો. દાળ-શાક બજારમાંથી.

સૅલડ બનાવી દો. પીઝા ઑર્ડર કરી દો.

બાળક જોઈએ છે. 'અડૉપ્ટ' કરી લો.

કૉન્ટ્રૅક્ટ જોઈએ છે. અધિકારીને ફોડી દો.

બાળકની જવાબદારી છે. નેની હાયર કરી લો.

આધુનિક જમાનાના માણસે એને માફક આવે એવી એક નવી જ શૈલી ઊભી કરી દીધી છે. મારી સગવડ અને મારા ફાયદા માટે મેં માફકસરના

'શૉર્ટ કટ્સ' ઊભા કરી દીધા છે.

નવાઈની વાત તો એ છે કે મને જો સમજ ન પડે તો, મને માફકસરના 'શૉર્ટ કટ્સ' શોધી આપનારા પ્રોફેશનલ્સ પણ બજારમાં ઉપલબ્ધ છે. બોલો કેવું મજાનું? ભાવતું હતું અને વૈદ્યે કહ્યું,

અદ્ભુત છે ને આ બધું? નિષ્ણાત જૂઠાલાલ થવા માટે પણ નિષ્ણાતો મળે છે! અને હું એ વર્ગોમાં, સેમિનારમાં જોડાઉં પણ છું.

કશું પણ મફત નથી મળતું. કશું પણ સરળતાથી, એમ જ નથી મળતું. આ બધું મેં સાંભળ્યું તો છે, પરંતુ મને 'ટૂંકા રસ્તા' જ ફાવે છે. ક્યારેક કામચોરી તો ક્યારેક શેખચલ્લી, પણ મારે એ બધું જોઈએ છે જે તમારી પાસે છે. હા, પણ મારે તમારા જેવી અને જેટલી મહેનત કરવી નથી. એ બધી ઝંઝટમાં કોણ પડે?

કશો વાંધો નહીં. થોડુંક ઓછું સારું હશે તો ચાલશે. બજારમાં કેવી રીતે વેચવું એ મને આવડે છે. અને કોઈ જગ્યાએ સો ટકા તો હોતું જ નથી ને! એ તો ચાલી જાય. 'મેઇડ ઇન ચાયના!'

અહીં પણ વિરોધાભાસ છે. એક બાજુ નિષ્ણાતી અને બીજી બાજુ ગુણવત્તામાં છેતરપિંડી! ક્વૉલિટી કન્ટ્રોલનો નિષ્ણાત જ ગુણવત્તામાં સમાધાન કરીને પણ મહત્તમ લાભ કેવી રીતે કરવો એ તમને શીખવે છે. એ કામ જ એની નોકરી હોય એવું લાગે છે!