

## ચિંતા નથી તો ચિંતા થાય કે ચિંતા કેમ નથી ?

**ચિં**તા, ગુસ્સો, બીક જેવી લાગણીઓ રોજબરોજના જીવનનો એક સ્વાભાવિક ક્રમ છે. જરાક કશુંક અણગમતું થાય અને ચિંતા થાય. ચિંતાઓ થવાની, કારણ કે બધું હંમેશાં મારી ઈચ્છા પ્રમાણે થતું નથી. નોકરી છૂટી જાય, આર્થિક જવાબદારીઓ નિભાવવાનું અઘરું બને, ચિંતા થાય. હવામાન બગડે, ઘણું નુકસાન થાય, ચિંતા થાય. સંબંધો બગડે, ચિંતા થાય. માંદગી આવે, ચિંતા થાય. અને આવુંબધું દરરોજ થાય છે. ચિંતા ન થાય એમ ઈચ્છવું એ બરાબર નથી. ચિંતા કર્યા કરવી અને એ ચિંતા દૂર કરવાના ઉપાયો ન કરવા એ બરાબર નથી.

ચિંતા થાય અને મારું મન બેબાકળું બને છે. ગભરામણ થાય, પરસેવો થાય, હૃદય જોરથી ધબકવા માંડે, જડબાં સજ્જડ થઈ જાય, પેટમાં આંટીઓ પડે, સૂનમૂન થઈ જવાય, નિરાશ થઈ જવાય, ગુસ્સે થવાય, બીક પણ લાગે. આવુંબધું થાય ત્યારે જાણે કે હૃદયરોગનો હુમલો થયો હોય એવું પણ લાગે!

ચિંતા કરવાના સ્વભાવવાળા માણસો સતત ચિંતામાં જીવે છે. ચિંતા તેમને કોઠે પડી જાય છે. ચિંતા તેમનો સ્વભાવ બની જાય છે. અને નવાઈની બાબત તો એ છે કે તેમને જો ચિંતા ન હોય તો ચિંતા થાય કે કશુંક બરાબર નથી. અને એવી નવી ચિંતા ઊભી કરી દે છે!

કુટુંબના સભ્યો ભેગા બેસી લંચ કરી રહ્યા છે અને સ્ત્રી પૂછે છે કે સાંજે ડિનરમાં શું ખાવું છે? લંચ માણવાનું બાજુ પર રહી જાય અને ડિનર બનાવવાની ચિંતા શરૂ થઈ જાય!

બરાબ હવામાનની આગાહી થાય કે તરત જ અઠવાડિયાનો સ્ટોક ભરી દેવાની તાલાવેલી જાગે. ગ્રાહકો દોડતા સુપરમાર્કેટમાં પહોંચી જાય! ચિંતાઓ થાય. ચિંતા ન થાય એવું ઈચ્છવાને બદલે એ ચિંતા વિશે શું કરી શકાય, શું કરવું એ મહત્ત્વનું છે. પરિસ્થિતિની વાસ્તવિકતાને સ્વીકારીને એ સુધારવા શક્ય પ્રયત્નો કરવા એ મહત્ત્વનું છે. સંજોગ સામે બાથડવું, એવું મારી સાથે જ કેમ થયું કે પછી એવું મારી સાથે ન જ થાય એમ ઈચ્છવું બરાબર નથી. પરિસ્થિતિ પ્રત્યેનું મારું દષ્ટિબિંદુ, મારું વલણ અહીં મહત્ત્વની બાબત છે.

ઘણાં ગુજરાતી માબાપોને તેમનાં સંતાનો પરણતાં નથી એની સતત ચિંતા છે. સંતાનોને આ ચિંતા નથી. સંતાનો સારું ભણ્યાં છે. સારી નોકરી છે. સારો પગાર છે. તેમનું ઘર લઈને બેઠાં છે. એ બધાનો તેમને આનંદ નથી. પરંતુ ‘પરણતાં કેમ નથી’ એ તેમની મોટી ચિંતા છે. અને મારી એ ચિંતા માટે જવાબદાર કોણ? સંતાનો યોગ્ય સમયે પરણે અને તેમનું ઘર લઈને બેસે એવી દરેક માબાપની ઇચ્છા હોય છે, પરંતુ મારી બધી જ ઇચ્છાઓ હંમેશાં સફળ ન થાય એવું પણ બનેને? સારું ભણ્યાં અને સરસ ગોઠવાયાં. બસ, તમારી જવાબદારી પૂરી થઈ ગઈ. હવે તેમના પરણવા અંગેની ચિંતા કરીને દુખી શું કામ થાઓ છો? અને તમારા ચિંતા કરવાથી કંઈ તેમના કાર્યક્રમમાં ફેરફાર થવાનો નથી. હા, એ ચિંતાને કારણે તમારું જીવન દુઃખી બની શકે ખરું!

હમણાં શિક્ષાગોથી એક વડીલનો ફોન આવ્યો. નિવૃત્ત શિક્ષક છે. મને કહે, ‘ટીવીમાં કનેક્ટકટમાં જે થયું એ જોયું. એ નિર્દોષ બાળકોની હત્યાનાં ટીવીમાં દશ્યો જોયાં. મારું મન ઉદાસ થઈ જાય છે અને મારી નજર સમક્ષથી એ દશ્યો ખસતાં નથી. રાત્રે ઊંઘમાંથી ઝબકીને જાગી જાઉં છું.’

ડૉક્ટરનો રિપોર્ટ કેવો આવશે, વાવાઝોડું આવવાનું છે, મોંઘવારી બહુ છે, મારી દીકરીને કૉલેજમાં એડમિશન મળશે કે નહીં, છોકરાઓ સારું ભણશે કે નહીં, બસ લેવા આવશે કે નહીં, સમયસર એરપોર્ટ પહોંચાશે કે નહીં, વિમાન સમયસર ઊપડશે કે નહીં... આવીબધી ચિંતાઓ મારી રોજબરોજની પળોજણો છે. હું સતત ચિંતામાં જીવ્યે રાખું છું!

સતત ચિંતા કરવાના સ્વભાવવાળા માણસો કોઈ પણ સારી બાબત જોઈ શકતા નથી. તેમને ચોખ્ખા દૂધમાં પણ પોરા હોવાની શંકા જાગે છે. અહીં એ માટે દૂધ જવાબદાર નથી. ક્યારેક તો વળી તેમને જો ચિંતા ન હોય તો કશુંક અજુગતું હોય એવું લાગે. ચિંતા ન હોય તો તેમને ચિંતા થાય કે ચિંતા કેમ નથી? અને બધું ગમે એટલું સારું હોય તો પણ ચોક્કસ કંઈક ગરબડ છે એવું તેમને લાગ્યા કરે. આ સ્વભાવવાળા માણસો એક પ્રશ્ન પૂરો થાય એ પહેલાં બીજી ચિંતા ઊભી કરી દે છે. તેમનું ધ્યાન કોઈ સારી બાબત પર ચોંટી શકતું નથી. તેમને કશું સારું દેખાતું નથી. તેમને સ્વર્ગમાં મોકલો તો પણ ત્યાં ચિંતા થાય એવું મળી જ જાય!

અવારનવાર સાંભળાય છે કે ‘ચિંતા ન કરો. મજા કરો. ચિંતાથી ચતુરાઈ ઘટે છે.’ પરંતુ એ બાબત હું સાંભળું-ન સાંભળું અને ફટાક દઈને કહી દઉં

છું, 'તમારે શું? તમારે તો કહેવું જ છેને! મારા પર શું વીતે છે એની તમને શું ખબર? અને તમારે બધું ગોઠવાઈ ગયું છે એટલેને...' એમ કહીને વળી પાછા તેમની ચિંતાઓ આગળ ધરી દે છે.

*'આ બળી ઠંડી મને જરાય માફક આવતી નથી.'*

*'સાંધાઓ સતત દુખ્યા કરે છે.'*

*'વળી ડાર્ટની પણ તકલીફ છે.'*

*'કેટલી બધી ગોળીઓ લેવી પડે છે...'*

મારી પાસે આવી ચિંતાઓની એક લાંબી યાદી છે.

ચિંતા કરવાનો સ્વભાવ ધરાવતા માણસો ગમે એ પ્રવૃત્તિ કરતા હોય, તેમના મગજના પાછળના ભાગમાં કોઈ ને કોઈ ચિંતા ફરતી જ હોય છે. આ પ્રકારના માણસો કશું માણી શકતા નથી. તેમની દરેક વાતમાં... પણ... આવે જ આવે. તેઓ ક્યારેય હસી શકતા નથી, અને તેઓ કોઈના હાસ્યને સહી શકતા નથી.

ચિંતા કરનારા માણસો નકારાત્મક હોય છે. કશું પણ કરતાં પહેલાં તેમને અનેક પ્રશ્નો હોય છે, અનેક શંકાઓ અને ચિંતાઓ હોય છે. 'હું ઓલાય કરું, પણ મને અઘરા પ્રશ્નો પૂછશે તો? હું એ પ્રોગ્રામમાં જાઉં, પણ મને કંટાળો આવશે તો? જુઓને, આ શાળાઓમાં શું થવા બેઠું છે? જમાનો કેવો બદલાઈ ગયો. પહેલાં બહુ સારું હતું! અત્યારે તો સારું છે, પરંતુ ઘડપણમાં મારાં સંતાનો મારી ચાકરી કરશે કે નહીં?' વગેરે વગેરે.

ચિંતાનો સ્વભાવવાળા માણસો અનેક શારીરિક તકલીફોથી પીડાય છે. મારો એક દર્દી જમણી બાજુનું અંગ રહી ગયું છે, ખૂબ દુખાવો થાય છે એવી ફરિયાદ સાથે મારી પાસે આવ્યો. એને કારણે તેને ડિપ્રેશન પણ આવ્યું. બધી જ ટેસ્ટ કરાવી. બધું જ બરાબર હતું. કોઈ અજાણ ચિંતાને કારણે તેને શારીરિક તકલીફો ઊભી થઈ હતી.

સામાન્ય ચિંતાઓ કે પછી કોઈ દુખદ બાબતને કારણે ચિંતા થાય એ સ્વાભાવિક છે, પરંતુ કશુંક ખરાબ થશે કે ખરાબ થવાનું છે એ વિચારે લાંબા સમય સુધી ચિંતા કરવી એ સ્વાભાવિક નથી. એ તંદુરસ્ત નથી, એ માંદગી છે અને એની સારવાર કરવી પડે.

42 વર્ષની એક પરિણીત સ્ત્રી સારવાર માટે આવતી હતી. ચિંતા, વિકૃત

ચિંતા તેનો રોગ હતો. એક દિવસ વિચિત્ર ચિંતાને કારણે મારી સમક્ષ ઘણું રડી. ચિંતાનું કારણ હતું, ‘મારી દીકરીને નવમા ધોરણના વર્ગમાંથી ફિલાડેલ્ફિયાના પ્રવાસે જવાનું છે. મને બીક છે કે રસ્તામાં બસમાં તેને છોકરાઓ પજવે તો? રસ્તામાં બસને અકસ્માત થાય તો? રસ્તામાં મારી દીકરીનું કોઈ અપહરણ કરે તો? મારી દીકરીને મારે પ્રવાસમાં મોકલવી કે કેમ?’

શક્ય છે કે આપણે બધા પણ અવારનવાર આ પ્રકારની ચિંતાઓ કરતા હોઈએ!

મનોચિકિત્સાશાસ્ત્રમાં વિકૃત ચિંતાના અનેક પ્રકારો રોગ તરીકે સૂચવ્યા છે. કોઈ સારા પ્રોફેશનલ પાસે એ ચિંતાનું નિદાન કરાવવું ઘટે. વિકૃત ચિંતાના નિદાન પછી એની યોગ્ય સારવાર કરવી પડે. સારવારમાં દવાઓ અને થેરપી બન્ને સાથે કરવાની સલાહ અપાય છે.

સામાન્ય ચિંતાઓ સ્વાભાવિક છે, પરંતુ જો લાંબા સમય સુધી ચિંતા રહેવાને કારણે જો રોજબરોજના જીવનમાં, જવાબદારીઓમાં કે સંબંધોમાં વિક્ષેપ પડે, બીજા પ્રશ્નો ઊભા થાય (જેમ કે સંતાનોના પરણવાના પ્રશ્ને પતિ-પત્નીના સંબંધો સારા ન રહે), શારીરિક તકલીફો ઊભી થાય, વિષાદ, દબાણ, બેચેની, થાક, દુખાવા ઊભા થાય તો એ ચિંતાઓની વૈજ્ઞાનિક સારવાર કરવી પડે.

## ચિંતા અંગે કેટલાક સરળ ઉપાયો :

1. જીવનને હળવાશથી લો. વધારે પડતા ગંભીર ન બનો. જીવનમાં બનતા સારા-નરસા બનાવોને જીવનના એક સ્વાભાવિક હિસ્સા તરીકે જુઓ. જીવનમાં તડકી-છાંચડી આવવાની. અકસ્માતો, માંદગી, નિષ્ફળતા, અવસાનો આવવાનાં. જુઓ, સમજો, સ્વીકારો. જગત તમારી ઈચ્છા પ્રમાણે ચાલતું નથી. માણસ તરીકેની તમારી અપેક્ષાઓ અને મર્યાદાઓને સ્વીકારો.
2. પ્રશ્નોને ઝીણવટપૂર્વક તપાસો. એના શક્ય ઉકેલો શોધો. એ શક્ય ઉકેલોમાંથી એકની પસંદગી કરી પછી એ ઉકેલનો અમલ કરો. ચિંતાના સ્વભાવવાળા માણસો આયોજન પ્રમાણે અમલ કરતા નથી. એ રીતનું મગજ એક વિચાર પરથી, એક ઉકેલ પરથી બીજા ઉકેલ પર ફૂદકા માર્યા કરે છે. ‘આમ ન કર્યું હોત તો? એમ કર્યું હોત તો?’ એમ કરીને ઉકેલને વળગી રહેવાને બદલે, ધીરજ અને વિશ્વાસ રાખવાને બદલે, એ

ઉપાયોને અધવચ્ચે છોડી દઈને પાણીમાં બેસી જાય છે. બિચારાપણું અનુભવે છે કે પછી નસીબને ભાંડે છે. ‘મારું તો નસીબ જ ફૂટલું છે’ એમ કરીને, પ્રયત્ન છોડી દઈને, ચિંતા કરવામાં પાછા જતા રહે છે. ચિંતા કર્યા કરે છે, દુખી થયા કરે છે, માંદા પડ્યા કરે છે, ભાતભાતની ગોળીઓ ખાધા કરે છે!

3. ધીરજ રાખો. વિશ્વાસ રાખો. ટૂંકા રસ્તા ન શોધો. (દોરા-ધાગા, નંગ અને જડીબુટ્ટીઓથી પ્રશ્નો ઊકલતા નથી!) બહાનાં ન કાઢો. હિંમતપૂર્વક કોઈ જાણકારની મદદ લઈને પ્રશ્ન ઉકેલવાનો પ્રયત્ન કરો. જેની પાસે મદદ અને સહાનુભૂતિ મળે, પ્રશ્નના-ચિંતાના ઉકેલ માટે કોઈક રસ્તો મળે એવા માણસોનો સંગ કરો. તમારા જેવા ચિંતા કરનારા, રોદણાં રડનારા, રવાડે ચડાવે એવા કે પછી બિચારા માણસોનો સંગ ટાળો. તેઓ તમારી ચિંતાને મજબૂત બનાવશે, તમારી ચિંતામાં વધારો કરશે, તમને રવાડે ચડાવશે. અને આ યોગ્ય નથી.
4. ચિંતા કરવી જ પડે, ચિંતા થાય જ એવી સ્થિતિ ઊભી થાય ત્યારે ચિંતા કરી લો. ચિંતા કરવા માટે દિવસ દરમિયાન ચોક્કસ સમય ફાળવો. એ સમય, કલાક કે અડધો કલાક માત્ર ચિંતા કરવા માટે છે; પરંતુ ત્યાર પછી એ ચિંતાને બાજુ પર મૂકીને જીવનની બીજી સારી બાબતોમાં ધ્યાન પરોવો. ચિંતા પર ચોવીસે કલાક ચોંટી ન રહો, કારણ કે આ જીવન મને માત્ર ચિંતા કરવા માટે જ મળ્યું નથી. જીવનની બીજી સારી વાતો પર ધ્યાનને વાળો. અને આ તમારા હાથમાં છે. તમે ને તમે જ માત્ર આ કરી શકો.
5. ચિંતા થાય ત્યારે એ બાબતે વિચારો કે ચિંતા માત્ર તમારે એકલાને નથી. પ્રશ્નો કે મુશ્કેલીઓ તમારે એકલાને નથી. વાસ્તવિક દષ્ટિબિંદુ કેળવો. તમારા જેવી જ ચિંતા ધરાવતા બીજા માણસોના અનુભવમાંથી તમારી ચિંતા કેવી રીતે દૂર કરી શકાય એવા ઉપાયો શોધો, એનો અમલ કરો.
6. ‘ચિંતા જ ન કરવી’ એવું નહીં, કારણ કે અવારનવાર ચિંતા થાય એવા સંજોગો ઊભા થયા કરવાના. પરંતુ માત્ર ચિંતા જ કરવી અને એના ઉપાય તરીકે કશું ન કરવું એ સાચી કે સારી રીત નથી. એ પરિસ્થિતિમાં પણ એ ચિંતા દૂર કરવા શું થઈ શકે એ અંગે સ્વસ્થતાથી વિચારો. ‘પડી જવાની બીકે ઝાડ પર જ ન ચડવું’ એવું નહીં, પરંતુ પડી જવાય

તો શું કરવું કે પછી પડી ન જવાય એ માટે શું કરવું એ અંગે, ઝાડ પર ચડતાં પહેલાં નક્કી કરો. પડી જવાની બીકે ઝાડ પર જ ન ચડવું એ ભાગેડુ વૃત્તિ છે, પલાયનવાદ છે. જીવન એક સંઘર્ષ છે અને એ રમતનો એક શૂરવીર ખેલાડી કે મરજીવા તરીકે સામનો કરો.

7. અને છેલ્લે, ચિંતાનો વિચાર આવતાં જ, એ વિચારની ભાતને તોડી, એ વિચારને બીજા વિચાર પર લઈ જાઓ. નકારાત્મક વિચારો સ્વાભાવિક છે, એને દબાવો નહીં. હકારાત્મક વિચારની શરૂઆત થશે. હળવાશનો અનુભવ થશે. ચિંતાની તીવ્રતા ઓછી થશે.

ગુસ્સો, ચિંતા, બીક જેવી લાગણીઓનું ઉદ્ભવસ્થાન વિચાર છે. અને મારા વિચારોનો જન્મદાતા હું જ છું. ગુસ્સો, વસવસા, વિષાદ જેવી લાગણીઓ મારા નકારાત્મક વિચારોમાંથી આવે છે. અવાસ્તવિક અપેક્ષાઓ, બિચારાપણું, જાત વિશેનો નીચો ખ્યાલ, સરખામણી કે પછી હંમેશાં નકારાત્મક જ જોવાની દૃષ્ટિ આ પ્રકારની લાગણીઓ જન્માવે છે. મારી જાતે મારી ચિંતાના ઉપાયો ન થઈ શકતા હોય કે પછી મારી સખત ચિંતા મારા જીવનને અઘરું અને દુખદ બનાવતી હોય તો કોઈ જાણકારની સલાહ લો.

ચિંતા કરીને, કર્યા કરીને જીવનને દુષ્કર ન બનાવો. જીવનનો સમય મર્યાદિત છે. એ જીવનને ચિંતાના હવાલે કરીને જીવનને વેડફે નહીં. ચિંતાના યોગ્ય ઉપાયો કરીને જીવનને માણવાયોગ્ય બનાવો.

## જીવનમાં રુકાવટો, અટકણો, અડચણો, બ્લૉકેજિઝ

જીવનની સળંગ મુસાફરીમાં બે બાબતો અત્યંત સ્વાભાવિક છે. એક છે એ જીવંત શરીરનું વૃદ્ધ થવું અને બીજી છે, શ્વાસ ચાલે છે ત્યાં સુધી જીવતા રહેવું. જીવનના અંત સુધી આ બે પ્રક્રિયાઓ સતત ચાલુ રહે છે.

જીવન વહેતી નદીના પ્રવાહ જેવું છે. એ નદીનો પ્રવાહ એની નૈસર્ગિક રીતે સરળતાથી વહ્યા કરે છે ત્યાં સુધી એ વહેતાં પાણી સુંદરતા જન્માવે છે, પરંતુ જ્યારે કોઈ પણ કારણસર એ નદીનાં પાણી ફંટાય છે ત્યારે જે હોનારત સર્જાય છે ત્યારે એ જ નદીનાં પાણી કદરૂપતા જન્માવે છે. મારા માનવીય જીવનનું પણ આવું જ છે.

જીવન એની સ્વાભાવિક રીતે, કોઈ આંચકા કે ધમાકા સિવાય ચાલે છે ત્યાં સુધી એ માણવાયોગ્ય રહે છે; પરંતુ એ વહેતા પ્રવાહમાં અણગમતા, આકસ્મિક, દુખદ બનાવો રુકાવટો ઊભી કરે છે અને ત્યારે જીવન કદરૂપું અને અળખામણું બને છે.

શરીરમાં જ્યાં સુધી લોહી એના નૈસર્ગિક ક્રમ પ્રમાણે સરળ રીતે વહે છે ત્યાં સુધી તંદુરસ્તી સારી છે; પરંતુ જ્યારે એ નળીઓના પ્રવાહમાં કચરો જમા થાય છે, લોહીના પ્રમાણમાં કોઈ અડચણો આવે છે અને એ બ્લૉકેજિસને કારણે હૃદયરોગના હુમલા થાય છે.

નદીના વહેતા પ્રવાહમાં પથરા આવે છે, ઝાડ-ઝાંખરાં આવે છે, ખાડા-ટેકરા આવે છે અને એ પાણીનો પ્રવાહ ફંટાય છે, બદલાય છે, વળાંક લે છે.

ખેતરમાં ઊભા પાકને કૂવામાંથી એક ઢાળિયા દ્વારા ચોક્કસ રીતે પાણી પૂરું પડાય છે. એ ઢાળિયામાં ક્યાંક અડચણ, બ્લૉક આવે તો એ પાણીનો સરળ પ્રવાહ રૂંધાય છે. પાણી નિશ્ચિત જગ્યાએ પહોંચતું નથી. પાણીનો બગાડ થાય છે.

જીવનના પ્રવાહમાં, જીવન-મુસાફરીમાં સારા-નરસા બનાવો મારી સરળ રીતે ચાલતી મુસાફરીના ક્રમને રૂંધે છે અને એ ઢાળિયાના પાણીની માફક જ મારી જીવન-શક્તિનો, લાઇફ-એનર્જીનો બગાડ થાય છે.

અચાનક નોકરી છૂટી જવી, સ્વજનનું અવસાન થવું, માંદગી, કુદરતી હોનારતો, હુલ્લડો, સામાજિક-રાજકીય અંધાધૂંધી... એ બધું મારા સરળ રીતે ચાલતા જીવન-પ્રવાહમાં રુકાવટો, અડચણો અને બ્લૉકેજિસ છે.

બ્લૉકેજિસ સ્વાભાવિક છે. એ બધી રુકાવટોને હું અટકાવી શકું નહીં. નદીના વહેતા પ્રવાહમાં ઝાડ-ઝાંખરાં, ખાડા-ટેકરા આવે તો એનાથી નદીનાં પાણી રોકાઈ જતાં નથી. ફંટાઈને, આડો-અવળો રસ્તો કરીને એ પાણી એમની મંઝિલ, સાગર સાથે મિલન તરફ આગળ વધે છે. નદીનાં પાણી એ રુકાવટોને કારણે અટકી જતાં નથી.

પાણીના એ ઢાળિયાની પાળમાં બાકોરું પડવાથી કે પછી પાણીના પ્રવાહમાં ધસારો થવાથી ઢાળિયાની પાળ તૂટી જાય તો મારે પાણીનો બગાડ થતો અટકાવવા, એ પાણીને પાક સુધી પહોંચાડવા, એના ધ્યેય સુધી લઈ જવા નવી માટી મૂકીને મારે એ ઢાળિયાને સમારવો પડે, પાણીના સરળ પ્રવાહને પાછો લાવવો પડે. નિરર્થક રીતે વહી જતા એ પાણીને હું માથે હાથ મૂકીને જોઈ રહેતો નથી!

બસ, એમ જ મારા જીવનમાં આવતી એ સ્વાભાવિક અડચણો, બ્લૉકેજિસ માટે કંઈક તો કરવું જ પડેને?

બે રીત છે : ‘અરે બાપ રે! આ શું થઈ ગયું? મારું તો નસીબ જ ફૂટેલું છે...’ એમ કહેવાય કે પછી... ‘પૂર આવ્યું તો આવ્યું, દુષ્કાળ છે તો છે, સ્નો પડ્યો તો પડ્યો, ફલુ થયો તો થયો, નોકરી છૂટી ગઈ તો છૂટી ગઈ, દીકરી ભાગી ગઈ... હવે શું કરી શકું.’

પાણીનો ગ્લાસ અડધો ભરેલો છે એમ કહેવાય કે પછી પાણીનો ગ્લાસ અડધો ખાલી છે એમ કહેવાય. આ આપણી જાણીતી યુક્તિઓ છે, પણ એનાથી આગળ જઈને એમ પણ કહી શકાય ને કે ‘આભાર ઈશ્વરનો. મારી પાસે ગ્લાસ પણ છે અને એ ગ્લાસમાં પાણી પણ છે... એ બે છે તો ખરા!’ કારણ કે જગતમાં એવા ઘણા વધારે કમનસીબ માણસો છે જેમની પાસે એ બેમાંથી એક પણ નથી.

આઘાતો, અડચણો, રુકાવટો સ્વાભાવિક છે. એ તો આવવાનાં જ. જીવનના એ સ્વાભાવિક ક્રમ પર મારો કોઈ કાબૂ નથી. હા, મારે એ આઘાતોને કેવી રીતે લેવા, એ આઘાતો બાબતે શું કરવું એ મારા હાથમાં છે. ધ્યાન એ આઘાતો

પર નહીં, પરંતુ ધ્યાન મારે મારા પ્રયત્નો પર રાખવું પડે. જરૂર છે થોડીક સમજની, થોડીક ધીરજની. જીવન-પ્રવાહમાં આવતાં એ અટકણોને સમજી, સ્વીકારી, સુધારી મારે મારા જીવન-પ્રવાહને એની મંજિલ તરફ આગળ વધારતા રહેવું પડે!

જે થયું એ થયું. એ ન થયું થઈ શકવાનું નથી. અને આ કંઈ પહેલી વાર થયું નથી. આ કંઈ મને એકલાને પણ થયું નથી. આ બાબત સમજવાની બાબત છે. આ બાબત જીભાજોડીની બાબત નથી. જો હું આ સમજી લઉં તો એ અટકણોનો સામનો કરી શકું. જીવનશક્તિનો બચાવ કરી શકું.

મોટા ભાગના માણસો સમજદારીનો રસ્તો લેવાને બદલે બીજા રસ્તા લે છે. 'મારે જ આવું કેમ' એમ વિચારીને જીવનશક્તિનો બગાડ કરે છે. પ્રશ્નો ઊકલતા નથી. ઢાળિયામાંથી પાણી નિરર્થક વહી જાય છે.

જીવનમાં અડચણો અને અટકણો સ્વાભાવિક છે. કોઈ પણ રોગ, કોઈ પણ અકસ્માત મારાથી હંમેશાં એક ડગલું આગળ છે. કોને ખબર મારી આ મુસાફરી દરમ્યાન કઈ ક્ષણે મારે કોઈક અટકણનો સામનો કરવાનું થાય? આ નવું નથી. આ સનાતન સત્ય છે અને ખરું કહું આર ડી, મને એની ખબર પણ છે. હા, મને એની ખબર તો છે, પરંતુ હું બેખબર બનીને એને ટાળું છું. એ દુખદ પરિસ્થિતિનો સામનો કરવાને બદલે, યોગ્ય ઉપાયો કરવાને બદલે ભાગેડુ પ્રવૃત્તિઓમાં સંકળાવાનું પસંદ કરું છું. ભાગેડુ પ્રવૃત્તિઓ મને સરળ લાગે છે અને કામચલાઉ રાહત આપે છે.

હું લળીલળીને બણાગાં ફૂંકું છું કે મારે કોઈ વ્યસન નથી. હું શાકાહારી છું. હું બિયર સુધ્યાંને હાથ અડકાડતો નથી. ક્યારેય બીડી-સિગારેટ પીધાં નથી. ક્યારેય જુગારખાનામાં ગયો નથી. જાતિય વૃત્તિને બહેકાવનારાં પુસ્તકો, સામયિકો, વિડિયો, વેશ્યાગૃહો જેવી પ્રવૃત્તિઓથી દૂર રહું છું. મારું જીવન અત્યંત ધાર્મિક અને પવિત્ર છે એવો મારો ભ્રમ છે. આ બધાં તો જાણીતાં વ્યસનો છે, પણ એ સિવાયનાં વ્યસનો પણ હોઈ શકેને?!

હતાશા, અધૂરપ, અધરાવો, બળાપા, રોદણાં, બિચારાપણું, લોભ, લાલચ, ઈર્ષ્યા, તિરસ્કાર, બનાવટી ગરીબાઈ... આ બધા મારા જાણીતા શબ્દો છે. હું આ બધાનો બંધાણી છું. આ બધાં વ્યસનો મને એકસાથે વળગ્યાં છે. ડગલે ને પગલે મારા આ નવાં વ્યસનો પાછળ મારી જીવનશક્તિ વેડફાય છે. મારી નજર સમક્ષ મારું જીવન પસાર થઈ જાય છે. હું એ જીવનને જીવી શકતો નથી.

ફરિયાદો કરવામાં રોકાયેલો હું મારા એ જીવનને માણી શકતો નથી. મારું જીવન અધૂરું અને અતૃપ્ત રહે છે અને પછી મારા આજુબાજુના અનેકોના જીવનમાં વલોપાત, ઝંઝાવાત, કંકાસ, કકળાટ મૂકીને હું અહીંથી ચાલ્યો જાઉં છું!

નદીનાં એ શાંત, ખળખળ વહેતાં પાણી એ નદીની સુંદરતા છે. સંતોષ, આનંદ, મસ્તી, ખુમારી, ખેલદિલી, પ્રામાણિકતા, ધીરજ, પ્રેમ અને માફ કરવાની ભાવના... આ બધું મારા જીવનની સુંદરતા છે.

નદીનાં એ ફંટાયેલાં, ધૂંધવાયેલાં પાણી કદરૂપતા ઊભી કરે છે. કોધ, ગુસ્સો, ઈર્ષ્યા, તિરસ્કાર, અધૂરપ, ઓછપ, લોભ, લાલચ, બિચારાપણું... આ બધું મારા જીવનની કદરૂપતા છે.

આપણે ચોંટીએ છીએ. અણગમતી, દુખદ બાબતોને ચોંટીએ છીએ. એવા તો ચોંટીએ છીએ કે પછી ઊખડવાનું લગભગ અશક્ય બને છે.

એક જમાનામાં ગ્રામોફોન-રેકોર્ડ પ્લેયર અદ્ભુત ચીજ હતી. એ પ્લેયર પર એ બોર્ડને ફૂંક મારી, મારા પ્રિય ગાયકની રેકોર્ડ એ બોર્ડ પર મૂકી પછી એના પર પિન સાચવીને મૂકતો. સુંદર ગીતના શબ્દો વહેતા થતા. હું ગીત માણતો, ગીત પૂરું થતાં એ પિન રેકોર્ડના છેડે પહોંચતાં એક વિશિષ્ટ અવાજ થાય. મારે ઊભા થઈ, પ્લેયર બંધ કરી રેકોર્ડ બદલવાની.

મને ગીત સંભળાય છે કારણ કે રેકોર્ડ એની નિશ્ચિત ધારા પ્રમાણે ફરે છે. ક્યારેક એવું બને કે કોઈક કારણસર રેકોર્ડ ફરતી રહેવાને બદલે અટકી જાય છે. એ રેકોર્ડ એક જ જગ્યાએ ફરે અને ત્યારે શું થાય? ગીતના શબ્દો સંભળાવાને બદલે ઘુરુર... ઘુરુર... ઘુરુ... એવો ઘોંઘાટ સંભળાય. મારે ઊભા થઈ, એ પિન સાફ કરી ફરી પાછી એ રેકોર્ડ પર મૂકવી પડે; સંગીત સાંભળવું હોય તો!

જીવનનું પણ આવું જ છે. જીવનપ્રવાહમાં વચ્ચે વચ્ચે અટકણો-અડચણો તો આવવાની જ. ક્યારેક તો રેકોર્ડ પર એ પિન ચોંટવાની જ. ચોંટેલી એ પિન સાફ કરી પાછી રેકોર્ડ પર મૂકું છું. એમ જ કોઈ નદી એના મૂળથી શરૂ કરી સરળતાથી સાગર સુધી પહોંચતી નથી. એના પ્રવાહમાં અનેક રુકાવટો આવે જ છે. નદીનો પ્રવાહ એ રુકાવટોમાંથી રસ્તો કરીને આગળ વધે છે. કોઈ ઢાળિયાનું પાણી એ મજૂરની સાવચેતી સિવાય પાક સુધી પહોંચતું નથી. મારા જીવનનું પણ આવું જ છે. મારે એ રુકાવટો, અટકણો પર ચોંટી જઈને મારા

જીવનસંગીતને ઘોંઘાટમાં ફેરવવું નથી. એ રુકાવટો પર ચોંટવાને બદલે સમજી, સ્વીકારી, સુધારી જીવનપ્રવાહને આગળ વધારવો પડે. તો જ મને જીવનસંગીત માણવાનો, જીવન જીવવાનો લહાવો મળે. અટકણો પર ચોંટી રહેવાથી જીવન ખારું બને છે!

લોહીની નળીઓના બ્લોકેજિસ તો એન્જિયો, સ્ટેન્ટ કે બાયપાસ દ્વારા સુધારી શકે એવા નિષ્ણાતો અને એવાં દવાખાનાં છે; પરંતુ મારા આ જીવનના બ્લોકેજિસ, અટકણો, અડચણોનું શું? એ હૃદયનિષ્ણાતોને પણ આ બધા બ્લોકેજિસ હોઈ શકેને? એ નિષ્ણાત પણ મારા જેવો જ માણસ છે અને એ નિષ્ણાત કોની પાસે જવાનો?

સરળતા, સન્નિષ્ઠતા, સહૃદયતા એ આ અટકણોની સાચી ગોળીઓ છે. એનો આશરો લેવાને બદલે હું ફાર્મસીઓના આંટા માર્યા કરું છું. સોમથી શુક્ર અને સવાર-બપોર-સાંજની ગોળીઓ ભરેલી એ ડબ્બી લઈને ફર્યા કરું છું. ગોળીઓ લીધા કરું છું, પણ મારા જીવનમાં એ અસલી અટકણો માટે હું કોઈ સચોટ ઉપાયો કરતો નથી. આપણે સૌ આ માટે સરખા ગુનેગાર છીએ.

જેમ એ ગીતની રેકોર્ડનો મર્યાદિત સમય છે, એમ જ મારા આ જીવનની રેકોર્ડનો પણ મર્યાદિત સમય છે. મારે જ નક્કી કરવું પડે કે મારે મારા જીવનને સંગીત બનાવવું છે કે ઘોંઘાટ! મારાથી એકલાથી એ રુકાવટોને દૂર ન કરી શકાતી હોય તો મારે 'મને બધું આવડે' એ ભ્રમમાંથી બહાર નીકળીને કોઈક પિન-માસ્ટરનો, અલગ પ્રકારના નિષ્ણાતનો સહકાર લેવો જોઈએ. કોઈક જાણકારની સલાહ લઉં તો હું મારા જીવનનું સંગીત સાંભળી શકું. રેકોર્ડ પૂરી થઈ જશે. જીવન પૂરું થઈ જશે. મારી સાથે જશે મારા નિસાસા, મારા બળાપા, મારાં રોદણાં! મારે જ નક્કી કરવું પડે.

## વાસ્તવિકતા, અભરખા અને આધ્યાત્મિકતા

**અ**મરભાઈને સિત્તેર વર્ષ થયાં. પાંચ વર્ષથી નિવૃત્ત છે. અત્યાર સુધીનો સમય શારીરિક, માનસિક રીતે અનુકૂળ હતો. છેલ્લા થોડાક દિવસથી અશક્તિ અનુભવાય છે. જાતજાતની મેડિકલ ટેસ્ટ કરાવી. ડૉક્ટરોનું કહેવું છે કે તેમને આંતરડાંનું કેન્સર છે. દૈનિક કમ બદલાયો. ખાવા-પીવાની ટેવોમાં મર્યાદા આવી. શું થઈ શકે અને શું ન થઈ શકે, શું ખાઈ શકાય અને શું ન ખાઈ શકાય એ બધી બાબતો ચર્ચા અને ચિંતાનો વિષય બની.

અમરભાઈ માટે આ બધું અસહ્ય બન્યું. શારીરિક તકલીફોની સાથે વિષાદ અને હતાશાની લાગણીઓ શરૂ થઈ.

અમરભાઈ તેમના ભૂતકાળને વાગોળવા લાગ્યા. સુખદ સાંસારિક જીવન અને સંબંધોને યાદ કરતા રહ્યા. હયાત દુખદ વર્તમાન જાણે કે આકસ્મિક, અણગમતી બાબત હતી એમ વિચારતા રહ્યા.

નિવૃત્ત થયા પછી પણ કેવું સરસ જીવન જીવતા હતા તે! સારી પત્ની, બે સંતાનો અને તેમનાં પાંચ સંતાનો. ભરપૂર જીવન જીવતા હતા અને એ સંજોગોમાં આ આકસ્મિક નિદાન થયું. માણવાયોગ્ય જીવન પર બ્રેક લાગી. દરેક મુલાકાતી અને દરેક સંબંધી તેમના એ નિદાનના સંદર્ભમાં અમરભાઈના આયુષ્ય અને ભવિષ્ય અંગે શંકાશીલ બન્યા. અમરભાઈને જરૂર હતી સહકાર, સહૃદયતા અને સથવારાની; પરંતુ હકીકતમાં એમ બનતું નહીં. ‘કેન્સર’ એટલે ‘કેન્સલ’ એ ઉદ્ધારો અમરભાઈના સાબદા કાનો પર અવારનવાર અથડાતા અને અમરભાઈ એક વિચિત્ર વેદનાનો અનુભવ કરતા. દુખદ પરંતુ નક્કર વાસ્તવિકતા અમરભાઈ માટે અસહ્ય અને અસ્વીકાર્ય બની. ‘મને જ કેમ’ એ પ્રશ્ન તેમને અવારનવાર સતાવતો. હકીકતનો સામનો કરવાને બદલે કોણ જાણે કેમ પરંતુ અમરભાઈ પરિસ્થિતિ સાથે બાથડતા રહ્યા. લાચારી સ્વાભાવિક બની.

અમરભાઈને હજી ઘણી ઈચ્છાઓ બાકી હતી. ભજન-કીર્તન અને જાત્રાઓ કરવાં હતાં. સંતાનોનાં સંતાનોને મોટાં થતાં જોવાં હતાં. પત્ની સાથે નિરાંતે બેસીને ભૂતકાળનાં સુખદ સંસ્મરણો વાગોળવાં હતાં. સવાર-સાંજ મિત્રો સાથે બગીચામાં ટહેલવા જવું હતું. ટોળટપ્પા કરવા હતા. દૈનિક જીવનના એક ભાગ તરીકે દેવદર્શન, પુસ્તકાલય અને સ્વજનોની મુલાકાતે જવું હતું. આબુ,

અંબાજી, હૃષીકેશ અને હરિદ્વાર જોવાં હતાં. તેમણે ઘણું નહોતું જોયું. તેમણે હજી ઘણું નહોતું કર્યું. અને હવે જ તો સમય હતો એવું બધું કરવાનો; અને અચાનક આ મુસીબત આવી પડી!

કેટલાં બધાં વૈતરાં કર્યાં? સાંસારિક જવાબદારીઓ નિભાવી. છોકરાઓને ભણાવ્યા, પરણાવ્યા અને ગોઠવવામાં બધા જ આધારો અને બધો સમય અને શક્તિ ખર્ચાયાં. હવે જ તો સમય હતો એ બધાં વાવેતરોનાં ફળો માણવાનો, ભોગવવાનો!

અમરભાઈને ગુસ્સો હતો. અમરભાઈને વિષાદ હતો. અમરભાઈને આમ બનવા પ્રત્યે આણગમો અને અસ્વીકાર હતો. અજુગતું અને આણગમતું હતું એવો ભાવ હતો.

અમરભાઈને ફરિયાદ હતી. ભગવાન પ્રત્યે પણ અન્યાય અને શંકાની લાગણી થતી. ભગવાન દયાળુ હોવા અંગે તેમને શંકા થવા લાગી. ભગવાન દયાળુ હોવાને બદલે નિર્દય હોવાની ખાતરી થવા લાગી.

અમરભાઈને હજી ઘણું કરવાનું બાકી હતું. આ સંસારમાંથી વિદાય લેવા અંગે, સમેટવા અંગે તેમની તૈયારી નહોતી. મૃત્યુને સ્વીકારવાની, ભેટવાની તેમને તત્પરતા કે તાલાવેલી નહોતી. અમરભાઈને હજી તેમની ઇચ્છાઓ, અરમાનો, આકાંક્ષાઓ, સપનાં પૂરાં કરવાં હતાં. અને તેમની જિજ્ઞવિષાઓની યાદી નાની નહોતી જ!

પથારીમાં સૂતાં સૂતાં અમરભાઈ તેમના જીવનની એ લાંબી હારમાળાનાં દશ્યો સીલિંગ પરની સપાટી પર જોઈ રહ્યા છે. જે કંઈ બની રહ્યું છે અને જે કંઈ તેમને કરવાનું બાકી રહી ગયું છે એ બે વચ્ચેના ટૂંકાટય સમયગાળા માટે તેઓ તીવ્ર સંઘર્ષનો સામનો કરી રહ્યા છે. કડવી વાસ્તવિકતા અને અધૂરી રહેલી તેમની ઇચ્છાઓ વચ્ચે અમરભાઈનું મન ઝોલાં ખાઈ રહ્યું છે. વાસ્તવિકતાનો સ્વીકાર કરવાને બદલે અમરભાઈ તેમની ઇચ્છાઓ અને આવી રહેલા કરુણ દિવસો અંગે વધારે ને વધારે સંવેદનશીલ અને ઉત્તેજિત બની રહ્યા છે.

અમરભાઈને તેમના સ્વજનો અને સ્નેહીઓ હવે અળખામણા લાગે છે, પરાયા લાગે છે. ડોક્ટરો અને દવાઓ પર હવે તેમને વિશ્વાસ રહ્યો નથી. ડોક્ટરો પણ જાણે કે ખોખલાં નિવેદનો કરતા હોય, ઉપરછલ્લાં આશ્વાસનો આપતા હોય એવું તેમને લાગે છે. અમરભાઈને તેમનું આખું આયખું 'એળે

ગયું' એવું અનુભવાય છે.

મારી ઈચ્છાઓનું શું? મારી અધૂરી રહેલી એષણાઓનું શું? શું મારે આમ જ આ બધું છોડીને જવું પડશે? મારી પત્ની, મારાં સંતાનો, મારાં સંતાનોનાં સંતાનો, મારી સમૃદ્ધિ, મારી પ્રતિષ્ઠા... મારું એ બધું અહીં જ રહી જશે? અમરભાઈથી એક ઊંડો નિસાસો નખાઈ જાય છે!

અમરભાઈની આ મૂંઝવણ આપણને ઘણુંબધું કહી જાય છે. મારી, તમારી, આપણી પણ કંઈક આવી જ સ્થિતિ છે. સબળ અને સક્ષમ છું ત્યાં સુધી મને ક્યારેય એમ નથી થતું કે અમરભાઈને થયું એવું મને પણ થઈ શકે. અને જો એવું થાય તો શું?

માનવજીવનનો નિષ્કર્ષ બે બાબતો તરફ લઈ જાય છે:

1. હું અહીંથી જ્યારે વિદાય થઈશ ત્યારે અહીંનું કશું મારી સાથે આવવાનું નથી. મારી સાથે માત્ર મારાં સત્કર્મો જ જાય છે.
2. મારા ગયા પછી મારી પાછળ હું જે મૂકી જઈશ એ મારા જીવાઈ ગયેલા જીવનની સ્મૃતિઓ, સારી-નરસી છાપો જ માત્ર હું મારાં સગાંસંબંધીઓ માટે છોડી જઈશ.

મારાં સૌ સગાંસંબંધીઓ મારા ગયા પછી માત્ર મારા જીવાઈ ગયેલા જીવનની સ્મૃતિઓ જ યાદ કરશે. તેઓ બધાં મને માત્ર એ સંદર્ભમાં જ યાદ રાખશે. સારા માણસ તરીકે, સામાન્ય માણસ તરીકે કે પછી કંજૂસ, લોભી, લાલચી, સ્વાર્થી, અભિમાની, અમાનુષી માણસ તરીકે!

જીવંત છું ત્યારે વિચારી લઉં કે મારા હાલ પણ અમરભાઈ જેવા થઈ શકે. મને પણ માંદગી, જીવલેણ માંદગી આવી શકે. મને પણ અકસ્માત થઈ શકે. યાદ કરું એ પંક્તિ કે 'એકસરખા દિવસો કોઈના જાતા નથી.' અને તો મને મારો આજનો દિવસ, શુભ દિશામાં જીવવાની કદાચ ઈચ્છા થાય!

## સમાનતા, સ્વતંત્રતા, હક્કો અને ફરજો

સમાનતા અને સ્વતંત્રતા સાંભળવા ગમે એવા શબ્દો છે. આકર્ષક અને લોભામણા છે. મારા સિવાય બાકીના બધાને સંભળાવવા ગમે એવા શબ્દો છે. કાગળ પર સારા લાગે છે. વાસ્તવિકતા કંઈક જુદી જ છે. રોજબરોજના જીવનમાં હું, તમે અને આપણે એ પ્રમાણે જીવતા જ નથી એ એક નક્કર વાસ્તવિકતા છે. આપણા સૌના જીવનમાં વણાઈ ગયેલી આ એક છેતરપિંડી છે.

સમગ્ર સામાજિક વ્યવસ્થા સદીઓથી અસમાનતા પર જ રચાયેલી છે. એક જમાનામાં બ્રાહ્મણ, ક્ષત્રિય, વૈશ્ય અને શૂદ્રની વ્યવસ્થા હતી અને આજે પણ છે. અને વળી એમાં આપણે શિક્ષણ, સમૃદ્ધિ અને ધાર્મિક માન્યતાઓની અસમાનતા ઉમેરી છે અને ત્યાં સંઘર્ષ પણ છે જ. ગામ, ગોળ, જ્ઞાતિ અને ચામડીના રંગના તફાવતો જોરશોરથી અનુભવાય છે. અસમાનતાનાં આ પરિબળો મારી જાતને ચોક્કસ રીતે વર્તવા મજબૂર કરે છે અને જાણ્યે-અજાણ્યે પણ મારાથી એ પ્રમાણે જ જીવાય છે. સામાજિક રૂઢિઓ, રીતરિવાજ અને માન્યતાઓ, સામાજિક નિયંત્રણો ડગલે ને પગલે મારી અંગત માન્યતાઓ અને આદર્શોને લલકારે છે અને ત્યારે વૈયક્તિક રીતે ગુસ્સો, બેચેની અને સંઘર્ષ અનુભવાય છે. આવું તમને થાય છે કે નહીં?

‘બધા આવું કરે છે’ કે પછી ‘તે એમાં શું’ એવું મારું અર્થઘટન મને મારા આદર્શો સાથે ઘૂંટણ લેવા લલચાવે છે. અસમાનતાને સામાજિક મંજૂરી મળવાને કારણે એ મને ગમે પણ છે, પરંતુ અંગત રીતે મને સંઘર્ષ અને બેચેની અનુભવાય છે. આદર્શો અને વાસ્તવિકતા વચ્ચે એક વિસંવાદિતા ઊભી થાય છે. આધુનિક સભ્ય સમાજની આ એક કલંકિત બાબત છે એમાં કોઈ શંકા નથી જ!

અસમાનતાનાં આ પરિબળોએ વ્યક્તિ-વ્યક્તિ વચ્ચે, જ્ઞાતિ-જ્ઞાતિ વચ્ચે, વિભિન્ન ધાર્મિક માન્યતાઓનાં જૂથો વચ્ચે, રાષ્ટ્ર-રાષ્ટ્ર વચ્ચે દુશ્મનાવટની લાગણી ઊભી કરી છે. આ અસમાનતાઓ જ ખરેખર તો વેરઝેર, દુશ્મનાવટ, તિરસ્કાર અને ઘૃણા જન્માવે છે. વિભિન્નતાઓ પ્રત્યે અસંવેદનશીલતા અને અસહિષ્ણુતાએ સમગ્ર માનવજગતમાં યુદ્ધોની પરિસ્થિતિ ઊભી કરી છે. ક્યાં કરવી સમાનતા અને સ્વતંત્રતાની વાત?

જાતિભેદ પણ માનવજીવનની શરૂઆત થઈ ત્યારથી ભેદભાવ સૂચવે છે. પુરુષ અને સ્ત્રી, બે પરસ્પર એકબીજાના પૂરક અને એકબીજા પર આધારિત બે માનવો વચ્ચે હજી આપણે સમાનતા સ્થાપી શક્યા નથી. બધા જ સમાજો પુરુષપ્રધાન છે અને સ્ત્રીઓ હજી પણ પુરુષોની મિલકત મનાય છે. સુસભ્ય સમાજનું આ એક કલંક પહેલાં પણ હતું અને આજે પણ છે. માણસે ભૌતિક, ઔદ્યોગિક, વૈજ્ઞાનિક પ્રગતિ તો કરી છે; પરંતુ એ પ્રગતિશીલ માણસ અસમાનતાનાં ધોરણોને હજી છોડી શક્યો નથી. સગવડો વધી છે, પણ સુખ નથી. સમૃદ્ધિ વધી છે, પરંતુ શાંતિ નથી. સાચું છેને આ?!

સ્વતંત્રતાની બાબતમાં પણ આવું જ છે. સ્વતંત્રતાને અનેક દિશાઓમાં વહેંચી શકાય. અભિવ્યક્તિની સ્વતંત્રતા, ધાર્મિક માન્યતાઓની સ્વતંત્રતા, હરીફરી શકવાની સ્વતંત્રતા, મારું જીવન મારી રીતે જીવવાની સ્વતંત્રતા વગેરે. વધારે ને વધારે દેશો વિભિન્ન દિશાઓમાં સ્વતંત્રતા મેળવવા પ્રયત્નશીલ છે.

સ્વતંત્રતાને મારાં વળગણો સાથે પણ સંબંધ છે. મારી ઈચ્છાઓ, અપેક્ષાઓ, આકાંક્ષાઓ મને હંમેશાં બાંધેલો રાખે છે. કોધ, ઈર્ષ્યા, તિરસ્કાર, હુંસાતુંસી જેવી બાબતોથી હું હજી ક્યાં સ્વતંત્ર થયો છું? એ બધું હજી મને રઘવાયો, ધૂંધવાયેલો, બેબાકળો બનાવે છે!

સમાનતા અને સ્વતંત્રતા પરસ્પર સંકળાયેલાં છે. ઊંચ-નીચના ખ્યાલો, જાતિભેદ, ચામડીના રંગ જેવી બાબતો અસમાનતા ઊભી કરી પરસ્પરની સ્વતંત્રતાને પડકારે છે. એ દિશામાં મારી માન્યતાઓ મારામાં, મારાથી જુદા એવા તમારા માટે અસ્વીકાર અને અસમાનતા ઊભી કરી, જાણ્યે-અજાણ્યે, મારાથી તમારી સ્વતંત્રતા પર હુમલો થઈ જ જાય છે!

આધુનિક, પ્રગતિશીલ માનવજીવનમાં પરાધીનતાનાં બીજાં નવાં પરિબળો ઉમેરાયાં છે. મારા રોજબરોજના જીવનમાં સુખ અને સગવડના નામે, હું અનેક બાબતો પર આધારિત બન્યો છું. વીજળી, ગેસ, ફોન, ઈન્ટરનેટ, કમ્પ્યુટર, વાહનો, કાયદો વગેરે બાબતો મારા જીવનને પરાધીન બનાવે છે. નામ તો અપાય છે પ્રગતિનું, સગવડનું... પરંતુ ખરેખર તો અહીં હું મારી નૈસર્ગિકતા અને માનવીયતા ગુમાવી રહ્યો છું! હું ક્યાં સ્વતંત્ર રહ્યો છું?

મારી જીવનશૈલી બદલાઈ ગઈ છે. પરિણામે ટેન્શન, દબાણો, ઉત્તેજનાઓ, ચિંતાઓ, બીક જેવી બાબતોએ મારી શાંતિ હણી લીધી છે. અને આ બધું ‘આંખ આડા કાન કરવા’ જેવું, અવગણવા જેવું, ઉવેખવા જેવું નથી જ.