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?