ભૂત-પ્રેત ખૂશ, વિકાસનાં ડાકલાં વાગે છે,
ધૂણે પ્રજાજન, વચનોનાં ડાકલાં વાગે છે,
સરહદે કાળી ચૌદસનાં, ડાકલાં વાગે છે
'ચૌદસ' સાથે પડ્યાં પનારાં ડાકલાં વાગે છે

હાઈકુ

કકળાટમાં -
આપણે તો રોજની -
કાળી ચૌદસ..

કરજો રક્ષા!
ભવિષ્યમાં દેખાય -
કાળી ચૌદસ..

ચિંતન

ન કશ્ચિ દપિ જાનાતિ કં કસ્ય શ્વો ભવિષ્યતિ । અતઃ શ્વઃ કરણીયાનિ કુર્યાદ ધેવ બુદ્ધિમાન ॥

'આવતીકાલે કોનું-શું થવાનું છે એ કોઇ જ જાણતું નથી. માટે જ બુદ્ધિશાળી મનુષ્યો કાલે કરવાનું કામ આજે જ અત્યારે જ કરી લે છે.'

આપણામાંના ઘણા લોકો કોઇ પણ કામ-સાહસ કે નિર્ણય 'પછી' પર છોડતા હોય છે. ખાસ કરીને યુવાનોને કંઇ પણ સૂચના-કામ કહેવામાં આવે ત્યારે તે જ વખતે ફટાફટ આજ્ઞા શિરોધાર્ય કરવાને બદલે 'પછી' થોડીવાર પછી - 'બે મિનિટ' કહી ટાળતા હોય છે આ બે મિનિટ એમના જીવનના અમલીકરણમાં ક્યારેય આવતી જ નથી.

વડીલોની આજ્ઞા હોય કે પોતાને માટે જ જે કંઇ અગત્યનાં કામ કરવાનાં હોય તે કદાપિ 'પછી' પર મુલત્વી ન રાખતાં, આળશ વિના-તરત જ કરી લેવાં જોઇએ.

આ શ્લોકમાં, બુદ્ધિશાળી મનુષ્યો કદી કોઇ કામ બાકી પર રાખતા નથી. કારણ કે કાલે શું થવાનું છે એ કોઇ જાણતું નથી. અરે! આ પછીની ક્ષણે શું થશે - એ કોને ખબર છે?

સુવિચાર

- આપણને જે કંઇ મળ્યું છે તે બદલ આપણે પરમાત્માનો ઉપકાર માનતા હોઇએ છીએ, તો આપણે પરમાત્માના પુત્ર જેવા અને જે નથી મળ્યું એ બદલ આપણે ફરિયાદ કરીએ છીએ તો આપણે છીએ પરમાત્માના જમાઇ જેવા **- મુનિ. તરૂણસાગરજી**
- સાદાઇ, સરળતા, સહજતા, વગેરે વાતોના જ્ઞાનના પરિણામરૂપે જીવનમાં સતત જીવાવી જોઇએ **- ધર્મસૂત્ર**
- ઉત્સવો તો ઐક્યના સાધક, પ્રેમના પોષક, પ્રસન્નતાના પ્રેરક, ધર્મના સંરક્ષક અને ભાવના સંવર્ધક છે **- જીવનસૂત્ર**
- સમાપ્ત થઇ ગયેલા સ્વજનો સાથેના સંબંધો માટે 'અવતરણ' થઇ ગયા વેરાન ઘરને સૂના આંગણ રહી ગયો, અવસરો વીતી ગયા ને શુષ્ક તોરણ રહી ગયાં **- જનકલ્યાણ**
- સ્વભાવની લીલાશ સૂકવી નાંખે તે તપ નહીં - ત્રાગું કહેવાય **- એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- જ્ઞાન તારે, અર્ધજ્ઞાન ડૂબાડે, અજ્ઞાન મારે **- સુભાષિત**
- સાધના બંસરી છે.. સિદ્ધિ રાધા **- વલ્લભાચાર્ય**

- (સંકલન : દીપક વી. આસરા)

બોધ કથા

પ્રાર્થના નિયમિત-સમયસર થવી જ જોઇએ ગાંધીજી પણ એવો આગ્રહ રાખતા ચૂસ્ત મુસ્લિમ ભાઇઓ નમાજના સમય સાચવી જ લે છે, ગમે ત્યાં હોય - નમાજ માટેની જગ્યા શોધી જ લે છે.

એક ગામ આસપાર પથ્થરની મોટી મોટી ખાણો હતા. ગામ ગરીબ હતું પણ બધાને આ ખાણો જ રોજીરોટી આપતી હતી.

આ ગામમાં મોચી એક જ હતો. હવે ખાણમાં કામ કરનારા મજૂરોના બૂટ સાંજ સુધીમાં તો કેટ-કેટલાના બૂટ તૂટી જાય. કોઇની બૂટની દોરી તૂટે કોઇનું તળિયું ઉખડે કોઇના બૂટમાં કાણું થાય. સાંજે મજૂર આ મોચીને ત્યાં બૂટ ઉતારે અને વહેલી સવારે લઇ જાય!

ગામમાં સંત આવ્યા. મોચીને પણ નીમ લેવડાવ્યો. દરરોજ સવારે પાંચ મિનિટ પણ પ્રાર્થના જરૂર કરશે.

હવે થતું એવું બિચારો મોચી પરોઢ સુધી બૂટનું રીપેરીંગ કરતો. જો ન કરે તો મજૂર ખાણમાં કેમ જાય! રોજીરોટીનો સવાલ હતો. સવારે જાગે ત્યારે પ્રાર્થનાનો સમય નીકળી ગયો હોય. મોચી નિસાસો નાખી મંદિરની મૂર્તિ સામે આંખ ભીની કરી લેતો.

એકવાર સંતે નીમ બાબત પૂછ્યું ત્યારે એણે સત્ય જ કહી દીધું. સંત ખૂશ થયા. તારી મજૂરો પ્રત્યેની લાગણી અને ઉજાગરા એ જ પ્રાર્થના છે.

Email - sureshchandrabhatt18@gmail.com

મેધાના આ શબ્દોએ મારા આત્માને જાગૃત કરી મને જીવીત રહેવા વિવશ કરી દીધી હતી, આજની સવાર મારા જીવનની નવી સવાર હતી, આજ મારું તન મારા મનની શક્તિથી સંચલિત થઇ રહ્યું હતું

નવાં કલેવર
- નટવર હેડાઉ

હજુ હું નાસ્તો કરવા બેઠી જ હતી ત્યાં બારણાની ડોરબેલ વાગી. મને થયું કે છાપાવાળો આવ્યો હશે. પણ જયાં મેં દરવાજો ખોલ્યો ત્યાં મોહિતને મારી સામે ઉભેલ જોઇ મારા ચહેરાનો રંગ ઊડી ગયો.

'પ્રિયા શુ થયું, હું આવ્યો એ ન ગમ્યું.' તેણે પુછ્યું.

'ના...ના... એવું કંઇ નથી. એ તો મારે સ્કૂલ જવામાં મોડું થાય છે ને એટલે' મેં અચકાતાં કહ્યું.

મારી વાત સાંભળી એ જોરથી હસી પડ્યો અને બોલ્યો, 'સારું તો તમારે સન્ડે ને દિવસે પણ સ્કૂલે જવું પડે છે કેમ?'

'શું આજે સન્ડે છે?' મેં ચોકી ઊઠતાં પુછ્યું. કેમ કે મને વિશ્વાસ આવતો નહોતો કે એ સાચું બોલે છે.

'હા જૂઓ' કહેતાં તેણે પોતાનું કાડું મારી તરફ ધરી ઘડીયાળમાં તારીખ બતાવી. મારી વિકળતાથી મને સંકોચ થયો.

'હવે તો અંદર આવવા દો કે પછી અહીં ઊભા ઊભા જ વાત કરવી પડશે.'

'સોરી' કહેતાં મારે બારણામાંથી ખસવું પડ્યું. તે આમ અનૌપચારિક રીતે અંદર આવીને બેઠો એ મને જરાય ન ગમ્યું.

કદાચ એ મારા ચહેરા તરફ ટીકી ટીકીને જોઇ રહ્યો હતો. તેથી જ તેણે મારા ચહેરા પર આવતા જતા ભાવોને વાંચી લીધા હતા. તેથી બોલ્યો, 'તમે કંઇક વ્યાકુળ લાગો છો. તબિયત તો સારી છે ને? તાવ તો નથી ને? કહેતાં એ મારી નજીક સરક્યો અને મારો હાથ પકડી લીધો.'

હું ઊભી થઇ ગઇ અને ઝટકાથી હાથ છોડાવતાં ગુસ્સે થતાં બોલી, 'મને બિલકુલ સારું છે તમે ત્યાં જઈને બેસો.' મેં ખુરશી તરફ ઈશારો કર્યો.

પરંતુ તેના પર મારા ગુસ્સાની કોઈ અસર થઈ નહીં. તેણે બેશરમ થઈ મને બાહુપાશમાં લીધઈ અને બોલ્યો, 'જો તમે બુમાબુમ કરશો તો મારી સાથે તમારી પણ બદનામી થશે. તેનાથી મને કંઈ ઝાઝો ફરક નહીં પડે. પણ તમે કયાંકના નહીં રહો.'

તેણે આ વાત એટલી આત્મીયતાથી કરી કે હું સહજ થઈ ગઈ. તેની વાતોમાં એવો જાદુ હતો કે મારો ભય દૂર થઈ ગયો, તક મળતા જ મેં તેનાથી અલગ થતાં સાહસ કરી પુછ્યું, 'તારે શું જોઈએ છે. મને આમ કેમ જકડી રાખ છે?'

'સોરી' કહી તેણે મને છોડી દીધી અને રોતલ ચહેરો કરી બોલ્યો, 'હું કેટલા દિવસથી તમને એ વાતની ખાત્રી કરાવવાની કોશિશ કરું છું કે હું તમને ખુબ પ્રેમ કરું છું. હંમેશ માટે તમને અપનાવવા માગું છું. પણ તમે મારી વાતને કાને ન ધરતા મને બીજી વાતમાં ચડાવી દો છો, હવે તમે જ કહો હું શું કરું?'

મને તેના પર બહુ જ ગુસ્સો આવતો હતો. પરંતુ પરિસ્થિતિ ને જોતાં મેં સહજતાથી કહ્યું, 'જો ખરેખર તમારે મારી સાથે લગ્ન કરવા હોય તો તમારે મારા માતાપિતા કે મોટાં બહેનને આ બાબતે વાત કરવી જોઈએ. આમ સવાર સવારમાં મારા ઘેર ન અવાય.'

'તમારી વાત સાચી છે. હું એમ જ કરીશ. પણ તમે આંટીને કહેતાં નહીં કે હું તમારે ઘેર આવેલો.'

તેના ગયા પછી મેં રાહતનો શ્વાસ લીધો. મને થયું કે મુસીબત ટળી ગઈ. પણ મને ખબર નહોતી કે આ તોફાન આવ્યા પહેલાંની શાંતિ છે.

દિવસે તેનો ફોન આવ્યો અને તેણે કહ્યું 'આજ સાંજે હું મારા દીદી અને જીજાજીને તમને મળ્યા લાવું છું. તમારે મારી બાબતમાં જે જાણવું હોય તે તેમને પુછી લેજો. મને યાદ આવ્યું કે પહેલી મુલાકાત વખતે તેણે કહેલું કે એ જયારે અહીં આવે છે ત્યારે તેની દીદીના ઘેર રોકાય છે.'

સાંજ ઢળી રહી હતી. પરંતુ મોહિત હજુ સુધી તેના દીદી અને જીજાજીને લઈને આવ્યો ન હતો. હું અધિરાઈથી બારીએ ઊભી એ લોકોની રાહ જોતી હતી ત્યાં મારી નજર આકાશમાં વાદળોની વચ્ચે ટમટમતા બે તારાઓ પર પડી. અનાયાસ મારું મન ભાવિના સુરભિત ઉપવનમાં વિચરણ કરવા લાગ્યું. જેમાં પ્રેમનાં પુષ્પો સ્મિત સાથે ભીની ભીની સુગંધથી મારાં જીવનને તરબતર કરી રહ્યા હતા. ત્યાં જ વાદળોએ તારાઓને ઢાંકી દીધા. હવાની એક લહેરખી સાથે પાણીની વાછટ મારા ચહેરા પર પડતાં હું ચોકીને જરા પાછલ હટી અને મેં ઝટપટ બારી બંધ કરી દીધી.

મને થયું કે કદાચ આવા વાતાવરણમાં મેં લોકો નહીં આવે. એવું વિચારતી હું ખાવાનું બનાવવા રસોડા તરફ જતી જ હતી ત્યાં ફોનની ઘંટડી વાગી. મેઘાનો ફોન હતો. એ મારા પાડોશમાં જ રહે છે. સમાજ સેવિકા છે. તેમણે કહ્યું કે કાલે સરલાબહેનની પુણ્યતિથિ છે. તેથી તેમની સ્મૃતિમાં નારી જાગૃતિ માટે એક ચર્ચાસભાનું આયોજન થઇ રહ્યું છે. એ બાબતે મેઘા મને મળવા માંગતી હતી. મેં કહ્યું 'હમણાં હું રસોઇ બનાવું છું. સાત સાડા સાત સુધીમાં આવી જઈશ. જો તમને સમય હોય તો આવી જાવ.'

મેં શાક સમારવાનું ચાલુ કર્યું હતું ત્યાં ડોરબેલ વાગી. મને થયું કે મેઘા આવી હશે. હું જયાં બારણું ખોલવા ગઇ ત્યાં લાઇટ જતી રહી. મેં બારણું ખોલતાં કહ્યું, 'તમે અહીં જ થોભો, હું જરા મીણબત્તી સળગાવી લાવું.' કહી ને હું પાછી ફરી ત્યાં કોઇએ મને જોરદાર રીતે બાહુપાસમાં જકડી લીધી. ગભરાટમાં મારા મોંમાથી ચીસ નીકળી ગઇ. તેણે પોતાની હથેળીથી મારું મોં બંધ કરી દીધું અને બોલ્યા, 'ગભરાવ નહીં હું મોહિત છું.'

હું મારી જાતને છોડાવવા તરફડવા લાગી પણ તેણે મને છોડી નહીં. બીજા હાથે બારણું બંધ કર્યું. અને એ અંધારી રાતે તે મારા જીવનમાંથી વિશ્વાસનો દિપક બુઝાઇને જતો રહ્યો. હું નિર્જીવની જેમ પથારીમાં પડી રોતી રહી. પરંતુ મારી આસપાસ મારી વ્યથાને સાંભળનાર કોઈ નહોતું. મને મારી જાતથી ધૃણા થઇ રહી હતી. પીડાને કારણે કમરથી ઊભા થવાતું ન હતું. મેં ઉઠવાનો પ્રયત્ન કર્યો. પણ તન અને મન ના ટૂટવાને કારણે હું... મારી જગ્યાએથી હલી પણ ન સકી.

હું ત્યાં જ પડી આંસુ વહાવતી રહી અને ઈશ્વરને ભાંડતી રહી. લાઇટ આવી જવાતી ઓરડામાં પ્રકાશ ફેલાઈ રહ્યો હતો પણ મારા મનમાં અમાસનું અંધારું છવાઇ ગયું હતું. એ વિચાર મને કંપાવી ગયો કે હવે આ અંધકારમાં જ ઘેરાઈને જીવવું પડશે.

તેથી મેં નિશ્ચય કર્યો કે પળ પળ મરવા કરતાં બહેતર છે કે અત્યારે જ જીવન ટૂંકાવી નાંખું. આવું વિચારીને જયાં ઊભી થઇ ત્યાં અવાજ સંભળાયો. પ્રિયા... પ્રિયા... કહેતા કોઈ મારી તરફ આવતું હતું. મને યાદ આવ્યું કે મેઘા એ મને આવવાનું કહેલું. હું એ વિચારતી હતી ત્યાં એ મારી સામે આવી ગઇ હતી. મારી દશા જોઇ તે હતપ્રભ રહી કઇ. અસ્ત વ્યસ્ત ચીજવસ્તુઓ અને મારાં વસ્ત્રો જોઇ તેણે સમજતાં વાર ન લાગી કે અહીં શું ઘટના બની છે. તેણે ટેકો દઈને મને બેસાડી અને મારાં કપડાં સરખાં કરવા લાગી. હું પાંપળો ઢાળી સંકોચવશ એવી રીતે બેઠેલી જાણે કે મારાથી કોઈ મોટો અપરાધ થઈ ગયો હોય.

મેધા રસોડામાં ગઈ અને મારા માટે પાણી લઈ આવી. ખરેખર એ વખતે તરસને કારણે મારું ગળું સુકાતું હતું. પાણીનો ગ્લાસ મારા હોઠે અડકાડતાં બોલી, 'હું જોઉ છું કે જે વાતે તારે ગુસ્સે થવું જોઈએ એ વાતે તું લાજી રહી છે.'

પાણી પી ને મને મારા શરીરમાં શક્તિનો સંચાર થતો હોય એવું લાગ્યું. મેઘાની વાત સાંભળી મેં તેની તરફ જોયું. જેવી રીતે કોઈ નિર્દોષ બાળક માં તરફ મદદની આશાએ જૂએ છે. મારા હાથમાંથી ખાલી ગ્લાસ લઈ તેણે નીચે મુકી દીધો. અને ખુબ જ સ્નેહભાવે મારા મથા પર હાથ ફેરવવા લાગી. હું તેને ભેટી પડી ને હિબકાં ભરી ભરીને રોવા લાગી. મને તેણે ત્યાં સુધી રોવા દીધી જયાં સુધી જાતે મારાં આંસુઓ અટક્યાં નહીં.

તેણે પોતાના ઘેર ફોન કરીને કહ્યું, 'હું કાલે સવારે આવીશ. કાલના કાર્યક્રમની ગોઠવણ કરતાં મોડું થઈ જશે.' તે રાતે મેઘા મને છાતીએ વળગાડીને સમજાવતી રહી. તેણે એક ક્ષણ માટે પણ મને એકલી ન છોડી.

મેઘાએ મને સમજાવતાં કહ્યું, 'તું એવું શું કામ વિચારે છે કે તું અપવિત્ર થઈ ગઈ છે. જો કોઈ છોકરો બળાત્કાર કરવા છતાં અપવિત્ર નથી થતો અને સમાજમાં ઊંચે માથે ફરી શકે છે તો તું કેમ એવું ન કરી શકે? જયાં સુધી બળાત્કારનો શિકાર બનેલી સ્ત્રીઓ આત્મહત્યા કરતી રહેશે. ત્યાં સુધી એક સગીર છોકરી જ નહીં પણ યુવતીઓ અને પૌઢાઓ સૌ પર બળાત્કાર થતા રહેશે. પરંતુ જે દિવસે સ્ત્રીઓ એવા હિંસક નરાધમો વિરુદ્ધ સમાજમાં માથું ઊંચું રાખી ચાલતાં શીખી જશે તે દિવસથી એ પુરૂષો માથુ નમાવીને ચાલતા લાગશે.'

મેઘાના આ શબ્દોએ મારા આત્માને જાગૃત કરી મને જીવીત રહેવા વિવશ કરી દીધી હતી. આજની સવાર મારા જીવનની નવી સવાર હતી, આજ મારું તન મારા મનની શક્તિથી સંચલિત થઈ રહ્યું હતું.

દિન દિન દિવાળી..!! માણસ જયારે ઉમંગથી મળે એ પળ જ દિવાળી..!!

કાળી ચૌદશે ઉતાર મુકીને નહીં, કામ ક્રોધનો ઉતાર મુકે દિવાળી થાય ઘર આંગણે દીવા કર્યે નહીં, દિલ દિમાગમાં દીપક બને તો દિવાળી થાય

તહેવાર એટલે ઉત્સાહ, તહેવાર એટલે આનંદ, તહેવાર એટલે એક બીજાને ઉમંગથી ભેટવાની ક્ષણ... એકબીજાને વસ્તુની ભેટ આપવાની ઘડી. મન લલચાવે એવી સુગંધથી ભરેલી ખાદ્યપદાર્થો પ્લેટને ન્યાય આપવાની મજા... સાજ-સજ્જા, સાફ-સફાઈ, મહેમાન, પ્રવાસ, રોજબરોજની બબાલમાંથી રજા અને માનસિક આરામ અને આ બધું જ ત્યારે જ બને જયારે ભરપૂર ખરીદી થાય, તૈયારી થાય, સ્વચ્છતા થાય, મહેનત પડે, શ્રમ પડે, ત્રાસ સહન કરવો પડે અને ત્યારે જ તહેવારની અસ્સલ મિઠાશ માણવા મળે...

ભારતીય સંસ્કૃતિની રચના જો જૂઓ તો ખ્યાલ આવે કે થોડા થોડા અંતરે તહેવારો આવે અને એથી પ્રજા ઉત્સાહમાં આનંદમાં રહે... એક તહેવારની ધામધૂમ પતે એટલામાં બીજો આવે એની રાહ જોવાય... નવરાત્રીના નવ દિવસના ગરબા મહોત્સવના ઢોલ શાંત પડે એટલે દુષ્પ્રવૃત્તિના રાવણનું દહન થાય અને એની આગ શાંત થાય એટલામાં તો દિવાળીના નરકાસુરનો વધ કરી અંધકારમય મનમાં જ્ઞાનનો દીવો પ્રગટાવી મનની સાથે સાથે ઘરની સાફસફાઈ કરી માટીનાં કોડિયાથી આપણું ટમટમી ઊઠે. રંગોળી-મિઠાઈ-આતશબાજી-સ્નેહમિલન અને આનંદ ઉલ્લાસનું પર્વ ઝગમગી ઊઠે...

તહેવારો સૌ પોતપોતાના આનંદમાં મસ્ત હોય એ જરૂરી છે. પણ એ ક્ષણે અન્યનો વિચાર કરીએ તો? એક ટ્રેનિંગનો દાખલો જરા જીવનમાં ઉતારવા જેવો છે...

એક મોટીવેશનલ ટ્રેનલ ૧૦૦ જણના ગૃપને જિંદગી જીવવાની કળા પર એક ટ્રેનિંગ સેશન લઈ રહ્યાં હતા... એ ટ્રેનરે સૌને એક એક ફુગ્ગો આપ્યો. એક સરખા રંગના એ ફુગ્ગાને ફુલાવવાનો અને એના પર પોતાનું નામ લખીને હોલમાં મુકી દેવાનો હતો. બધા લોકો કામે લાગી ગયા. દરેક ફુગ્ગો ફુલાવી, ફુગ્ગા પર પોતાનું નામ લખીને તૈયાર કરતાં હતા. જોતજોતામાં હોલ ૧૦૦ ફુગ્ગાઓથી ભરાઈ ગયો...

ટ્રેનરે અનાઉન્સ કર્યું કે પાંચ મિનિટનો સમય આપું છું, દરેકે પોતાના નામ વાળો ફુગ્ગો શોધી લેવાનો, કોઈને ફુગ્ગો ફુટે નહીં એનું ધ્યાન રાખવું... હૉલ ફુગ્ગાથી પેક રહો એમાં પોતપોતાનો ફુગ્ગો શોધવા બધાં હાંફળા-ફાંફળા થઈ લાગી ગયા, પાંચ મિનિટ પતી ગઈ પણ કોઈને પોતાના નામનો ફુગ્ગો મળ્યો નહીં, તેઓ શોધી શક્યા નહીં...

પછી એ ટ્રેનરે દરેકને કોઈના નામનો એક ફુગ્ગો લઈ લેવા કીધું. દરેકે એક ફુગ્ગો લઈ લીધો. ટ્રેનરે કીધું એનાં પર જેવું નામ છે એ ફુગ્ગો એ વ્યક્તિને આપી દો. એમજ સૌએ કર્યું અને માત્ર બે જ મિનિટમાં દરેકને પોતપોતાનો ફુગ્ગો મળી ગયો...

ટ્રેનરે કીધું કે, 'આપણી જિંદગીનું આવું જ થયું છે. દરેક જણ પોતાના નામના આનંદ, સુખ, સમૃદ્ધિ શોધવા ધમપછાડા કરે છે. પણ સાચો આનંદ-ખુશી શેમાં છે? એ જોવાની તસ્દી લેતાં નથી. સાચું સુખ અને આનંદ માત્ર પોતે લૂંટવામાં નહીં પણ બીજાના આનંદમાં રહેલો હોય છે. થોડું આપીને જુઓ પછી જો જો એના ચહેરા પરની ખુશી, તમને કંઈક વધુ મળ્યાની અનુભૂતિ થશે. મિઠાઈનો ટૂકડો બીજાને ખવડાવવાથી તમને વધુ મિઠાશ અનુભવાશે. કંઈક આપીને જુઓ, દિવાળી જેનો તહેવાર એ જ તો શિખવે છે.'

સંપૂર્ણ હોલમાં ખામોશી હતી. માણસ પોતાનું ગજવું ભરવામાં એટલો મગ્ન છે કે કે સામેવાળો ખિસ્સા ઊંધા કરીને બતાવે છે કે એની પાસે હવે કશું નથી, તોય સમજવા તૈયાર નથી. આજે આ લેખ જે વાંચે છે એ એટલો તો જરૂર સમૃદ્ધ છે કે કોઈક કંઈક આપવાની ક્ષમતા ધરાવે છે...

દિવાળી આવી ગઈ છે. કેટલાંય સંકલ્પ - સુધારા જાત પર કરવાની જરૂર છે. કાળી ચૌદશે ચાર રસ્તાએ 'કકળાટ' કાઢવા જાવ તો કામ-ક્રોધનો ઉતાર મુકતા આવજો. દિવાળીએ ઘરની સાફસફાઈ સાથે મન પર ચઢેલા મેલની ધૂળ ખંખેરી નાંખજો. ઘર આંગણે દીવા કર્યેથી નહીં દિલ દિમાગનો દિપક જલાવશો તો દિવાળી ઝગમગશે...

આપણે ખરીદી કરીને પાછા ફરતાં હોઈએ અને રિક્ષા-ટેક્ષીમાં બેઠાં ખરીદીની વાતો કરીએ તો ડ્રાઈવરને માઠું લાગે કારણ એની એટલી હેસિયત નથી, એ એના બાળકો પત્ની માટે ખરીદી શકતો નથી, એટલે એના દેખતાં ચર્ચા ન થાય તો સારું... ફટાકડા બાળકો માટે, (સમજદાર મોટા થયેલાં માટે નહીં) ખરીદો ત્યારે થોડાં વૉચમેનનાં બાળકો માટેય લેજો આમેય આપણે ઘણાં બદાં ફટાકડાંની જરૂર નથી!!

તમારા ઘરની સાફસફાઈમાં કામવાળીની મદદ લેતાં હો તો એની સાથે રહીને કામ કરજો, મદદ કરજો, એનું કામ જલદી પતવાથી એ વધુ બે ઘરનાં કામ કરી શકશે અને એ રૂપિયામાં એની દિવાળી સુધરશે... તમારાં ઘરમાં ઘણી મિઠાઈ આવતી હશે, બનતી હશે, એમાંથી તમારાં સફાઈ કામદારને આપજો, એનાં ઘરમાં પણ દિવાળીની મિઠાઈ પહોંચવી જ જોઈએ...

(અનુસંધાન પાના નં. ૬ પર)

સ્કિઝોફ્રેનિક વ્યક્તિ પરિવાર-સમાજ માટે જીવતો બોમ્બ

ગુલમહોર
દિનેશ દેસાઇ

વિશ્વના મહાન ન્યૂરોલોજિસ્ટ (મજ્જાતંતુઓનું અથવા તેમાં થતા રોગો (ના ઉપચાર)નું શાસ્ત્ર જાણનાર (નિષ્ણાત) અને સાયકો-એનાલિસિસ (મનોવિશ્લેષણ શાસ્ત્ર, માનસિક વિકૃતિઓનો ઉપચાર કરવાની મનોવિશ્લેષણ પદ્ધતિ)ના પિતામહ તરીકે સિગ્મન્ડ ફ્રોઈડ **(Sigmund Freud)** (જન્મ-૧૮૫૬, નિધન-૧૯૩૯) જાણીતા છે. તેમનું કહેવું છે કે સ્કિઝોફ્રેનિઆનો ભોગ બનેલી વ્યક્તિને સમયસરની સારવારથી બચાવી શકાય છે. પરંતુ મુશ્કેલી એટલી જ છે કે એવી વ્યક્તિ પોતે તો સારો છે, એમ જ માને છે. આથી તેને માનસિક રોગના નિષ્ણાત-મનોતબીબ પાસે લઈ જવાનું કામ અઘરું છે.આવા દર્દી સાઈકિયાટ્રિસ્ટ પાસે જવાનો ઈનકાર જ કરી દેતા હોય છે.

હમણા તા. ૧૦ ઓક્ટોબર, ૨૦૧૪?? રોજ વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા તરફથી વર્લ્ડ મેન્ટલ હેલ્થ ડૅ નાવવામાં આવ્યો. આપણી આસપાસ એવી ઘણી બધી વ્યક્તિઓ એવી હોઈ શકે કે જેમની માનસિક સારવાર જરુરી હોય. પરંતુ માનસિક બીમારી-મેન્ટલ હેલ્થને લઈને આપણે ત્યાં સમાજમાં જાતજાતની માન્યતાઓ પ્રવર્તે છે. માનસિક બીમારને સીધા પાગલનું બિરુદ જ આપી દેવામાં આવે તો એ દર્દી સાથે અન્યાય કરવા બરાબર છે.

સ્કિઝોફ્રેનિક વ્યક્તિ-દર્દી તેના પરિવાર અને સમગ્ર સમાજ માટે એક જીવતા બોમ્બ જેવો હોય છે. જીવતો બોમ્બ ગમે ત્યારે ફૂટે. દેખાવે શાંત વ્યક્તિ લાગે એવો સ્કિઝોફ્રેનિક પેશન્ટ ગમે ત્યારે ગમે તે વિષય લઈને પોતાની સાથેના લોકો સાથે ઝગડવા લાગે છે. પતિ-પત્ની વચ્ચે કોઈ એક પાત્ર આવું હોય તો લગ્નજીવન જોખમી બની જાય છે. એક સ્કિઝોફ્રેનિક પેશન્ટ પતિના કેસ-સ્ટડીને તપાસીએ. એ પતિને પોતાની પત્નીની સારી નોકરી અને ચો પગાર ઈર્ષાનું કારણ બન્યો. પત્નીનો સારો દેખાવ પણ પેલા માનસિક બીમાર પતિ માટે ઝગડાનું મૂળ બન્યો. એ પતિ સતત લઘુતાગ્રંથિ અનુભવે અને કોઈ પણ બહાનું કાઢીને ઘરમાં રોજ ઝગડા કરે. પત્ની અને સંતાનોને કારણ વિના ઠપકો આપ્યા કરે, રોક-ટોક કર્યા કરે. તેને ઈલાજ માટે લઈ જવાની વાત કરવામાં આવે તો પત્ની-પરિવારને ઈમોશનલ બ્લેક મેઈલ કરીને પોતાનું ધાર્યું જ કરાવે. મનોતબીબ પાસે જવા પણ ઈનકાર કરે અને દવા પણ ન લે એવા પેશન્ટ મૃત્યુ સુધી પોતાના પરિવાર-સમાજને હેરાન કર્યા કરે.

માનસિક બીમાર એટલે મેન્ટલ ડિસઓર્ડર. દેખાવમાં સાવ સામાન્ય - નોર્મલ વ્યક્તિ લાગે પણ તે વ્યક્તિ એવી નોર્મલ હોય નહી. વળી પોતાની એબ્નોર્મલ અવસ્થા છુપાવવા માટે એ વ્યક્તિ ખુબ જાગૃત પણ હોય. મેડિકલ સાયન્સ એને (૧) ડ્યુઅલ પર્સનાલિટી, (૨) સ્પ્લિટ પર્સનાલિટી અથવા (૩) મેન્ટલ ડિસઓર્ડર પણ કહે છે.

માનસિક બીમાર એટલે મેન્ટલ ડિસઓર્ડર. દેખાવમાં સાવ સામાન્ય - નોર્મલ વ્યક્તિ લાગે પણ તે વ્યક્તિ એવી નોર્મલ હોય નહી. વળી પોતાની એબ્નોર્મલ અવસ્થા છુપાવવા માટે એ વ્યક્તિ ખુબ જાગૃત પણ હોય. આવી વ્યક્તિ જાણે-અજાણે પોતાના પરિવારજનો અથવા પોતાની આસપાસ રહેલી વ્યક્તિઓને પણ માનસિક રીતે પરેશાન કરી મૂકે છે.

વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થાએ આ વખતે વર્લ્ડ મેન્ટલ હેલ્થ ડૅ માટે સ્કિઝોફ્રેનિઅઝ (વિચાર-આચાર અને ભાવનાને જોડી ન શકનારી માનસિક બીમારી) ઉપર ફોકસ કર્યું છે. સરળ શબ્દોમાં કહીએ તો, માણસ વિચારે કંઈક, અમલમાં મૂકે કંઈક અને વળી એક્ટ-રિએક્ટ વળી જુદું જ કરે. મેડિકલ સાયન્સ એને (૧) ડ્યુઅલ પર્સનાલિટી, (૨) સ્પ્લિટ પર્સનાલિટી અથવા (૩) મેન્ટલ ડિસઓર્ડર પણ કહે છે.

સ્કિઝોફ્રેનિયાથી પીડિત વ્યક્તિનું સમયસર નિદાન ન થાય તો એ પોતાના જ પરિવાર અને સમગ્ર સમાજ માટે ઘાતક યા નુકસાનકારક સાબિત થાય છે. સ્ત્રી દર્દી હોય કે પુરુષ દર્દી મેન્ટલ ડિસઓર્ડરનો ભોગ બને એટલે નોકરી-કામકાજના સ્થળે પણ વિખવાદનું કારણ બને છે, રોજગારી છોડવાનો વારો આવે છે.

સ્કિઝોફ્રેનિક વ્યક્તિ એક ઘડીએ પત્ની અથવા સંતાન પ્રત્યે વહાલ દર્શાવે પરંતુ બીજી જ ઘડીએ સંતાનો સાથે ઝગડી બેસે, પત્ની-સંતાનોને મારઝૂડ કરે અથવા વાસણો-કાચ વગેરે તોડફોડ પણ કરે. ડ્યુઅલ અથવા સ્પ્લિટ પર્સનાલિટી. દાખલા તરીકે કોઈ ચીજ ખાવી નથી એમ કહે, પરંતુ તમે એ ચીજ ખાઈ રહ્યા હોય તો કહે કે મને કેમ ન આપી? એમ કહીને આખું ઘર માથે લે. ટૂંકમાં ઝગડાનું મૂળ. ગમે ત્યારે પિન છટકે.

મહત્વની વાત તો એ છે કે આવી બીમારીવાળી વ્યક્તિ બીજા સાથે ઝગડા કે તનાવ ઉભા કરીને પણ પોતે તો શાંત યા આરામની સ્થિતિમાં પણ હોય. સ્કિઝોફ્રેનિક વ્યક્તિને ઝડપથી ઓળખવી મુશ્કેલ છે. પરંતુ સાયકોલોજીસ્ટ-મનોતબીબો મદદે આવી શકે છે. કારણ કે સ્કિઝોફ્રેનિક વ્યક્તિને મેન્ટલ ડિસઓર્ડરના હૂમલા ગમે ત્યારે આવી શકતા હોય છે.

સ્કિઝોફ્રેનિક વ્યક્તિ-દર્દી પળવારમાં સંવેદનશીલ બની જાય, બીજી જ પળમાં આક્રમક બની જાય અને વળી તરત જ વિચિત્ર વર્તન કરવા લાગે છે. ઘણી વાર દર્દી બનેલી વ્યક્તિ પોતાની આસપાસની વ્યક્તિઓ કે પરિવારનું એટેન્શન મેળવવા પણ એવું વિચિત્ર વર્તન કરે છે. વાસ્તવમાં તેને કોઈ બીમારી ન પણ હોય એવા કિસ્સા પણ મનોતબીબોના ધ્યાનમાં આવ્યા છે.

સિગ્મન્ડ ફ્રોઈડે માનસશાસ્ત્ર ઉપર પ્રકાશ પાડતા ઘણા બધા પુસ્તક લખ્યા છે. એક પુસ્તકનું નામ છેઃ **"The Ego and the Id"** (૧૯૨૩) આ પુસ્તકમાં સિગ્મન્ડ ફ્રોઈડે માણસની જાગૃત, અજાગૃત અને પૂર્વજાગૃત અવસ્થા વિશે પણ વાત કરી છે. એમાં માણસના અહમ્ અને તેની સ્વ-ઓળખ વિશે પણ વાત કરવામાં આવી છે.

વિશ્વમાં લગભગ ૨૬ મિલિયન દર્દીઓ છે જે સ્કિઝોફ્રેનિયાથી પીડિત છે. અડધોઅડધ દર્દીઓ સાજા થઈ શકે એમ હોય છે. પરંતુ તેમને જો સમયસર સારવાર મળી જાય તો સાજા થવું શક્ય બને. અગાઉ વાત કરી એમ સ્કિઝોફ્રેનિયાના દર્દીઓ ખુલીને સામે આવતા નથી અથવા મનોતબીબો પાસે જતા નથી. વિકસિત દેશોમાં અને વિકાસશીલ દેશોમાં મળીને સ્કિઝોફ્રેનિયાના ૯૦ ટકા દર્દીઓ કોઈ પણ જાતની દવા કે સારવાર કરાવ્યા વિના જ જીવી રહ્યા છે. તેમને અથવા તેમના પરિવારજનો કે તેમના ઓફિસ કર્મચારીઓને પણ ખબર નથી કે તેમની વચ્ચે આવો સ્કિઝોફ્રેનિક માણસ પણ જીવી રહ્યો છે.

(અનુસંધાન પાના નં. ૬ પર)