સંબંધ, સ્વાસ્થ્ય અને સુખઃ નવા વર્ષે અમલમાં મુકવા જેવા થોડા બોધપાઠ

1938માં, હાર્વર્ડના સંશોધકોએ લોકો કઈ બાબતથી સૌથી વધુ ખુશ રહે છે તે શોધવા માટે દાયકાઓ લાંબો અભ્યાસ શરૂ કર્યો હતો. તેમણે વિશ્વભરના 724 લોકોનું નિરીક્ષણ કર્યું હતું અને દર બે વર્ષે તેમના જીવન વિશે વિગતવાર પ્રશ્નો પૂછ્યા હતા. આ અભ્યાસથી લોકો કેવી રીતે આનંદ અને ખુશીથી ભરપૂર જીવન જીવી શકે છે તેની ઘણી અવિશ્વસનીય સમજ મળી છે.

તાજેતરમાં, આ પ્રોજેક્ટના નિર્દેશક અને હાર્વર્ડ મેડિકલ સ્કૂલમાં મનોચિકિત્સાના પ્રોફેસર રોબર્ટ વાલ્ડિંગરે એક પોડકાસ્ટમાં આ અભ્યાસમાંથી કેટલાક બોધપાઠની વાતો કરી હતી. 2025ના નવા વર્ષે ખુશ રહેવા માટે આપણે શું કરી શકીએ તેનાં ઘણા દિશાનિર્દેશ આ અભ્યાસમાં છે.

તેમણે કહ્યું હતું કે જીવનના સંતોષ અને સુખાકારીનું સ્તર નક્કી કરવામાં સંપત્તિ અથવા સફળતાને બદલે સંબંધોની ગુણવત્તા સૌથી મહત્વપૂર્ણ પરિબળ હતું. આ અભ્યાસમાં જે લોકોની તપાસ કરવામાં આવી હતી, તેના પરથી ખબર

પડી હતી કે ઘનિષ્ઠ અને મદદગાર સંબંધો ધરાવતા લોકો લાંબું તંદુરસ્ત જીવન જીવે છે. તેનાથી વિપરીત, એકલતામાં અને અલગથલગ જીવતા લોકો માનસિક અને શારીરિક વ્યાધીઓનો ભોગ બને છે.

આ વાત આમ તો નવી નથી. માણસ સામાજિક પ્રાણી છે અને સંબંધો માટે જીવે છે તે માનવજાતિના અસ્તિત્વના પાયાની વાત છે. ભારત જેવા દેશમાં જ્યાં પરિવારની વ્યવસ્થા સૌથી મજબૂત અને મહત્ત્વની છે ત્યાં સંબંધોનું મહત્ત્વ સમજાવાની જરૂર નથી પડતી, પરંતુ પશ્ચિમમાં જ્યાં એકલા રહેવાનું ચલણ વધુ છે તેમના માટે અને જે લોકોને ઉત્તમ સંબંધો સ્વાસ્થ્યમાં શું યોગદાન આપે છે ખબર નથી, તેમના માટે હાર્વર્ડનો આ અભ્યાસ ઉપયોગી છે.

ફાયરવોલ
રાજન ગાંધી

સમગ્ર જીવન દરમિયાન, આપણા સંબંધોની સંખ્યા અને તેની ગુણવત્તા માનસિક અને શારીરિક સુખાકારીને અસર કરે છે. સામાજિક લગાવ અને માનસિક સ્વાસ્થ્યના ઘણા ફાયદા છે. જેમ કે તેનાથી ચિંતા અને હતાશા ઓછી થાય છે, આત્મસન્માન અને સહાનુભૂતિ વધે છે. મજબૂત, તંદુરસ્ત સંબંધો શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિને મજબૂત કરવામાં પણ મદદ કરી શકે છે, અને આપણને રોગમાંથી સ્વસ્થ થવામાં મદદ કરી શકે છે.

એકલતા સ્વાસ્થ્ય માટે નાટકીય પરિણામો લાવી શકે છે. એકલતા ઊંઘની પેટર્ન બગાડે છે, બ્લડ પ્રેશર ઊંચું કરે છે અને કોર્ટિસોલ નામનું સ્ટ્રેસ હોર્મોન વધારે છે. તે શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિને અસર કરે છે અને સંતોષની એકંદર ભાવનાને ઘટાડે છે. એકલતા અસામાજિક વર્તણૂક, હતાશા અને આત્મહત્યા માટે જોખમી પરિબળ છે.

વૃદ્ધ લોકો એ ઉંમરના ખાસ કરીને સંવેદનશીલ હોય છે. તેમની શારીરિક ગતિશીલતામાં ઘટાડો થાય એટલે અન્ય લોકો સાથે હળવા-મળવાનું મુશ્કેલ બની શકે છે. પરંતુ જે વૃદ્ધ લોકો અન્ય લોકો સાથે જોડાયેલા રહે છે તેમને તે ઉંમરની સ્વાસ્થ્ય અને મન સંબંધી અનેક સમસ્યાઓમાં મદદ મળે છે. આ કારણથી જ દર વર્ષે 1 જાન્યુઆરીને વૈશ્વિક પરિવાર દિવસ તરીકે ઉજવવામાં આવે છે, જેનો ઉદ્દેશ લોકોને એકતાની સકારાત્મક અસરો સમજાવાનો છે, જેથી વિશ્વભરની વિવિધ સંસ્કૃતિઓ અને ધર્મોના લોકો એકબીજાને ટેકો આપે અને દેશ અને દુનિયામાં શાંતિ રહે. તેનો મુખ્ય હેતુ યુદ્ધનો અંત લાવીને સંવાદિતા અને એકતાને પ્રોત્સાહન આપવાનો છે. 1979માં, લગભગ પુખ્ત વયના 7,000 લોકોના એક અભ્યાસમાં, સંશોધકોએ શોધી કાઢ્યું હતું કે સામાજિક અથવા સામુદાયિક સંબંધો વિનાના લોકો નવ વર્ષમાં મૃત્યુ પામે તેવી શક્યતા બમણી કરતાં વધુ હતી. તે પછી અનેક સંશોધનોએ સામાજિક સંબંધો અને દીર્ઘાયુષ્ય વચ્ચેના સંબંધને સમર્થન આપ્યું છે.

જો સંબંધો સુખનો સોર્સ હોય, તો સંબંધોની સંખ્યા વધારવાથી સુખમાં વૃદ્ધિ થાય? જવાબ 'ના' છે. અમુક લોકોને ગણીને પાંચ ઘનિષ્ઠ સંબંધ હોય અને છતાં તે સુખી હોય, જ્યારે અમુક વ્યક્તિઓના જીવનમાં 50 લોકો 'ખાસ' હોય, અને છતાં તે અસંતોષી હોય.

આપણે સામાજિક પ્રાણી છીએ અને આપણે ભાવનાત્મક લગાવમાં જીવીએ છીએ તે વાત સાચી, પરંતુ સુખનો આધાર સંબંધોની સંખ્યા પર નહીં, ગુણવત્તા પર હોય છે. જીવનમાં એક વ્યક્તિ પણ આપણને પાંચસો સંબંધની ગરજ સારે. તે એક વ્યક્તિ આપણા જીવનમાં હોય કે ન હોય તેની ચાવી આપણે કેટલી વિવેકબુદ્ધિથી તેને પારખીએ છીએ તેના પર છે. અમુક વ્યક્તિઓ આપણને 'બનાવે,' અમુક વ્યક્તિઓ આપણને 'તોડે' અને અમુક વ્યક્તિઓ આપણને 'જૈસે થે' રાખે. આપણે કોની સાથે જોડાવા માંગીએ છીએ, તેના પરથી આ ત્રણમાંથી એક સ્થિતિ આપણા જીવનમાં કાયમ રહે છે. કદાચ તમે સહમત નહીં થાવ, પરંતુ આપણે ઘણીવાર અમુક લોકોને બહાર જવા દેવા પડે છે, જેથી બીજા લોકો અંદર આવી શકે અને આપણને બહેતર બનાવવામાં યોગદાન આપી શકે. જીવનમાં આવતી પ્રત્યેક વ્યક્તિ આપણી અંદર કોઈને કોઈ ચીજ છોડી જાય છે. એ સારા માટે છે કે ખરાબ માટે, તેની સમજણ એ હકીકત પર નિર્ભર કરે છે કે આપણા પાંચ સંબંધ છે કે પચાસ.

'કાસ્ટ અવે' નામની બહુ જાણીતી હોલિવૂડ ફિલ્મમાં, હિરો ચક નોલાન્ડ (ટોમ હેન્કસ) એક નિર્જન ટાપૂ પર ફસાઈ જાય છે. તે જહાજમાંથી તણાઈને આવેલા સામાનમાંથી એક વોલીબોલ પર માણસનો ચહેરો દોરીને તેને 'વિલ્સન' નામ આપે છે. એક પણ માણસ વગરના એ ટાપૂ પર, વિલ્સન તેનો એક માત્ર 'દોસ્ત' છે. ચક તેની સાથે રોજ તેની મુસીબતો, આશાઓ અને દુઃખ-દર્દની વાતો શેઅર કરે છે અને ટાપૂ પરની એકાકી જિંદગીને સહ્ય બનાવે છે. આ વોલીબોલ, માણસની અંદર બીજા માણસના સાથ-સંગાથની જરૂરિયાતનું પ્રતિક છે. સંબંધનું મૂળતત્વ આ જ છે; માનસિક અને ઈમોશનલ સેહત માટે તેમજ જીવન ટકાવી રાખવા (સર્વાઈવલ) માટે માણસમાં સંબંધની જરૂરિયાત હોય છે. સંબંધનાં નામ અલગ હોઈ શકે પરંતુ આપણે કોઈની સાથે કોઈપણ સ્વરૂપે 'રીલેટ' કરી શકીએ તે માણસ તરીકેની આપણી બુનિયાદી શરત છે.

જો સંબંધો સુખનો સોર્સ હોય, તો સંબંધોની સંખ્યા વધારવાથી સુખમાં વૃદ્ધિ થાય? જવાબ 'ના' છે. અમુક લોકોને ગણીને પાંચ ઘનિષ્ઠ સંબંધ હોય અને છતાં તે સુખી હોય, જ્યારે અમુક વ્યક્તિઓના જીવનમાં 50 લોકો 'ખાસ' હોય અને છતાં તે અસંતોષી હોય

એવો સંબંધ તંદુરસ્ત ક્યારે કહેવાય? 5 માપદંડો પર તે ખરો ઉતરવો જોઈએ:

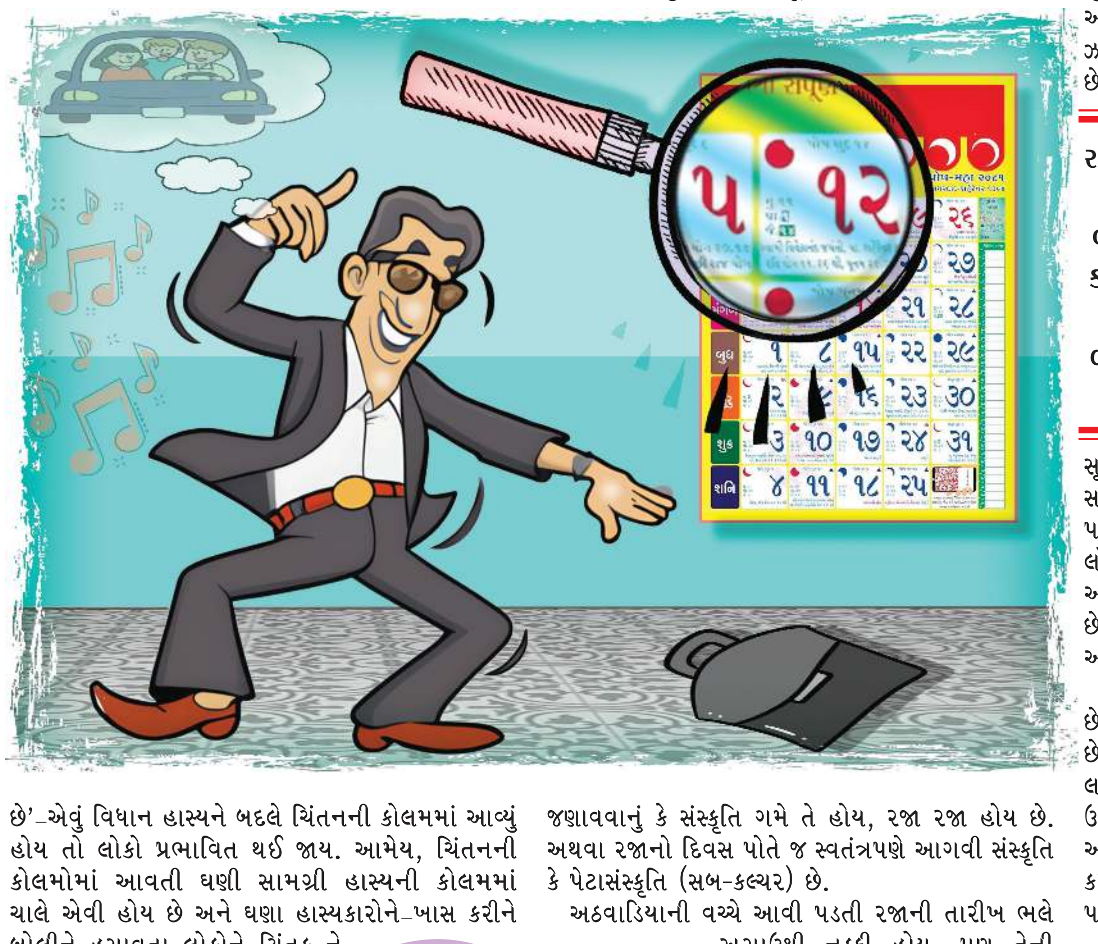
1. સંપૂર્ણ વિશ્વાસની ભાવના
2. પરસ્પર સન્માનની વૃતિ
3. ઉત્તમ સંવાદની ક્ષમતા
4. એકબીજાને સ્પેસ આપવાની વૃતિ
5. એકબીજાને બહેતર બનાવવામાં સાથ આપવો

રવિવારની કવિતા

કવિ કાલિદાસ નોકરી કરતા ન હતા. એટલે તેમને કદાચ રવિવારનું મહત્ત્વ સમજાયું નહીં હોય. તે કવિતા કરતા હતા અને રાજદરબારમાં પણ જતા હતા. તેથી કંઈ એવું ન કહેવાય કે તે દરબારી કવિ હતા–અને વર્તમાન અનુભવે સૌ જાણે છે કે દરબારી કવિ-લેખક હોવા માટે દરબારમાં જવું જરૂરી નથી.

પણ મુદ્દો એટલો જ છે કે, કાલિદાસે અષાઢના પહેલા દિવસ વિશે કવિતા લખી અને 'નવા વર્ષના પહેલા રવિવારે' અથવા 'રવિવારે'–એવો વિષય તે ન સ્પર્શ્યા.

ફક્ત નવા વર્ષનો પહેલો રવિવાર જ શા માટે? નોકરિયાત માણસને કોઈ પણ રવિવાર કવિતા જેવો કે કવિતા લખવા જેવો લાગી શકે છે. 'રવિવાર નોકરિયાતોનો આરાધ્ય દેવ છે'–એવું વિધાન હાસ્યને બદલે ચિંતનની કોલમમાં આવ્યું હોય તો લોકો પ્રભાવિત થઈ જાય. આમેય, ચિંતનની કોલમોમાં આવતી ઘણી સામગ્રી હાસ્યની કોલમમાં ચાલે એવી હોય છે અને ઘણા હાસ્યકારોને–ખાસ કરીને બોલીને હસાવતા લોકોને–ચિંતક ને ફિલસૂફના વહેમ હોય છે.



બોલ્યું-ચાલ્યું માફ
ઉર્વીશ કોઠારી

પણ મૂળ વાત પર પાછા આવીએ: રવિવાર નોકરિયાતોનો આરાધ્ય દેવ છે. આ વાક્ય વાંચીને કોઈને રવિવારનું મંદિર બનાવવાનો ફળદ્રુપ વિચાર આવે તો નવાઈ નહીં. આમેય ઠેકઠેકાણે ઢંગધડા વગરનાં ધર્મસ્થાનો ઊભાં થઈ જાય તો પણ ત્યાં ભાવકોની કદી ખોટ પડતી નથી. તો પછી રવિવારે શો ગુનો કર્યો? 'રવિવારનું મંદિર'–એ કલ્પના નોકરિયાતોને રોમાંચ અને ધર્મનો ધંધો ધમધમાવતા લોકોને હથેળીમાં ખંજવાળ પ્રેરે એવી છે.

અભ્યાસીઓ કહી શકે છે કે રવિ ઉર્ફે સૂર્યનાં મંદિરો આપણા દેશમાં છે જ. તેમની વાત સાચી છે, પણ પૂરતા નથી. મોઢેરા કે કોણાર્કનાં સૂર્યમંદિર જે રવિની વાત કરે છે તે અને રજાના દિવસવાળો રવિ–એ બંને જુદા છે. એટલે તેમનાં મંદિર પણ જુદાં હોવાં જોઈએ. સંસ્કૃતિની ગુરુતાગ્રસ્ત લઘુતાગ્રંથિથી પીડાતા લોકો દલીલ કરી શકે છે કે રવિવારે રજા તે પશ્ચિમી સંસ્કૃતિની દેન છે. તેનું મંદિર આપણે શા માટે બનાવવું જોઈએ? તેમને 'સંસ્કૃતિ ખતરેમેં'ની વૃત્તિ પર કાબૂ રાખવાની ભલામણ સાથે જણાવવાનું કે સંસ્કૃતિ ગમે તે હોય, રજા રજા હોય છે. અથવા રજાનો દિવસ પોતે જ સ્વતંત્રપણે આગવી સંસ્કૃતિ કે પેટાસંસ્કૃતિ (સબ-કલ્ચર) છે.

અઠવાડિયાની વચ્ચે આવી પડતી રજાની તારીખ ભલે અગાઉથી નક્કી હોય, પણ તેની અસર બોનસ જેવી કે ભર ઉનાળે વરસાદના માવઠા જેવી હોય છે. તેની સરખામણીમાં દર રવિવારે આવતી રજા નિશ્ચિત આવક જેવી ટાઢક આપનારી હોય છે. તે એવી જૂજ વસ્તુઓમાંની એક છે જે નિયમિત આવતી હોવા છતાં તેનાથી કંટાળો નથી આવતો. બલ્કે, તેની આતુરતાપૂર્વક રાહ જોવાતી હોય છે. શાયરોએ જેટલા શેર મિલન ને વિરહ વિશે લખ્યા છે, એનાથી સોમા ભાગના શેર પણ રવિવારની રજા વિશે લખ્યા નથી.

આવું કેમ, તેની તપાસ કરતાં જાણવા મળતું એક કારણ એવું છે કે રવિવારની રજા નોકરી કરતા લોકોને જ હોય–અને બહુમતી શાયરો નોકરી કરવા માટે જાણીતા ન હતા.

રવિવારની રજા એવી ચીજ છે, જેની કલ્પનામાત્રથી મનમાં હર્ષ ઉપજે. ઘણાના સોમવારની શરૂઆત આવનારા રવિવારની રાહ જોવાથી થાય છે અને તે પ્રવૃત્તિ આખું અઠવાડિયું ઓછીવત્તી તીવ્રતા સાથે ચાલુ રહે છે. તેમાં પણ અઠવાડિયાની ગાડી બુધવારનું સ્ટેશન વટાવે એટલે મનમાં ઊંધી ગણતરી શરૂ થઈ જાય છે. એમ કરતાં શુક્રવાર જાય અને શનિવાર આવે એટલે, પહાડી નજીક આવતાં પહેલાં દૂરથી તેની ઝાંખી થાય તેમ, રવિવારની ઝાંખી થવા લાગે છે. થાય છે કે બસ, હવે હાથવેતમાં છે. છેવટે શનિવારની સાંજ અને રાત પડે છે. દિવસનો અંત સૂર્યાસ્તથી થાય, એટલે કે, શનિવારે સૂર્યાસ્ત થાય તે સાથે જ રવિવાર શરૂ થઈ જાય, એ ભારતીય પરંપરા છે. પરંતુ બાકીની બાબતોમાં પાશ્ચાત્ય પરંપરાને અનુસરતા લોકો આ બાબતમાં ભારતીય પરંપરા મુજબ ચાલે છે અને શનિવાર સાંજથી રવિવારના મિજાજમાં આવી જાય છે. શનિવારની સાંજ એ રવિવારની કવિતાનો ઉપાડ છે અથવા રવિવારની ગઝલનો મત્લા છે.

રવિવારની આખી કવિતા બધા માટે જુદી જુદી હોઈ શકે છે. કોઈના માટે રવિવાર સમય બગાડવાનો સમય હોય છે. તેમને તે દિવસે કશું જ સમયસર નહીં કરવાનો મહિમા લાગે છે. સુખિયા જીવો રવિવારે દસ-અગિયાર વાગ્યે ઉઠે ને દોઢ-બે વાગે નહાય, ત્યારે જ તેમને રવિવારનો અહેસાસ થાય છે

રવિવારની આખી કવિતા બધા માટે જુદી જુદી હોઈ શકે છે. કોઈના માટે રવિવાર સમય બગાડવાનો સમય હોય છે. તેમને તે દિવસે કશું જ સમયસર નહીં કરવાનો મહિમા લાગે છે. સુખિયા જીવો રવિવારે દસ-અગિયાર વાગ્યે ઉઠે ને દોઢ-બે વાગે નહાય, ત્યારે જ તેમને રવિવારનો અહેસાસ થાય છે. તે વખતે તેમનાં પરિવારજનોને–ખાસ કરીને સ્ત્રીવર્ગને–ઉપરતળે થતાં જોઈને લાગે છે કે રવિવાર પછી સોમવાર તેમની પ્રાર્થનાને કારણે જ આવતો હશે.

બીજો વર્ગ રવિવારે સમય વાપરવા માટે કૃતનિશ્ચયી હોય છે. તે આખા અઠવાડિયાંનાં ભેગાં થયેલાં કામનું રવિવારે વહેલી સવારથી રાત સુધીમાં ચુસ્ત આયોજન બનાવે છે. કરવાનાં કામની તેમની યાદી જોઈને પહેલા પ્રકારના લોકોને ચક્કર આવી શકે, પણ કર્મવીરોને તેમાં જ રવિવારની સાર્થકતા લાગે છે.

રજાના આખા દિવસને પોતાના અથવા મનગમતા કામથી ભરી દેનારા સાંજ પડ્યે થાકે છે ખરા, પણ બીજા દિવસે સોમવાર આવશે તે વિચારે હારી જતા નથી. કારણ કે, તેમનો સોમવાર રવિવાર કરતાં ઓછો વ્યસ્ત હોય છે. વર્ક ફ્રોમ હોમનો રિવાજ શરૂ થયા કેટલાક લોકોને ઓફિસે જવાનું નથી હોતું. તે અર્થમાં તેમને રોજ રવિવાર લાગે છે. એવા લોકો થોડા સમય પછી સોમવારને ઝંખતા થઈ જાય, તો નવાઈ ન લાગવી જોઈએ.

ઈશિતાનું અલકમલક

'હત્યા' પણ કોઈકને આબાદ જીવાડી દે!

'સીધા રસ્તે ચાલવું સીધા રસ્તે જવુંઆડાઅવળા ટૂંકા માર્ગે ન જવું' એવી સલાહ આપણા વડીલો અવારનવાર આપતા રહે છે. ઘણા લોકો એવી સલાહને પાળે છે તો અનેક લોકો મંજિલે તાબડતોબ પહોંચી જવા ટૂંકા માર્ગ અપનાવે છે. પછી એ શોર્ટ કટ કરિયર માટે હોય કે - રાતોરાત શ્રીમંત બની જવા માટે હોય આવો ' શોર્ટ કટ ' અમુક વાર ફળે પણ ખરો પણ એમાં જો અનીતિ ભળે તો મોટા ભાગે આવા ' શોર્ટ કટ' ની યાત્રા ન ધાર્યું હોય એવી નુકસાનકારક પણ નીવડે. સામાન્ય રીતે પતિ -પત્ની ઔર વોહના કિસ્સામાં પતિને મોટા ભાગે પત્ની જ નડતરરૂપ બનતી હોય છે. પોતાની પ્રેમિકાના મિલનમાં વચ્ચે આવતી પત્નીનો કાંટો દૂર કરવા પતિ આડો પણ ટૂંકો રસ્તો અપનાવે. કાં તો પોતાના હાથે પત્નીને પતાવી દે અથવા તો કોઈ ભાડૂતીને 'સુપારી' આપે. જો કે આવા બધા 'ટૂંકા રસ્તા'ના અપરાધી સુધી કાયદાના લાંબા હાથ પહોંચી જતા હોય છે. મૂળ વાત પર આવીએ તો 'પતિ - પત્ની ઔર વો' નો એક અજબ કિસ્સો હમણાં સામે આવ્યો છે. 'વો'ની ખાતર પતિ પોતાની પત્નીને પતાવી દે પણ આ કિસ્સો કંઈક અલગ છે. આ ઘટના કર્ણાટકના બેંગ્લુરુ નજીકના દેવનહલ્લી ટાઉનની છે. અહીં બે યુગલ રહે. સતીશ અને બંશી તેમ જ કલ્પના અને મોહન. બન્ને પતિને એમની પત્નીઓ સાથે ફાવતું નહીં. એમાં સંજોગો એવા રચાયા કે બંશીનો પતિ સતીશ અન્ય યુગલ મોહનની પત્ની કલ્પનાના પરિચયમાં આવ્યો. પતિ સાથે વાંધો પડતાં કલ્પના અલગ રહેતી હતી. વ્યવસાયે એ યોગ શિક્ષક હતી. યોગ ટીચર તરીકે જાણીતી હતી અને સારું કમાતી પણ હતી. બંશીના પતિ સતીશ સાથે એનું મન મળી ગયું હતું. એમના સંબંધ બહુ ઝડપથી ઘનિષ્ટ થવા લાગ્યા. ચાલાક બંશીથી પતિની આ બેવફાઈ છાની ન રહી. કલ્પનાને લઈને બંશી-સતીશનો ઘરકંકાશ ઉગ્ર થવા લાગ્યો. પેલી યોગ શિક્ષિકા પ્રેમિકા કલ્પનાને છોડી દેવા પતિને બંશીએ ખૂબ સમજાવ્યો. કલ્પનાને પણ સમજાવવાનો બંશીએ પ્રયાસ કર્યો .પેલી પણ ન માની . આખરે વીફરેલી પત્ની બંશીએ પતિની 'વો'ને જ પતાવી દેવાનો પ્લોટ રચીને એણે બેંગલુરુના કોઈ પ્રાઈવેટ ડિટેક્ટિવને સુપારી આપી ! બંશીના માસ્ટર પ્લાન મુજબ પેલો જાસૂસ મંગલ 'પોતાને કમરનો દુખાવો છે' એવા બહાના હેઠળ કલ્પનાના યોગ ક્લાસમાં સારવાર લેવા લાગ્યો. ત્યાં કલ્પના સાથે પરિચય વધાર્યો. કલ્પનાને કોઈ જગ્યા ખરીદવી હતી એટલે 'પોતે પ્રોપર્ટી ડિલર છે અને એની પાસે સસ્તી જમીન છે' એવું કહીને એણે કલ્પનાને જગ્યા બતાવવા પોતાની કારમાં બેસાડી એનું અપહરણ કર્યું. ટાઉનથી દૂરના જંગલમાં પોતાના સાથીઓ સાથે કલ્પનાને નિર્વસ્ત્ર કરી એના શરીર સાથે ચેડાં કર્યાં. પછી કેબલથી એનું ગળું ટૂંપીને એની હત્યા કરવાનો પ્રયાસ કર્યો પણ યોગની શિક્ષિકા કલ્પનાએ પોતાનો શ્વાસ રોકવાની ટેક્નિક અજમાવી પોતે મરી ગઈ છે એવો દેખાવ કર્યો. એનું આ નાટક એવું સચોટ હતું કે પેલો જાસૂસ અને એના સાથીઓ કલ્પનાને મરેલી માનીને ચાલ્યા ગયા! પાછળથી 'જીવતી' કલ્પના નજીકના ગામલોકોની મદદથી પોલીસ સુધી પહોંચી ગઈ. એની ફરિયાદ પરથી ' હત્યારો' જાસૂસ- એના સાગરીતો અને પોતાની પતિની 'વો'ની સુપારી આપનારી સતીશની પત્ની બંશીને પણ પોલીસે ઝબ્બે કરી લીધાં. કશુક શીખેલું પણ કયારેક કામ લાગે. શ્વાસ રોકીને પણ જિંદગી આ રીતે બચાવી શકાય એ આનું નામ !

જીવતાં રહેવા માટે રહો મડદાં સાથે!

બેકારી - મોંઘવારી- ફુગાવો- આર્થિક અકળામણઈત્યાદિ શબ્દો માત્ર આપણા જ દેશમાં સાંભળવા નથી મળતા. અમેરિકા હોય કે આર્જેન્ટિના.. બ્રાઝિલ હોય કે બીજિંગ એ ઈશ્વરની જેમ સર્વવ્યાપી છે. બહોળી બેકારી કે તીવ્ર મોંઘવારી બધાંને પેટિયું રળવાના અવનવા રસ્તા સૂઝાડી દે છે. આપણને અવારનવાર વાંચવા મળે છે કે પટાવાળા કે લિફ્ટ ઓપરેટરની 10 જોબ માટે 15 હજારથી વધુ અરજી આવી ,જેમાં ઈજનેર - ડોકટર સુધ્ધા હતા! સસ્તી મજૂરી અને ડુપ્લિકેટ માલ દ્વારા ભલભલાના અર્થતંત્રના બાર વગાડી દેવામાં આપણું કપટી પાડોશી ચીન બાહોશ છે. જો કે ત્યાંની પણ આર્થિક અવસ્થા ડામાડોળ છે. સીધીસાદી જોબ માટે ત્યાં પણ બેકારોની પડાપડી થાય છે. આ જ કાલ ચીનમાં એક જોબ -નોકરીની જાહેરખબર જબરી ચર્ચામાં છે. અંતિમ વિધિ કરાવનારા કર્મચારીની આ જોબ માટે ,જે શરત છે એ બહુ આકરી છે, જેમ કે નોકરી માટેના અરજી કરનારા એ મૃતદેહ રાખ્યાં હોય એ મોર્ગમાં સંખ્યાબંધ શબ સાથે અતિશય ટાઢક - માઈન્સ વન ડિગ્રીના ટેમ્પરેચરમાં સતત 10થી 15 મિનિટ રહેવું પડે. અંતિમવિધિ કરતી એક એજન્સીએ આપેલી આ જાહેરખબર પ્રમાણે આ અરજી કરનારી વ્યક્તિની વય 20 થી 45 વચ્ચે હોવી જરૂરી છે. થીજવી દે એવી ઠંડીમાં શબ સાથે મોર્ગમાં રહેવાનું હોવાથી અરજીકાર પોતે એકદમ ફીટ છે એ પુરવાર કરવા બીજી પણ કેટલીક ટેસ્ટ પાસ કરવી પડે. એમાં જો એ ઉત્તીર્ણ થાય તો દિવસ દરમિયાનના 12 કલાકની શિફ્ટવાળી એ જોબ એને 3 વર્ષના કરાર સાથે મળી શકે.આમ તો સ્વાસ્થય માટે જોખમી ગણાતી આ નોકરી માટે મહિને જે 25 હજારનો પગાર મળે એ ઘણો ઓછો ગણાય તેમ છતાં અંતિમ સંસ્કારની આ એક જ જોબ માટે અત્યારે પાંચ હજારથી વધુ લોકોએ ઓનલાઈન અરજી કરી દીધી છે !

ઈશિતાનું ઈત્યાદિ ઈત્યાદિ

» આમ તો ગામને મૂંડી નાખવાના કસબમાં આપણા વિજય માલ્યા-નીરવ મોદી કે મેહુલ ચોકસીને કોઈ ન પહોંચે. ખરા અર્થમાં 'કોઈ ન પહોંચે' કારણ કે આ 'મહાનુભાવો' હજારો લોકોનું કરોડો રૂપિયાનું સામૂહિક મુંડન કરીને વિદેશ જઈને એવી રીતે વસી ગયા છે કે આપણી સરકાર વર્ષો પછી પણ હજુ એમનું 'સ્વદેશાગમન' કરાવી નથી શકી.

બીજી તરફ, જાણવા જેવા સમાચાર એ છે કે વીતેલા 2024માં પણ 99 લાખ લોકોનાં મુંડન થયાં. સ્થળ હતું તિરુપતિ બાલાજી મંદિર! અહીં 2 કરોડ 56 લાખ આસ્થાળુએ દર્શન કર્યાં અને 1356 કરોડ રૂપિયાનું જબરું દાન પણ દર્યું !

» કયારેક અનાયાસ થઈ ગયેલા વખાણ પણ વાયડા નીવડે. એક બિરાદરે સુરતની એક ટ્યુશન ટીચરને જોઈને વખાણ કર્યા કે ' વાહ, ક્યા ચીઝ હૈ !' પેલી શિક્ષિકાએ કેસ કર્યો અને કોર્ટે આરોપીને 6 મહિનાની કેદ ફટકારી.

વક્રતા એ છે કે આ ઘટના 20 વર્ષ જૂની છે અને કોર્ટે એનો ચુકાદો હમણાં 2025માં આપ્યો !

* ઈશિતાની એલચી *

**હૃદયનાં દ્વાર પર ડોરબેલ નથી હોતી.
એ તો સ્નેહના હળવા ટકોરાથી જ ખૂલી જાય!**