



“સૌથી મોટો જૂલમ; મારી જાત પર જ!”

આર. ડી. પટેલ (Psychotherapist): (૯૦૮) ૨૯૮-૦૪૬૫

જૂલમ, શોષણ, અત્યાચાર, દુરુપયોગ, છેતરપીંડી
અન્યાય, અપમાન અનેક જાતના.
માનવજાતનો ઇતિહાસ અનેક અત્યાચારોથી ભરપૂર.
પૈસાદારો ગરીબોનું શોષણ કરે.
ભણેલા માણસો અભણનું શોષણ કરે.
સત્તાધીશો લાચારોનું શોષણ કરે.
માતાપિતા દ્વારા બાળકોનું શોષણ.
સંતાનો દ્વારા વૃદ્ધો - વડીલોનું શોષણ.
પુરુષો દ્વારા સ્ત્રીઓનું શોષણ.
માલિકો દ્વારા નોકરીયાતોનું શોષણ
ઉચ્ચ વર્ણના લોકો દ્વારા નીચલા વર્ગનું શોષણ, અને
ચામડીના ભેદના કારણે પણ અનેક માણસોનું શોષણ.

જૂલમો થયા કરે છે; જૂલમો થયા કરશે.
ધર્મના નામે, સત્તાના નામે, સમૃદ્ધિના નામે, અને
વિચારોમાં, માન્યતાઓમાં તફાવતોના કારણે પણ
જૂલમો, હિંસાઓ થયા કરે છે !

તમે મારા ગોળના નથી,
તમે મારી જ્ઞાતિના નથી,
તમે મારા ધર્મનાં કે સંપ્રદાયના નથી,
તમે આર્થિક રીતે મારી બરોબરી કરી શકો તેમ નથી
કે પછી, તમે મારા જેટલું ભણેલા નથી, અને
હું મારી જાતને તમારાથી ઊંચી કક્ષાએ મૂકી દઉં છું !

અને આ હૂંસાતુસીની વાત આવે છે ત્યારે
મને સમગ્ર માનવજાત પ્રત્યે દુશ્મનાવટનો ભાવ જન્મે છે.
અને એમાં મને ક્યાંયે કશું અજૂગતું લાગતું નથી.
આ એક આશ્ચર્યજનક ઘટના છે.

સમગ્ર માનવજાતના પ્રશ્નો ઉકેલવાનો અહીં મારો ઇરાદો નથી.
મારો ઇરાદો, અહીં
હું મારી જાત પર જ કેટલો જૂલમ કરું છું
એ પ્રત્યે અંગુલિનિર્દેશ કરવાનો છે.
જગતભરના જૂલમોની વાત જવા દો.
મારે તો, મારા દ્વારા જ, મારી જ જાત પર થતા જૂલમની
અહીં વાત કરવી છે.

સૌથી વધારે જૂલમ હું મારી જાત પર કરું છું !
સૌ પ્રથમ શોષણ શરીરનું.
છગનભાઈને ડાયાબીટીસ છે.
મગનભાઈને ત્યાં જમવાનું હતું.
જમવામાં મીઠાઈ તો હોય જ.
છગનભાઈને જમવાનો શોષ.
મગનભાઈને જમાડવાનો શોષ.
છગનભાઈ ડાયાબીટીસની એક વધારાની ગોળી લઈને ગયા.
શરીરને માફક આવે કે ન આવે,
છગનભાઈને નિશ્ચિંત થઈને ભરપેટ શીખંડ ખાધો !

'રાજધાની'માં પડતર ભાવે 'બફે' સરસ મળે.
થોડું થોડું કરીને બધું ચાખ્યું.
ભાખરી ખાધી. રોટલી ખાધી. રોટલો ખાધો.
પાપડીનો લોટ અને ઢોકળી પણ ખાધાં.

ઘેર ખાઉં છું એના કરતાં બમણું ખાધું.
થોડુંક વધારે પણ ખાધું કે જેથી સાંજે ખાવું ન પડે,
અને બફેના પૈસા વસૂલ તો કરવા જ પડે ને !
આ થયો મારા શરીર પરનો જૂલમ.

'કરકસર ત્રીજો ભાઈ છે' એ સિધ્ધાંત મને ગમે છે.
કરકસરના બહાના હેઠળ હું સારું ખાઈ-પી શકતો નથી.
સાંજની વધેલી ખીચડી હું નાખી દેતો નથી, કે જેથી
કાલે બપોરે વધારીને ખાઈ લઈએ તો એક ટંક બચી જાય !
ટંક તો બચે છે, ખીચડી તો વપરાય છે
પણ શરીર બગડે છે !

મારો આહાર પૌષ્ટિકતાની દ્રષ્ટિએ નહીં પણ
આર્થિકતાની, કરકસરની દ્રષ્ટિથી નક્કી થાય છે.
પૈસા તો બચે છે પણ,
પેટ મોટું થતું જાય છે !

મને ફળો ભાવતાં નથી.
મને જ્યૂસ મોઘાં પડે છે.
પૌષ્ટિક ખોરાકનાં ચાર જૂથોની મને ચિંતા નથી.
મને તળેલું ભાવે.
મને 'વધેલું' મીઠું લાગે.
સામાજિક પ્રસંગોએ પીરસાતાં એ મફતનાં દારૂ-બીયર પણ મને ગમે.
અને મફતમાં મળતું હોય તો ભલા માણસ, તમે પણ ના જ છોડો !

'સમય જ મળતો નથી' એમ મારી ફરીયાદ છે.
મને કામ પર 'ઓવરટાઈમ' ગમે છે.
મને કામના બહાને વ્યસ્ત રહેવાનું ગમે છે.
મને ટી.વી. સીરિયલો જોવાનું ગમે છે.
મને હિન્દી ચલચિત્રો માણવાનું ગમે છે.
કસરતનું મહત્ત્વ તો સમજું છું, પણ
કોણ જાણે, ટાઈમ જ મળતો નથી !
'સમય જ મળતો નથી'ના આ બહાના હેઠળ
હું મારાં બાળકો અને મારા કુટુંબની પણ સંભાળ રાખતો નથી.

મને સતત અજંપો રહે છે.
મને સતત અધરાવો રહે છે.
મને સતત અધીરાઈ રહે છે.
હું સતત 'ટેન્શન'માં અને ચિંતામાં જીવું છું.
હું જંપીને બેસી શકતો નથી.
હું નિરાંતનો ભાવ અનુભવી શકતો નથી.
હું શાન્તિ કે સંતોષ અનુભવી શકતો નથી.
હું સતત દોડ્યા કરું છું.
હું સતત 'ખેંચાયેલો' રહું છું !
મને ગુસ્સો છે. મને ધૂણા છે.
મને ઈર્ષ્યા છે. મને તિરસ્કાર છે.
મને અનિદ્રા છે. મને અપચો છે.
દવાઓ, વિટામીનો કે વ્યસનોનો આશરો લઈને પણ
હું મારી જાતને સતત 'દોડતો' રાખું છું !
ઈશ્વરે ઘણું આપ્યું છે.
પણ મને એ માટે કૃતજ્ઞતાનો ભાવ થતો નથી.
જે છે તે વાપરી શકતો નથી, વાપરતો નથી.

અને વધારે ક્યાંથી મળે એના ફાંફાં માર્યા કરુ છું !
 મને જો ઈશ્વર સામો મળે તો
 એના માટે પણ મારે ઘણી ફરીયાદો છે.
 મારી એ ફરીયાદોના કારણે જ કદાચ
 ઈશ્વર પણ મારાથી દૂર ભાગે છે ! અને
 એ ઈશ્વરની શોધમાં, મારી ફરીયાદોના નિકાલ અર્થે હું
 સંતો-મહંતો, મંદિર-મસ્જિદ અને જ્યોતિષીઓ પાસે આંટા માર્યા કરું છું!

હું મારી જ જાતનો દુશ્મન કેમ છું ?
 હું મારા જ જાતને કેમ સતત શોષ્યા કરું છું ?
 હું મારી જ જાતને કેમ સતત કોષ્યા કરું છું ?
 હું મારી જ જાત પ્રત્યે આટલો ઉદાસીન અને
 આટલો બેદરકાર કેમ છું ?

જો શરીર છે તો જીવન છે.
 જો શરીર સક્ષમ છે તો સુખ અને શાન્તિ છે.
 જો શરીર તંદુરસ્ત છે તો શમણાં શક્ય છે.
 જો હું મારા શરીરની કાળજી રાખતો નથી તો
 મારી એક એક પણ મારા માટે 'બેરહમ' છે !

હું મારી સંભાળ રાખતાં શીખું,
 હું મારી જાત પર જૂલમ ન કરું.
 હું મારો દુશ્મન જાતે કરીને ન બનું.
 હું મારી જાતને સ્વીકારું. હું મને પ્રેમ કરું.
 હું મારા શરીરની સંભાળ રાખું.
 મને મળેલા સમયનો સદુપયોગ કરું.
 મને મળેલી સમૃદ્ધિનો સદુપયોગ કરું.
 મને મળેલા સંબંધો અને સંબંધીઓને નવાજું.
 જો હું મને પ્રેમ કરતો નથી તો
 હું બીજા કોઈને પ્રેમ કરી શકતો નથી.
 જો હું મને સ્વીકારી શકતો નથી તો
 હું મારાં કોઈ સંબંધીઓને સ્વીકારી શકતો નથી.
 અને તો,

મારું જીવન એકલવાયું, અધૂરું અને કૃત્રિમ બની જાય છે !
 મારા શરીરની સંભાળ રાખવાની જવાબદારી મારી છે.
 મારી ખાવા-પીવાની ટેવો તપાસું.
 મારી ઈચ્છાઓ, અપેક્ષાઓને સમજું.
 અને જો મને સમજ ના પડે તો, ફાંકો રાખ્યા વગર
 કોઈ જાણકારની સલાહ લઉં !

હું જે કંઈ છું, મારી પાસે જે કંઈ છે
 એ બધું મારા પ્રારબ્ધનું પરિણામ છે.
 પણ જે મારા હાથમાં છે, જે મારાથી થઈ શકે તેમ છે
 એ કરવાની મારી જવાબદારીમાંથી ન છટકું.
 સંતો-મહંતો, જ્યોતિષીઓ એ છટકબારીઓ છે.
 દારુ, જુગાર, તમાકુ એ ભાગેડુ પ્રવૃત્તિઓ છે.
 વધારે પડતી કામની પ્રવૃત્તિ એ પણ એક વ્યસન છે.
 મારાં વ્યસનો માટે, છટકબારીઓને બદલે
 વૈજ્ઞાનિક ઉપાયો કરું !

અહીંનું સામાજિક માળખું લોભામણું અને લલચાવનારું છે.
 અહીંનું સામાજિક માળખું એકલવાયાપણું અને વિષાદ જન્માવનારું છે.
 અહીંનું સામાજિક માળખું મને સતત 'દોડતો રાખનારું' છે.
 મારા જ દ્વારા, મારા જ શરીર પર થતા આ જૂલ્મો
 શરીર સહન નહીં કરી શકે અને
 એ મારું શરીર ભાંગી પડશે

તો પછી શું ? અને
 આ શરીર ભાંગી નહીં જ પડે એની કોઈ ખાતરી છે ખરી ?
 દરેક વ્યક્તિને ચોવીસ કલાક જ મળે છે.
 એ ચોવીસ કલાકનો ઉપયોગ મારે કેવી રીતે કરવો
 એ મારા હાથની બાબત છે.
 હું મારા ચોવીસ કલાક કેવી રીતે વાપરું છું
 એની સતત ચકાસણી કરું !
 સવારથી સાંજ સુધી, સંસારિક જવાબદારીઓમાં વ્યસ્ત રહેલો હું
 મારી જાતની સંભાળ લેવાનું જ ભૂલી જાઉં છું !
 તો પ્રશ્ન એ થાય કે
 સંસારિક જવાબદારીઓ મહત્વની કે પછી
 મારા શરીરની સંભાળ રાખવાનું વધારે મહત્વનું ?
 શરીરની સંભાળ રાખવા એક શિસ્ત જોઈએ.
 શરીરની સંભાળ રાખવા સારી ટેવો જોઈએ.
 શરીરની સંભાળ રાખવા તંદુરસ્ત પસંદગીઓ જોઈએ.
 શારીરિક સંભાળ માટે પૌષ્ટિક ખોરાક અને પૂરતો આરામ જોઈએ.
 સમયસર, પ્રમાણસર, પૌષ્ટિક આહારની ટેવ પાડું.
 કોઈક આગ્રહ કરે કે પછી મક્કત મળતું હોય તો
 ગમે તે, ગમે ત્યારે મારા શરીરમાં ન પધરાવી દઉં !
 કામની જવાબદારીનું બહાનું કાઢી આરામનો સમય ઓછો ન કરું.
 મારી દિનચર્યામાં કસરતને અવિભાજ્ય અંગ તરીકે ઉમેરું.
 ખોરાક, ઉંઘ અને કસરત આ બધું ટેવનો વિષય છે.

શરીરની સંભાળ રાખવા માટે મારા મનને ચકાસું.
 ઈચ્છાઓ, એપેક્ષાઓ, અપેક્ષાઓને કાબૂમાં રાખું.
 અધરાવા અને બળાપા ઓછા કરું.
 ચિંતાઓ, કોધ, ઈર્ષ્યા અને અદેખાઈમાંથી બચું.
 શારીરિક તકલીફો કરતાં
 માનસિક તકલીફો શરીરને વધારે ઝડપથી માંદું કરે છે !
 જરૂર પડે તો કોઈ જાણકારની સલાહ લઉં.
 શરીરની સંભાળ રાખવા માટે
 જાત પરનો જૂલમ ઓછો કરવા માટે
 જીવન સારું જીવવા માટે આધ્યાત્મિક વિકાસ પણ થવો જોઈએ.
 સ્વ-વિકાસ માટે, આધ્યાત્મિક વિકાસ માટે
 દરરોજ થોડુંક પણ સારું વાંચવાની ટેવ પાડું.
 પુસ્તકાલયો અને બુક-સ્ટોર્સમાં આ માટે અટલ સાહિત્ય ઉપલબ્ધ છે.
 એકાદ-બે ચોપડી વસાવી, દરરોજ થોડુંક વાંચવાની ટેવ પાડું.

આધ્યાત્મિકતાને વિશાળ સંબંધો સાથે સંબંધ છે.
 અહમકેન્દ્રિ, સ્વાર્થી દ્રષ્ટિબિંદુમાંથી બહાર નીકળીને
 મારા સંબંધીઓ અને મારા સંબંધોને જાણું.
 જ્ઞાતિ, ધર્મ, સંપ્રદાય, સત્તા અને સમૃદ્ધિનાં
 એ તફાવતો ઉભાં કરતાં પરિબળોથી સભાન બની
 સમગ્ર જગત સાથે માનવીય કક્ષાએ સંબંધ જોડું.
 જગતભરનાં શોષણો અને જૂલ્મોની ચિંતા બંધ કરી
 હું મારી જાતનું શોષણ કેમ કરું છું
 એ અંગે વિચારી
 એ પ્રમાણે જીવવાનું શરૂ કરું તો
 મેં મારી જાતને ખૂબ મોટો ન્યાય કર્યો એમ ગણાશે.
 હે પ્રભુ,
 મને, મારી જાત પ્રત્યે
 પ્રેમ અને સહૃદયતા કેળવવાની દ્રષ્ટિ આપ !