શબ્દ સંતૂર

-હનીફ સાહિલ

ઈક દહકતા હુવા સુરજ હૈ નિગાહોં મેં કહીં
તપતે સહરા મેં ભી યે પાંવ ઝુલસતે હી નહીં

સાહિબા શહરયારનો જન્મ ૬, જૂન ૧૯૫૩માં શ્રીનગર - કાશ્મીરમાં થયો હતો. હાલ તેઓ દિલ્હીમાં શિક્ષણ ક્ષેત્રે કાર્યરત છે. તેમણે શ્રીનગરથી બી.એ. અને એમ. એ તથા ચંદીગઢ - પંજાબ યુનિ. થી સંગીત શાસ્ત્રનો અભ્યાસ કર્યો છે. તેમના બે કાવ્ય સંગ્રહો અનુક્રમે "શાખે - લરઝાં - ૨૦૦૪" અને "બર્ગે ચિનાર" - ૨૦૦૭માં પ્રકાશિત થયા છે. સાહેબા શહરયાર એવી કવયિત્રી છે જેણે બંધ આંખો વડે સુંદર દશ્યો જોયા છે જે તેમની ભીતરી સ્વપ્નસ્થ સ્થિતિમાં જ શક્ય છે. આથી તેમની કવિતામાં સ્ત્રી સહજ સ્વભાવની અભિવ્યક્તિ જોવા મળે છે.

આંખો મેં જો મંઝર હૈ, વો કાગઝ પે ઉતારૂં
મૈં વાદી - એ - જઝબાતમેં કિસ કિસ કો પુંકારૂં

ધૂમ સહરા કી મેરે દિલ કો જલાએ આકર
અર્શ સે ઉતરા તેરે પ્યારકા સાયા દેખું

મેરી આંખો મેં ઉતરતા હૈ તજલ્લીકી તરહ
નુર કે દરિયામેં ફિર અપને બહાતા હૈ મુઝે

તુમને પૂછા ભી તો કિસ મોડ પે આકર પૂછા
કૈસે ઉજડા થા ચહકતા હુવા ઘર બારીશ મેં

બંદ દરવાજે પે દસ્તક દેકર
ભીગી રાતો મેં જગાતી હૈ હવા

દિલ જો વિસાલ કે થે વો તન્હા હી કટ ગએ
મૌસમ ગુલાબી ઔર આકર પલટ ગએ

કાશ્મીરની કાવ્ય શાળામાં સાહેબા શહરયાર એક નવા જ પ્રકારના સ્ત્રી સ્વરનો પ્રકાશ ફેલાવે છે. પોતાની જાતમાં મસ્ત, પોતાના એકાંત ઓરડામાં ધુણી ધખાવી પોતાના શોખની શોધ આદરી છે, પોતાના મસ્તિષ્કના દરવાજા પર દસ્તક આપે છે અને તેમાંથી પ્રગટ થતા કલ્પનોને ગઝલના અશઆરમાં ઢાળે છે. તેમની ગઝલોમાં જીવનના સુખ દુઃખ અને તડકા - છાંયડાના અનેરા રંગ પથરાએલા જોવા મળે છે.

ખો ન જાઉં મેં અંધેરોંમેં સંભાલો મુઝકો
મૈં તુમ્હારી હું નિગાહોંમેં છુપાલો મુઝકો

ઈસ સમન્દર મેં સફર ઉસકા હૈ કબસે જારી
યે કદમ ક્યું કિસી સાહિલ પે ઠહરતે હી નહીં

ઉસને માંગા થા કિસી રોઝ ઘટાસે તોહફા
અબ્ર કે ટુકડે હૈં મિઝગાં પે બરસતે હી નહીં

ઈક દહકતા હુવા સુરજ હૈ નિગાહોં મેં કહીં
તપતે સહરા મેં ભી યે પાંવ ઝુલસતે હી નહીં

ચહેરા ચહેરા લગતા થા આઈના હૈ
પેશાની પર નુરે ઈલાહી લિખ્ખાથા

કિતને ખામોશ પરિન્દે હૈ યહાં
ઈનકે મૌસમ સે શિકાયત હૈ બહુત

શો'લા શો'લા દરખ્ત દહકે હૈં
ચાંદ ચમકા હૈ યા કે પત્તે હૈં

સાહેબા શહરયારની ગઝલો અને નઝમો ખરેખર પ્રશંસનીય છે. તેમની ગઝલોમાં નઝાકત, લતાફત, તાઝગી અને સૌંદર્યની સાથે વ્યથાની કેફિયત, વિષાદ, પીડાનો બોજ, ટુકડે ટુકડે જીવન અને બુંદ બુંદ રક્તની ઝાંય જોવા મળે છે.

મુઝકો હર લમ્હા નઈ એક કહાની દેગા
હર કહાની મેં તેરા રંગ દિખાઈ દેગા

કલ જો ઈક લફ્ઝ ન સુનતા થા સફાઈમેં મેરી
આજ વો શખ્સ મેરે હકમેં ગવાહી દેગા

કભી તો આ કે હમેં દેખ લો ઘડી ભરકો
કિસે ખબર હૈ કબ કિસકો લૌટ જાના હૈ

વો અજીબ શખ્સ થા હર હાલમેં ખુશ રહતા થા
ઉસને તા ઉમ્ર કિયા હંસ કે સફર બારીશ કા

ઈક દિયા જલતા હૈ કિતની ભી ચલે તેઝ હવા
ટૂટ જાતે હૈં કઈ એક શજર બારીશ મેં

આંખે બોઝલ હૈ તબીયતભી હૈ કુછ અફસૂર્દા
કૈસી અલસાઈ સી લગતી હૈ સહર બારીશ મેં

અઘરા શબ્દોના અર્થ :

અર્શ : આકાશ, તજલ્લી : પ્રકાશ, વિસાલ : મિલન, મિઝગાં : પાંપણ, મિસરા : પંક્તિ, શજર : વૃક્ષ, અફસુર્દા : ઉદાસ

આટલી ઉંમરેય મારો પતિ મારો નહિ ?.....

વ્યથા તમારી - કલમ અમારી

- ડૉ. મહેરૂન્નિસા દેસાઈ

બહેનશ્રી,

હું બેતાલીસ વર્ષની ચાર સંતોનોને પરણાવીને દાદીમાં - નાનીમાં બનેલી વૃધ્ધા છું. સત્તર વર્ષની ઉંમરે લગ્ન થયા પછી જિંદગીના ઘણા ચઢાવ - ઉતાર જોઈને, અહીં સુધી પહોંચી છું. જ્યાં પહોંચવાનું મારૂં સ્વપ્ન હતું.

મારી બંને દિકરાની વહુઓ સાથેના સંયુક્ત કુટુંબમાં આમ તો કોઈ દુઃખ નથી, પૈસે ટકે સુખી છીએ. પણ એક વાત સતત મારા દિલમાં કોરાયા કરે છે કે આજ - કાલની આવેલી વહુઓનું, દિકરા આગળ અને મારા પતિ આગળ જેટલું માન છે તેટલું પણ મને મળતું નથી. નાની - નાની બાબતોમાં કંઈ પણ રકઝક થાય તો મારા પતિ પણ પુત્રવધુઓની તરફ ખેંચે છે. તેમના દેખતા જ મને ગમે તેમ બોલી દે છે અને હમણાં ખબર પડી કે તેમણે ખાનગીમાં વહુઓને કહ્યું કે, 'તમારી સાસુનો તો સ્વભાવ જ એવો છે. હું વર્ષોથી સહન કરતો આવ્યો છું. તમે એમના બોલ્યા સામે ન જોશો.'

મારા માથે જાણે વીજળી પડી! જેમની પાછળ આખી જિંદગી ઘસી નાખી તે ઉઠીને આ ઉંમરે મારા માટે આવું બોલે ?

જો હું કંઈ કહેવા જાંઉ તો તેમની સાથે ઝઘડો થઈ જાય છે અને વહુઓ છાની છાની હસે છે, તેઓ મારો ઉપહાસ કરતી હોય તેવું લાગે છે.

મને થાય છે કે આજ - કાલની વહુઓ જેમ કહે તેમ તેમના પતિઓ (મારા દિકરા) કરે છે અને આટલી ઉંમરે ય મારો પતિ મારો ન બન્યો ?

હું ખૂબ જ દુઃખી છું. સમાજના મોભાને કારણે કોઈને કહી શકતી નથી અને સહી પણ શકતી નથી. આપ આ બાબતમાં મારે શું કરવું તે અંગે માર્ગદર્શન આપશો તેવી આશા સાથે આ પત્ર લખું છું.

- **રાહીલા**

રાહીલાબેન,

ખૂબ જ જલ્દી તમે જિંદગી જીવી ગયા. ખૂબ જ નાની ઉંમરે તમે પરણ્યા છો અને પત્ર પરથી ફલિત થાય છે કે નાની ઉંમરે જ તમે છોકરાઓ પણ પરણાવી નાખ્યા અને ઝડપથી નાની - દાદી પણ બની ગયા ! મારા મતે, અમુક સમાજનાં ખૂબ જ નાની ઉંમરે લગ્ન કરવાનાં રિવાજથી આવી - આને મળતી અનેક સમસ્યાઓ સર્જાય છે.

લગભગ સોળથી અઢાર વર્ષની આજુબાજુ પરણનાર યુવાનો છત્રીસ - સાડત્રીસ વર્ષે સાસુ - સસરા બની જાય છે ? માનસિક રીતે આ મોભાવાળું

વડીલપદ ભોગવવા માટે સ્વાભાવિક રીતે જ તેઓ તૈયાર હોતા નથી. પરિણામે અનેક સમસ્યાઓ જન્મે છે. અહીં જેમ બન્યું છે તેમ સાસુ પોતાના અજ્ઞાત મનમાં હંમેશા વહુઓ સાથે પોતાની સરખામણી કર્યા કરે. તેમાંથી અસંતોષ ઊભો થાય, અદેખાઈ જન્મ લે, પરિણામે વહુઓ પોતાની હરીફ હોય તે રીતનું વર્તન અજાણતા જ થઈ જવાની શક્યતા રહે છે. આથી વધુ પડતા વહેલાં લગ્નના રિવાજો બંધ કરવા માટેનું એક વધુ સજ્જડ પરંતુ નજરે નહીં ચઢેલા પરિબળ પર પણ ધ્યાન આપવું રહ્યું.

બાકી અહીં જે સમસ્યા ઊભી થઈ છે કે વહુઓનાં દેખતા જ પતિ પોતાને વઢે, પરિણામે વહુઓ મોઢે ચડી જાય, તેવું ઘણી જગ્યાએ બને છે.મોટાભાગે તેમાં પોતાની પત્ની પ્રત્યેનો અણગમો નથી હોતો, પરંતુ નવી પેઢી સાથે સમાધાનકારી વલણ અપનાવવાના ભાગરૂપે પુત્રવધૂ ને સસરા સાથ આપતા હોય છે. તમારી બાબતમાં પણ આવું બનવાનો પૂરેપૂરો સંભવ છે.

તમને અપમાન લાગે તે સ્વાભાવિક છે. આ પરિસ્થિતિ દૂર કરવા તમે તમારા પતિ સાથે ખુલ્લા મને ચર્ચા કરો. તેમને જણાવો કે જો તમારો કોઈ વાંક જણાય તો તે તમને ખાનગીમાં જણાવે.

પરંતુ કોઈના દેખતા તમને કશું ન કહે. તમે પણ આત્મનિરિક્ષણ દ્વારા તમારા વર્તનની ત્રુટીઓ શોધી દૂર કરવા પ્રયત્ન કરો. પુત્રવધૂઓને હરીફ તરીકે નહીં પણ દીકરીઓ તરીકે જોવાનો પ્રયત્ન કરો.

બદલાયેલા સમયમાં પતિ - પત્નીનાં સંબંધોના પહેલાના ખ્યાલો ખૂબ જ બદલાઈ ગયા છે. તેનો સ્વીકાર કરો. તમારા પતિ તમારા ઉપર જે રીતે હુકમ ચલાવતા હતા કે ચલાવે છે, તેવું જ તમારા પુત્રો પણ કરે તેવી અપેક્ષા રાખવી યોગ્ય નથી.

તમારા પતિએ પણ તમને કુટુંબમાં સન્માનજનક હોદ્દો મળે તે માટે તેમના વર્તનમાં પરિવર્તન લાવવું જોઈએ. ઘરની શાંતિ જળવાઈ રહે તે માટે, પોતાની પત્નીને ઉતારી પાડવા સિવાયનાં પણ ઘણા માર્ગો હોય, જેનો આધાર લેવો જોઈએ.

આ રીતે વહુઓનાં દેખતા જ પોતાની પત્નીને અપમાનિત કરવાથી, પછીથી તેની સાચી વાત પણ વહુઓ સાંભળશે નહિ કે તેનું માન પણ જાળવશે નહીં, આથી જે કાંઈ કહેવું હોય તે ખાનગીમાં જ કહેવું જોઈએ.

રાહીલા બેન, તમે પણ જો 'સાસુપણું' કરતાં હોય તો તે યોગ્ય ન કહેવાય. આવનાર વહુઓએ તમે જે સહન કર્યું છે તેવી જ પરિસ્થિતિમાંથી પસાર થવું જોઈએ તેવી અપેક્ષા ન રાખો. પૌત્રો - દોહિત્રોની સાચવણીમાં તમારા અનુભવનો લાભ આપો. બિન-જરૂરી સલાહ ન આપો. તમારા પુત્રો એમની રીતે જીવે છે. સ્વતંત્ર - આધુનિક વિચારસરણી ધરાવે છે. તેવું વિચારી ને ગૌરવ અનુભવો, તમારા પતિમાં પણ પુરતો રસ લો. અન્ય કૌટુંબિક જવાબદારીઓ ઓછી થવાને કારણે તમે વધુ સમય એકમેક માટે ફાળવી શકો છો. આ ઉંમરે એકમેકની સમજ અને હૂંફ દ્વારા સાચું દામ્પત્યજીવન શરૂ કરો. તમારા પતિની જાણે - અજાણે તમારાથી ઉપેક્ષા નથી થતી તેનો ખ્યાલ રાખો.

તમે જે પ્રકારની સમસ્યાનો સામનો કરી રહ્યા છો લગભગ તેવા જ પ્રકારની સમસ્યાનો કદાચ તમારા પતિ પણ સામનો કરતા હશે.

બાકી સુખી તો ઘણા હોય છે. પણ પોતે સુખી છે તેવી અનુભૂતિ ઘણાં ઓછા કરી શકે છે.

નાના - નાના કૃત્રિમ દુઃખો માણસ પોતે જ ઊભા કરીને તેમાં રિબાય છે અને દોષનો ટોપલો કુદરત પર કે સમાજ પર નાખી દે છે.

આથી બદલાયેલા સંબંધો, બદલાયેલું વાતાવરણ, તમારી બદલાયેલી સાસુ તરીકેની ભુમિકા, વગેરે બાબતોને સ્વિકારીને સૌ સાથે અનુકુલન સાધવા પ્રયત્ન કરો. તમારી હજી તો આધેડ ઉંમર છે તેથી તમો કુટુંબને ખૂબ જ ઉપયોગી થઈ શકો તેમ છો તે બાબતનો હકારાત્મક રીતે ઉપયોગ કરી તમે સુખી થાવ ને સમગ્ર કુટુંબને પણ સુખી કરો.

મહિલાઓ પણ કોમ્પ્યુટર ગેમ્સથી આકર્ષાઈ રહી છે

ગૃહસ્થી

સમય બદલાઈ ગયો છે અને બદલાતાં સમયની સાથે સામાન્ય મહિલાઓની લાઈફસ્ટાઈલમાં પણ ઘણો બદલાવ આવ્યો છે. આ જ કારણ છે કે, એક તરફ જ્યાં તેમની દિલચસ્પી ટ્વેટી-૨૦ જેવી ક્રિકેટ ટૂર્નામિન્ટમાં વધવા લાગી છે ત્યાં તે ઓનલાઈન ગેમ્સ પણ રમતી દેખાઈ રહી છે. નિઃસંદેહ હવે એ સમય નથી રહ્યો જ્યારે મહિલાઓ પોતાના બાળકોને કોમ્પ્યુટર અથવા મોબાઈલ પર વિભિન્ન ગેમ્સ રમતાં જોતાં તેઓને ધમકાવતી રહેતી હતી, હવે તો મહિલાઓ પછી ભલે તે ગૃહિણી હોય કે નોકરિયાત, સ્વયં જ ઓનલાઈન ગેમિંગની દીવાની બની ચુકી છે. એટલે બાળકો અને હસબન્ડની સાથે-સાથે હવે તે પણ તક મળતા જ ઓનલાઈન ગેમિંગ પર હાથ અજમાવતા પાછળ નથી રહેતી, આ મામલામાં મોટી ઉંમરની મહિલાઓ પણ પાછળ નથી,

થોડાક સમય પહેલાં મોટાભાગની મહિલાઓ સામાન્ય રીતે ગૃહિણીઓ ટેલિવિઝનથી જ ચોંટેલી રહેતકી હતી, પરંતુ હવે તે ટીવી છોડીને કોમ્પ્યુટર અને ઓનલાઈન ગેમિંગમાં રસ લેવા લાગી છે. આનું સૌથી મોટું કારણ એ છે કે, ઓનલાઈન ગેમિંગમાં ટેલિવિઝનની જેમ સમયની કોઈ પાબંદી નથી. જ્યારે મન થયું રમવા લાગો અને જ્યારે મન થયું રમત બંધ કરી દો. આ સિવાય માનવ સ્વભાવ છે કે તેને નવી ચીજો જોઈએ, આજ કારણ છે કે જ્યારે મનોરંજન માટે ધારાવાહિકોથી અલગ તેમને કંઈક કરવા મળે તો તેણે તેને હાથોહાથ કરવા માડ્યું.

આ સંબંધમાં વિશેષજ્ઞોનું કહેવું છે કે, મહિલાઓમાં ગેમિંગની સ્વભાવિક પ્રવૃત્તિ બાળકો કે પુરુષોની જેવી જ હોય છે અને જેવી તેઓને તક મળે છે તે આને ખોલવા લાગે છે કેમ કે તેમને પણ આમાં બહુ મજા આવે છે. ઓનલાઈન ગેમ્સ પ્રતિ છોકરીઓ અને મહિલાઓને વધતો રસનું જ પરિણામ છે કે ઘણી વેબસાઈટસ ખાસ રીતે તેઓ માટે જ ગેમ્સ બનાવવા લાગી છે તો પછી મહિલાઓ એમાં રસ કેમ ના દાખવે.... નિશ્ચિત રૂપે આનો વ્યાવસાયિક લાભ પણ તેઓને થઈ રહ્યો છે. તેનું કારણ આ જ છે કે મહિલાઓ માટે બનાવેલ ગેમિંગ વેબસાઈટસ પર પણ ગેમર્સની સંખ્યામાં નિરંતર વધારો થઈ રહ્યો છે.

તનાવ થઈ જાય છૂમંતર

સ્વસ્થ જીવન માટે આ અત્યંત જરૂરી છે કે તનાવને પાસે ફરકવા દેવામાં ના આવે. પણ વર્તમાન જીવનશૈલીમાં કદાચ જ કોઈ એવું હોય, જેને કોઈ ના કોઈ રૂપે તનાવનો સામનો ના કરવો પડી રહ્યો હોય. લોકોની પાસે સમયનો અભાવ છે અને દરેક પગલે તેમને સખત પ્રતિસ્પર્ધાનો સામનો કરવો પડે છે. આવામાં સ્વાભાવિક રૂપે લોકો પહેલાના મુકાબલે વધુ તનાવગ્રસ્ત રહેવા લાગે છે. પરંતુ આ પણ સત્ય છે તનાવની ના તો માત્ર માનસિક બલ્કે શારીરિક સ્વાસ્થ્ય માટે પણ ઘાતક છે, આવામાં જરૂરી છે કે દિનચર્ચા અને માનસિકતા કંઈક આ પ્રકારે બનાવવામાં આવે જેથી તનાવની માત્રાને ઓછી કરી શકાય.

તનાવથી વધુ પરેશાન થવાની જરૂર નથી. એવું વિચારો કે આ સ્થિતિ તમારી જ નથી. આમ વિચારતા જ તમે એકદમ હળવાશ અનુભવશો. ત્યારે તમે અલગ પ્રકારે તમારા તનાવના કારણો શોધવા માટે પ્રવૃત્ત થઈ શકશો.

એક બીજી જરૂરી વાત એ છે કે તનાવ વિશે વિચાર કરી-કરીને ઘૂંટાતા ના રહો, બલ્કે જે તમારા વધુ નજીક હોય તેનાથી તમારી પ્રોબ્લેમ જરૂર શેયર કરો. તેની જ સલાહથી તમારો આત્મવિશ્વાસ બની રહેશે.

વિશેષજ્ઞોનું માનવું છે કે, રડવાથી પણ મન હળવુંફૂલ થઈ જાય છે અને આવામાં તનાવથી મુક્તિના નવો માર્ગ સહેલાઈથી દેખાવા લાગે છે.

આ સંબંધમાં એક મહત્ત્વપૂર્ણ વાત તમારી દિનચર્યથી સંબંધિત છે. તનાવથી બચતા રહો, આના માટે સવારથી લઈને રાત સુધી તમારા રૂટીન પર ધ્યાન રાખો. દરેક કામનો એક સમય નક્કી કરી લો અને જ્યાં સુધી સંભવ હોય તમારી દિનચર્યોનું પાલન કરો. સૌથી જરૂરી છે કે તમારા ખાનપાન પર યોગ્ય ધ્યાન આપો.

કોઈ પણ વ્યક્તિ પૂર્ણ નથી હોતી અને ના દરેકને બધી વસ્તુ મળેલી હોય છે. આવામાં કંઈક મેળવવા માટે હંમેશા ચિંતાગ્રસ્ત ના રહો પણ એ વિચારો કે તમે તેને મેળવવા માટે કેટલી મહેનત કરી છે અથવા પરિસ્થિતિઓ તમારા માટે કેટલી અનુકૂળ રહી છે.

વ્યાયામ અને યોગ-ધ્યાન દ્વારા પણ તનાવનો ઓછો કરવામાં મદદ મળે છે, એટલે આ વિશે કોઈ એકસપર્ટની સલાહ લો અને તેના બતાવેલા માર્ગ પર ચાલો.

ફૂલોની જેમ મહેરાવો

ટિપ્સ

- ચિત્રા ઝા

તમે ક્યારેય બાગકામ કર્યું છે? જો તમે કરતાં હોવ તો તેની પાણીની, ખાતરની અને સૂર્યપ્રકાશની જરૂરિયાત અલગ-અલગ હોય છે તેની તમને ખબર છે અને દરેક ફૂલોને મહેરાવોનો પોતાનો સમય હોય છે. કોઈપણ માળી ફૂલોને સમય પહેલાં ખીલવી શકતો નથી. હવે જો કોઈ સમય કરતાં વહેલાં તેને તૈયાર કરવા જાય તો પછી ફૂલો ઝડપથી ખીલતા નથી. કોઈ ખાસ પ્રકારની પ્રજાતિઓમાં જ ફૂલો વહેલાં ખીલી જાય છે. મોટાભાગનો ફૂલો એક સાથે જ ખીલે છે, પણ કેટલાક ફૂલો એવા છે જે મોડા-મોડા ખીલે છે. જ્યારે કેટલાક ફૂલો વહેલા ખીલે છે. આપણે તેના કાર્યક્રમ પર ટિપ્પણી કરી શકીએ, પણ આ સિવાય બીજું કશું ન કરી શકીએ.

આમ જે બાબત ફૂલોને લાગુ પડે છે તે માણસને પણ લાગુ પડે છે. અહીં એકમાત્ર તફાવત વ્યક્તિના માથા પર લટકતી અપેક્ષાઓનો છે. દરેક જણ પોતાની પાસેથી કંઈક અપેક્ષા રાખે છે: આ સિવાય તેના માતાપિતા, શિક્ષકો, ભાઈબહેનો, સહયોગીઓ, પત્ની, સમાજ, શહેર કે રાષ્ટ્ર બધાનો સમાવેશ થાય છે. આપણે પોતે પણ આપણી પાસેથી નોંધપાત્ર અપેક્ષા રાખતા હોઈએ છીએ. આમ ફૂલોની તુલનાએ આપણે અહીં અપેક્ષાઓના દબાણ હેઠળ હોઈએ છીએ. કોઈ આ બધાનો જવાબ જાણતું નથી, પણ આના લીધે દરેક જણ એક અજાણ્યા ડરથી પીડાતું હોય છે.

આ અપેક્ષાઓના સામનો કરતી વખતે આપણે ઘણી વખત સ્વઓળખ પણ ગુમાવી દઈએ છીએ. આપણે પોતાની અંદરનો અવાજ સાંભળવાનું બંધ કરી દઈએ છીએ. અમેરિકન ફિલ્મ નિર્માતા જુલી કેમરૂનનું કહેવું છે કે આપણે ઘણી વખત આપણા અંતરાત્માના અવાજને દાબી દઈએ છીએ. લોકોની અપેક્ષાઓના તળે આપણા અંતરાત્માનો અવાજ દબાઈ જાય છે. તેની વાત ચોક્કસપણે સાચી છે.

મોટાભાગના લોકો અચેતન મને અનુભવે છે કે આપણે ઈશ્વરના સર્જનના ખામીભર્યા અને બેકાર ટુકડા છીએ. તેમની આ માન્યતા તેમના જીવનમાં ઉતરી ગઈ હોય છે. આપણા માતાપિતા કે શિક્ષકો આપણા વર્તણૂકને નકારે ત્યારે આપણી આવી માન્યતા વધારે મજબૂત બને છે. વાસ્તવમાં આપણા માટે સારું શું હોય છે તે આપણે નક્કી

વિશ્વ તમારી પાસેથી જે અપેક્ષા રાખે તેમ કરવાના બદલે તમારી અંદરના અનોખાપણાને તરાશો

કરવાનું હોય છે. પણ આપણે આપણા સમાજના નિયમો મુજબ જે વ્યવહારું રીતે સારું હોય તેને અનુસરવા જઈએ છીએ અને તેમાં પોતાની ઓળખ ગુમાવીએ છીએ. આમ સારા બનવાના પ્રયાસમાં આપણે આપણું અનોખાપણું ગુમાવીએ છીએ. આપણે આપણા જીવનમાં જે લોકો ઈચ્છે છે અથવા માંગ કરે છે તે રીતે વર્તવાનો પ્રયાસ કરીએ છીએ. તેની પાછળનું કારણ એ હોય છે કે આપણે ઈચ્છતા હોઈએ છીએ કે તેઓ આપણને જુએ અને પ્રેમ કરે.

આમ તમારી વર્તમાન માન્યતાઓની તાત્કાલિક ચકાસણી કરો. શું તે તમને તમે જે ઈચ્છો છો તે બનવામાં મદદ કરશે. જો તે મદદ કરે તેમ ન હોય તો તે માન્યતાઓને ધ્વસ્ત કરી દો. હવે સમય આવી ગયો છે ચહેરા પરનું મ્હોરું હટાવી દેવાનો અને પોતાના અનોખાપણાને પ્રદર્શિત કરવાનો. આમ કરવા માટે આપણે કદાચ બીજા કરતાં અલગ રીતે વર્તીએ પણ અહીં આપણે આપણો મૂળભૂત સ્વભાવ પ્રદર્શિત કરીશું.

આ બધા સમય સુધી તમારે તમારી અંદરના બીજને જાળવી રાખવું જોઈએ. હવે તેને રોપવાનો સમય આવી ગયો છે. તેને પાણી આપો, તેનું લાલન-પાલન કરો અને પછી તેને ફૂલ થવા દો. આમ ફૂલોને મહેરાવવું તમારા હાથમાં નથી. પણ નિપુણ માળી આ વાતજાણે છે. તે ધીરજપૂર્વક તમારા મ્હોરાવવાની રાહ જુએ છે.