પ્રેમ- કેવી રીતે કરવો?

પ્રેમની વ્યાખ્યા ખૂબ જ બદલી ગઈ છે. પ્રેમણો અર્થ મોટેભાગે લોકોની વ્યાખ્યા મુજબ પ્રેમી-પ્રેમિકાનો, માતા-પિતાનો બાળકો સાથેનો અથવા તો વધૂમવધુ સગાં-સંબંધીઓ અને મિત્રો વચ્ચેનો. મોટેભાગે પ્રેમની વ્યાખ્યામાં લાગણીઓ મહત્વનઓ ભાગ બજાવે છે. પરંતુ આપે ક્યારે નિર્જીવ વસ્તુઓને પ્રેમ કર્યો છે? જો આપનો જવાબ "ના" છે તો આપના માટે ખૂબ જ મહત્વનું વૃતાંત આપણી સમક્ષ રજૂ કરવા જાંઉ છું. અને જો આપનો જવાબ "હા" છે તો પ્રેમને આપ કેટલો વધુ વિકસાવી શકો છો?

પ્રેમ એવી લાગણી છે કે જ્યાં ઉદ્ભવે છે ત્યાં જ દરેક નકારાત્મકતા દૂર થાય છે. પ્રેમણો અર્થ અત્યાર સુધી માત્ર નબળો અને પાંગળો જ સમજવામાં આવેલો છે. પરંતુ પ્રેમ માનવીના હ્રદયને મજબૂત બનાવે છે. પ્રેમ માનવીને ચિંતન-મનન સુધી લઈ જાય છે અને જ્યાં નકારાત્મકતા હોય છે ત્યાં પ્રેમણો અભાવ જોવા મળે છે. અને તેથી જ પ્રેમાળ સ્વભાવને કેમ કરીને વિકસાવવો? કેમ કરીને જીવંત-નિર્જીવને પ્રેમ કરવો? કેમ કરીને કરુણા શીખવી અને તેને આ જ લાગણીઓને જીવનમાં ઉતારવી. માત્ર પ્રેમ મનુષ્યો અને પાલતું પ્રાણીઓ સુધી જ સીમિત કેમ? પ્રેમ તો સર્વસ્વ અને સર્વત્ર વ્યાપ્ત હોવો જોઈએ. જો આપ પ્રેમ નથી કરી શકતા તો આપ નકારાત્મક જીવનને આધીન છો. અને જો આપ પ્રેમ કરો છો તો નકારાત્મકતા આપણાંથી કોષો દૂર હશે. તમારું વ્યક્તિત્વ તમારાં અંતરમનનો પડછાયો છે. તમારો સ્વભાવ તમારો ચેહરો છે અને આંખો તમારી લાગણીઓને વાચા આપે છે. તો પ્રેમ કરતાં કેમ શીખવું? કેમ કરીને દરેક કણ-કણને પ્રેમ કરવો?

થોડાં સમય પહેલાં જ એક વ્યક્તિ મારી ઓફિસમાં કાઉન્સેલિંગ માટે આવ્યા. વાતચીતમાં તો ફાંકડું અંગ્રેજી બોલતાં પરંતુ ક્યાંક ઉદ્ધતાઈની ઝલક દેખાતી અને ક્યાંક ગુસ્સો પણ. થીવર આમ તેમ જોયા બાદ જ લગભગ ફેંકતા હોઈએ તે રીતે પોતાની બેગ જમીન ઉપર ફેંકી. અને પહલો જ પ્રશ્ન કર્યો કે મારે ગુસ્સાને મેનેજ કરવો છે. ખબર નહીં તેને કેમ કરીને મેનેજ કરવો? મારો ઉત્તેર હતો કે જો ગુસ્સાને મેનેજ કરવો હોય તો સૌથી પહેલાં તમારી બેગને સોરી કહો અને તેની માફી માંગો. મારો ઉત્તેર સાંભળીને તો આવક બનીને મુકપ્રેક્ષકની જેમ મને જોતાં રહ્યા. અને સ્વાભાવિક રીતે જ તેમના ચેહર ઉપર પ્રશ્ન દેખાતો હતો કે કોણ આ નિર્જીવની માફી માંગે? અને બસ અંહિયાથી જ શરૂ થાય છે આપણાં સૌની યાત્રા. માત્ર આપણે પ્રેમ એને જ ગણીએ છીએ જ્યાં ઈચ્છાઓ પૂર્ણ નથી થતી. ત્યાં જ ધૃણા, ગુસ્સો અને અસંતોષની લાગણીઓ જન્મ લતી હોય છે. આ નકારાત્મક લાગણીઓ એટલે કે પ્રેમણો અભાવ. તો હવે પ્રેમને કેવી રીતે કરવો?

બાળપણથી જ આપણને પ્રેમ વિષેની પૂરી માહિતી નથી આપી અને મોત થઈને મોટી પલોજણમાં માત્ર સંઘર્ષ અને અસ્તિત્વને ટકાવવાની જ વાત હોય છે. હવે આ સંઘર્ષભર્યા જીવનમાં

તમને વિચાર આવશે કે શું આ પ્રેમ અને પ્રમની વાતો? શ માટે આ જરૂરી છે? હવે કોણ વિચારે છે આ બધું? કદાચ આ લેખ વાંચ્યા બાદ આપના પ્રશ્નનો ઉત્તર મળી જશે. તો પ્રેમને કેળવવા માટે:

૧) નિર્જીવને પણ સજીવની જેમ જ પ્રેમ કરો.

દરેક નિર્જીવ વસ્તુઓ અથવા ન દેખીતી કેટલીય સુવિધાઓ આપણને સાધનસંપન્ન બનાવે છે. ઘણીય નિર્જીવ વસ્તુઓ તો માત્ર આજે (સ્ટેટસ ક્વો) યથાસ્થિતિના ચિહનો છે. પરંતુ આપણે તે જ નિર્જીવને ઘણીય વખત ઉદ્ધતાઈથી અથવા તો બેદારકારીપૂર્વકનો તેનો ઉપયોગ કરતાં રહી છીએ. માત્ર કારણ છે કે તે નિર્જીવ ક્યારે પણ પ્રતિક્રિયા નથી કરતી. પરંતુ તમારાં જીવનને સરળ બનાવે છે. જો આપ દરેક વ્યક્તિ-વસ્તુને પ્રેમ કરશો તો તમારી અંદર ધન્યવાદનો ભાવ રહેશે. ળ હંમેશા આપણું અભરપૂર્વકનો સ્વભાવ તમને આનંદિત અને પ્રફુલ્લિત રાખશે.

૨) પ્રેમ માટે સંબંધ હોવો જરૂરી નથી.

પ્રેમ કોઈને આપવાની વસ્તુ નથી. પ્રેમ એક ભાવ છે આબે એક લાગણી છે. તેને આપવાની અને લેવાની જરૂર નથી. જો માતા-પિતા બાળકને કહેતા હોય કે તે તેમના જનેતા છે ને માટે પ્રેમ કાર તો તે લેવડ-દેવડ નો સંબંધ છે. પરંતુ તેની જ જગ્યાએ કનેતા પોતાના બાળકને એવું કહે કે આ તારું જીવન છે, આ જ તારું વ્યક્તિત્વ છે અને અ જ જીવન તારું ભવિષ્ય છે. જે કોઈપણ માર્ગમાં આવે છે તે સૌને પ્રેમ કર. માત્ર પ્રેમ કોઈ સંબંધથી જ નથી થતો. પરંતુ પ્રેમથી જ સંબંધ વિકસે છે. આ પ્રશ્ન જરૂરી છે કે સંબંધ પહેલો અથવા પ્રેમ પહેલો. પરંતુ જ્યાં પ્રેમ છે ત્યાં કોઈ જ સંબંધની જરૂર નથી. વ્યક્તિ, વસ્તુ, પૃથ્વી, હવા, પાણી, આકાશ, ભ્રમાંડ દરેકને માનવી પ્રેમ કરી શકે છે. પછી તે ભરવામાં આવતું બિલ જ કેમ ના હોય? જો ભારે હૈયે બિલની રકમ ભરવામાં આવે તેના કરતાં ધન્યવાદના ભાવ સાથે તે સુવિધાનો આભાર માનવામાં આવે તો વ્યક્તિત્વ પ્રેમભાવથી ખીલી ઉઠશે. ત્યારે તમે માત્ર પ્રેમથી બેઠા પણ હશો તો પણ એવું લાગશે કે આ વ્યક્તિ કેટલો પ્રેમથી બેઠો છે. તમારાં અને તમારાં પ્રેમાળ વ્યક્તિત્વ વચ્ચે કોઈ અંતર નહીં રાહે.

૩) પ્રેમને સ્વભાવ બનાવો.

પ્રેમ માત્ર ભાવ અથવા લાગણી નથી. પરંતુ પ્રેમ સ્વભાવ છે. પ્રેમ એટલે "ઘેરફોર"ની પ્રતિક્રિયા નથી. જેમ મે આગળના વૃતાંતમાં જણાવ્યું કે આ મારી માતા છે અથવા પિતા છે "તેથી" પ્રેમ કરવો અનિવાર્ય બને છે. "કોમ્પલસરી" (અનિવાર્ય) બની જાય છે. પરંતુ પ્રેમ કોઈ ફરજિયાત કાર્ય નથી. તે તો સ્વભાવ છે. ભાવ અને લાગણી દ્વારા ઉત્પન્ન થનાર સ્વભાવ અને વ્યક્ત થાય તે વ્યક્તિત્વ. પ્રેમ કોઈ આધાર્થી કરવામાં નથી આવતો પરંતુ પ્રેમ માત્ર કોઈ પ્રતિક્રિયા અથવા તો પરિણામની અપેક્ષા વિના કરવામાં આવે છે. અને આ જ પ્રેમ તમારો સ્વભાવ બને છે.

તમારો પ્રેમ એવો છલકાય કે આપ ચાલો ત્યારે પ્રેમ હોય, ઊંઘો, ઉઠો ત્યારે પ્રેમ હોય. સૃષ્ટિના દરેક કાનમાં પ્રેમ હોય અને સર્વસ્વ વ્યક્તિત્વ તમારાં પ્રેમની મૂર્તિ હોય. આ સાથે જ આ વૃતાંતનો અંત લખું છું. લખવા અને વ્યક્ત કરવા માટે ઘણું છે પરંતુ પ્રેમથી કરેલી આપણી શરૂઆત તમને અંતની યાત્રા કરાવશે. નમસ્કાર.