નમસ્કાર ગાંધીનગર

પમરાટ

કોરા ડુંગરડે આવી વરસી ગૈ વાદળી,
જગમાં વરસીને એવું જીવવું, હો...જી..

ઘખિયા વૈશાખી ઘોમે,કોયલડી શામળી,
કૂજે; જીવનમાં એવું કૂજવું હો...જી..

મારગડે લાંબે લાંબે,વૃક્ષોની છાંયડી..
જગમાં છાઇને એવું જીવવું,હો...જી..!

હસિત બૂચ

પાથેય

- રમેશ ઠક્કર

વરસીને જીવવાની કળા !

મારૂં જીવન અંજલિ થાજો એવી પ્રાર્થના શાળામાં ભણવામાં આવતી.માણસે કેવું જીવવું જોઈએ એની સરસ ટીપ્સ એમાં છે..જીવન અંજલિ થવું એટલે જીવવું સાર્થક થવું..ભૂખ્યાં કાજે ભોજન બનવું,તરસ્યાં માટે જો થવું,દિનદુ:ખિયાંના આંસુ લૂછવાં એ જ જીવનનો હેતુ હોવો જોઇએ...કોરા ડુંગરા ઉપર જયાં બધું સુકકુંભકુ બનીને ભૂતાવળ જેવું લાગતું હોય એવા સ્થળે એક નાનકડી વાદળીનું વરસી જવું એક અદ્ભુત અનુભૂતિ બની રહે છે..કવિ કહે છે આપણે આ વાદળી જેવું જીવવું જોઈએ..પોતે ભલે સાવ નાનકડી હોય પણ વિશાળ દેખાતા પહાડને પણ લીલોછમ બનાવી શકે છે.વૈશાખનો ઘોમઘખતો તાપ પડતો હોય,રસ્તા સૂમસામ અને ભયાવહ લાગતા હોય સીમ તમરાંના કર્કશ અવાજોથી ત્રસ્ત હોય એવા સમયે નાનકડું પંખી કોયલ પોતાના મધુર કલરવથી આખી સીમને જીવંત કરી નાખે છે..એની પાસે રૂપ નથી..એ શામળી છે પણ એનું અંતર ઝગમગાટથી ભરેલું છે..એકલપંડે એ ગીતો રેલાવી રંગત જમાવી શકે છે.આનું નામ જીવવું કહેવાય !

માણસ પોતાના માટે જીવે એ તો ચીલાચાલુ ઉપક્રમ ગણાય..આપણી શકિતઓ ભલે સિમિત હોય, આપણી પાસે સાધનો ભલે ટાંચાં હોય પણ દિલમાં એક પારમાર્થિક ભાવ હોય તો જીવન દીપી ઉઠતું હોય છે..જગતમાં જે કંઈ સારપ છે એ આવા લોકોના કારણે છે..તાડનું ઝાડ ભલે આકાશને આંબતું હોય પણ એ નથી કોઇ ઉપયોગી ફળ આપતું કે નથી આપતું છાંયડો..એમ મોટા લાગતા માણસોનું પણ એવું જ હોય છે..એટલે જ કહેવાયું છે કે ઉંચી દુકાનનાં ફીકાં પકવાન !નામ બડે ઔર દરશન ખોટે..

વિકટ વાટ હોય અને રસ્તો ખૂટતો ના હોય ત્યારે થાકેલા મુસાફર માટે ઝાડ એ આપ્તજન બની જતું હોય છે..એ માણસ સહિત કોઇપણ જીવને આવકારે છે..એની શીતળ છાયામાં પનાહ આપે છે..એનાં ફળ કે ફૂલનો વૈભવ એ ખુલ્લો મુકી દે છે.એને નિર્દય રીતે કાપી નાખો તો પણ એ મરીને પણ માણસને ઉપયોગી લાકડું આપે છે..આને કહેવાય ઉત્તમ જીવન ! આપણે વૃક્ષ પાસેથી આ વિરાસત આત્મસાત કરવા જેવી છે..કવિ થોડાક શબ્દોમાં જીવનની આવી મૂલ્યવાન વાતો કહી આપે છે..આખરે તો એ પણ વાદળી,કોયલ,વૃક્ષ કે વરસાદનો વારસદાર હોય છે !

દારૂ પણ દૂધની હરોળમાં

તંત્રીસ્થાનેથી...

વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદી સાબર ડેરીના નવા પ્લાન્ટનું ભૂમિભૂજન કરવા આપવાના હતા એની પૂર્વ સંધ્યાએ મહેસાણાની વિશ્વવિખ્યાત દૂધ સાગર ડેરીના પૂર્વ ચેરમેન અને ગુજરાતના પૂર્વ ગૃહ રાજયમંત્રી વિપુલ ચૌધરીએ એક વિચિત્ર છતાં મૌલિક આઈડિયા પ્રસ્તુત કરીને કમાલ કરી છે. દૂધનું સહકારી ધોરણે ખરીદવેચાણ કરવાનો વિચાર આણંદના ત્રિભોવનદાસ પટેલને સ્ફૂર્યો હતો અને વર્ગીસ કુરિયન જેવા દૂરંદેશી વાળા સલાહકારે એ વિચારને મૂર્ત રુપ આપી અમૂલ ડેરી જેવી દંતકથા રુપ સહકારી સંસ્થા સ્થાપવાનું પાયાનું કામ કર્યું હતું. દૂધસાગર ડેરીથી લઈ સાબર ડેરી કે બનાસ ડેરી સુધીના મોટા પાયે દૂધ ઉત્પાદન અને વિચરણ કરતી સહકારી સંસ્થાઓના મૂળમાં વર્ગીક કુરિયનનો જ ફાળો છે. દૂધના નામે પશુપાલકો બે પાંદડે થયા છે અને ગામડા ગામની એકલદોકલ વિધવા બે ભેંસો પાળીને જિલ્લાના કલેકટર જેટલો 'પગાર' પાડતી થઈ ગઈ છે. અભણ કે અલ્પશિક્ષિત ખેડૂત - પશુપાલક સમુદાય માટે સહકારી ડેરી ઉદ્યોગ નિશ્ચિત પણે એક વરદાન સાબિત થયેલ છે. વિપુલ ચૌધરીના પ્રતાપી પિતા માનસિંહ પૃથ્વીરાજ પટેલ જાહેર જીવનના એક નામાંકિત આગેવાન હતા. મુંબઈ ધરાસભા અને દિલ્હીની પાર્લામેન્ટમાં મહેસાણા જિલ્લાનું પ્રતિનિધિત્વ કરતા આ મેધાવી જનનાયકને પોતાના ખેડૂત સમાજની બહેનદીકરીઓ પ્રત્યે અનુકંપા જાગી. દૂધ તો ગોરસ કહેવાય અને તે વેચાય જ નહીં - એવી જુનવાણી માન્યતાનો છેદ ઉડાડી ગામે ગામ સહકારી દૂધ ઉત્પાદન મંડળીઓ સ્થાપીને આ મહાન લોકનેતાએ ઐતિહાસિક પ્રદાન કર્યું હતું. દૂધસાગરના જ અનુકરણમાં સાબરકાંઠામાં સાબર ડેરી અને બનાસકાંઠામાં બનાસ ડેરી જેવી વિશાળ દૂધ ઉત્પાદન ડેરીઓ ઊભી થઈ જેનું વિસ્તરણ કાળક્રમે દિલ્હી - હરિયાણાથી લઈ વારાણસી સુધી પહોંચ્યું છે. પરંતુ દૂધ જેટલી જ જરૂર આજના વ્યગ્ર માનવીને કદાચ દારૂની પણ સરજાઈ છે. સૌ જાણે છે કે કાળી મજૂરી કરી ગરીબ મજૂર પોટલી પીને ઊંઘી જાય છે. એન માટે તો કદાચ પૌષ્ટિક દૂધ કરતાં પણ થાક ઉતારી મજાની નીંદર લાવી આપનારો દારૂ વધારે મોટી જરૂરિયાત બની જાય છે. એટલે સરકાર ગમે તેટલા કડક કાયદા કરે અને સમાજમાં ગમે તેટલી નામોશી થાય તેની પરવા કર્યા વગર દારૂ ગળાય છે, વેચાય છે અને પિવાય છે. દારૂને દવા તરીકે તો આદિઅનાદિકાળથી સ્વીકૃતિ સાંપડેલી છે. વળી તે કવિઓ, કલાકારો, નેતાઓ અને સુખિયા લોકો માટે તો એક લકઝરી છે. ફાઈવ સ્ટાર હોટલોમાં એ પીરસાય છે અને પરમીટથી ખરીદી પણ શકાય છે. વિપુલ ચૌધરીએ કહ્યું છે કે ગુજરાતની પ્રજાને દૂધની જેમ ચોખ્ખો દારૂ પણ ઉપલબ્ધ કરાવી શકાય. એ માટે દૂધની ડેરીઓ અને એમની સાથે સંકળાયેલી સહકારી મંડળીઓ - એજન્સીઓનો ઉપયોગ થઈ શકે ! આઈડિયા ભલે વિચિત્ર લાગતો હોય પણ મોડો - વહેલો વિચારવા જેવોતો છે જ. ખરાબ દારૂ પીને લોકો જીવનું જોખમ વહોરતા રહે અને સરકાર તથા પોલીસ બદનામ થતી રહે એ કરતાં સરકાર જ સારા અને સ્વચ્છ દારૂના વિતરણની વ્યવસ્થા લોકો દ્વારા ચાલતી આવી સહકારી સંસ્થાઓ કે એજન્સીઓને આપે તો રૂડું પરિણામ મળે જ. દિલ્હીમાં કેજરીવાલ - સિસોદિયાએ આવો પ્રયોગ સફળતાપૂર્વક કર્યો છે. શંકરસિંહ વાઘેલાએ હિંમત કરીને પોતે મુખ્યમંત્રી બને તો દારૂબંધી રદ કરવાની દરખાસ્ત રજૂ કરેલી જેનો એમને કોઈ સાનુકૂળ પ્રતિસાદ નહોતો મળ્યો. કોંગ્રેસના ઝીણાભાઈ દરજીથી લઈ ભૈરવદાન ગઢવી સુધીના પ્રમુખો દારૂબંધી હળવી કરવાનો અભિપ્રાય ધરાવતા રહ્યા છે. કોઈ પણ નેતા કે પાર્ટી દારૂબંધી સદંતર દૂર કરવાની હિંમત નથી કરી શક્યો; હા, પાછલા દરવાજે ઘણી છૂટછાટો અપાતી રહી છે. વિપુલ ચૌધરીનો વિચાર ખરેખર દાદ માગી લે છે. માણસને ચોખ્ખું દૂધ મેળવવાનો અધિકાર હોય તો ચોખ્ખો દારૂ મેળવવાનો કેમ નહીં ?

કથાનો નૈતિક ઉપદેશ

અમર વારસો
ડૉ. રશ્મિકાન્ત મહેતા

અઢાર પુરાણો છે : તેમાં તેરમા ક્રમે 'સ્કન્દ પુરાણ'. (ઈ.સ. ૬ ઠ્ઠી સદી) છે. આ પુરાણના પ્રવક્તા સ્કન્દ છે. શત્રુને કચડી નાખનારા (સ્કન્દ) કુમાર કાર્તિકેય છે. આ પુરાણમાં સાત ખંડો છે. આમાં પાંચમા ક્રમે રેવા ખંડ છે. આમાંના પાંચ અધ્યાયોમાં 'સત્યનારાયણ કથા' છે. આનું વિભાજન આ રીતે છે :

અધ્યાયનો ક્રમ	વિષય	શ્લોક સંખ્યા
૧.	શ્રી હરિ-નારદ સંવાદ	૨૪
૨.	બ્રાહ્મણ અને કઠિયારાની વાર્તા	૨૭
૩.	સાધુ વાણીયાની વાર્તા (પૂર્વાર્ધ)	૫૧
૪.	સાધુવાણિયાની વાર્તા (ઉત્તાર્ધ)	૪૪
૫.	રાજા તુંગધ્વજની વાર્તા	૨૨
	કુલ શ્લોક	૧૬૮

સત્ય નારાયણ ભગવાન વિષ્ણુનું જ સ્વરુપ છે. વિષ્ણુ સહસ્ત્રનામમાં એમના હજાર નામો છે; આમાં ૧૦૬ માં ક્રમે 'સત્ય' છે. અને ૨૬૭માં ક્રમે 'નારાયણ' છે. કથાઓમાં ભગવાન વિષ્ણુનો મહિમા છે; કથાઓમાં ભગવાન વિષ્ણુનો મહિમા છે; તો સત્યને પ્રતિષ્ઠા આપી છે.

આ વ્રતકથામાં પરોક્ષ પણે મળતા નૈતિક ઉપદેશ એટલો જ મહત્ત્વનો છે. સમજવા જેવો છે.

(૧) અનુકૂલન ક્ષમતા : આ વ્રત કોઈ પણ કરી શકે. જન સામાન્યનું વ્રત - રાજા, બ્રાહ્મણ, વણિક, કઠિયારો. અગિયારસે થઈ શકે. પૂનમ થઈ શકે. ગણેશ પ્રતિમા ન હોય, તો નગરવેલના પાન ઉપર ત્રણ સોપારી મૂકી શકાય. ગણપતિ - રિદ્ધિ અને સિદ્ધિની વિભાવના કરી લેવાની.

(૨) પ્રજા માટે શાસક કેવા હોય ? ઉલ્કામુખ જેવા - જિતેન્દ્રિય, સત્યવાદી, બુદ્ધિશાળી. રોજ મંદિરે જાય ત્યારે દાન આપતાં જાય, તુંગધન્વા જેવા - હંમેશા પ્રજાનું પાલન કરવા માટે તત્પર.

(૩) મનુષ્યે પોતાની ચિંતા કરવાની જરૂર નથી. દૈવી સત્તા ચિંતા કરવા માટે હાજર છે. વ્રતની ભૂમિકા જ આ છે. નારદ દેવર્ષિ નારદે ભગવાન વિષ્ણુને વિનંતી કરી. 'પૃથ્વી ઉપર માણસો અનેક રીતે દુ:ખી છે; કોઈ ઉપાય બતાવો.' ઉપાયરુપે સ્વયં ભગવાને જ આ વ્રત બતાવ્યું છે. ત્યાર પછી નારદ પાસેથી સૂતપુરાણી પાસે આ વ્રત આવ્યું અને સંસારમાં પ્રચલિત થયું.

(૪) એકવાર શુભ સંકલ્પ કરી જુઓ. આપોઆફ અનુકૂલતા થઈ આવે. કઠિયારાએ વ્રતનો સંકલ્પ કર્યો. અને તરત એના કાષ્ઠ વેચાઈ ગયા. પૂરતું ધન મળી ગયું.

(૫) પરંતુ એકવાર સંકલ્પ કરો, તો પાળી બતાવો. આમાં વાયદાઓ ન ચાલે. સાધુ વાણિયો વ્રતને ઠેલા મારતો જ ગયો ; તો કષ્ટો ને પામતો ગયો.

(૬) પત્નીની સલાહ સાચી હોય, તો સ્વીકારી લેવાની. સાધુ વાણિયાની પત્નીએ દરેક વખત વ્રત કરવાનું કહ્યું - પણ સાધુ વણિક માન્યો જ નહીં.

(૭) કોઈનો પણ કારણ વગર - ઘમંડમાં - અનાદર ન કરો. દંડી સ્વામીને એવું કહેવાની હતી, કે મારા વહાણમાં ઘાસ પાંદડાં છે? ના જાને કિસ ભેસ મેં હરિ આકર મીલ જાય ? એ સાચું પડ્યું.

(૮) પૂજાનો કે પ્રસાદનો અનાદર ન કરો. તુંગધ્વજે ગોવાળિયાઓ સાથે આ કર્યું - અને કષ્ટોને પામ્યો.

દિન મહિમા

● આંતર રાષ્ટ્રીય વાઘ દિવસ

આજનું

ઔષધ

● અગથીયાના પાનના ૨૦૦ ગ્રામ રસ વડે ૧૦૦ ગ્રામ ઘી સીદ્ધ કરી અડધીથી એક ચમચી ઘી દરરોજ રાત્રે દૂધ સાથે લેવાથી રતાંધળાપણાં અને આંખોની બીજી નબળાઈ મટે છે.

ખડખડાટ

● પત્ની : મારું ટોટલ બોડી ચેકઅપ કરાવ્યું તો પણ શું બીમારી છે ખબર જ નથી પડતી.
પતિ : હવે તો એક જ ઉપાય છે. 'પોસ્ટમોર્ટમ' કરાવીએ...

આજનું

વોટ્સએપ

● નીતિ અને કર્મોથી માણસની ઓળખ થાય છે, બાકી સારા કપડાં તો મોલમાં પૂતળા પણ પેહરે છે...!!!

'ઈન્ટરનેશનલ ટાઈગર ડે' નિમિત્તે ચિંતન : વનના વાઘ અને વાઘ જેવા લોકો વિશે !!

હળવે હૈયે
પ્રકાશ લાલા

કાલે 'દિવાસો' હતો..... આજે કયો દિવસ છે એ ખબર છે ? આજે ૨૯ જુલાઈ એટલે 'ઈન્ટરનેશનલ ટાઈગર ડે' - 'ગ્લોબલ ટાઈગર ડે' યાને કે 'આંતરરાષ્ટ્રીય વાઘ દિન' .....

આ જાણીને અમને 'વાઘ' જેવા માણસોની યાદ આવી ગઈ.... ના, ના 'વાઘ' કે 'વાઘમારે' સરનેઈમ વાળી નહીં પરંતુ ખરેખર વાઘ જેવા કરડાકી ભર્યા સ્વભાવવાળા માણસોની યાદ આવ્યાની વાત છે.... જેમનો કડપ, કડક ચહેરો જોઈને ડર લાગે એવા લોકો, જેમ રિયલ ટાઈગર - સાચૂકલો વાગ જોઈને બી જવાય એવા જ લોકો !!

મહારાષ્ટ્રીયમાં કેટલાકની અટક 'વાઘ' ને 'વાઘમારે' સાંભળવામાં આવી છે. 'વાઘ' અટકધારીઓના વડવાઓમાંથી કોઈક 'વાઘ' જેવા ખૂંખાર હશે એટલે પછી એમના વંશજો 'વાઘ' તરીકે ઓળખાવા લાગ્યા હશે કે શું ? તો 'વાઘમારે' વિશે એવું અનુમાન થઈ શકે કે એમના કોઈ પૂર્વ જે વાઘને મારવાનું - એનો શિકાર કરવાનું પરાક્રમ કર્યું હશે, એટલે 'વાઘમારે' કહેવાયા હોય. કદાચ વાઘે એમને માર્યા હોય એટલે ય 'વાઘમારે' કહેવાયા હોય એવું પણ બની શકે... ધારવામાં ને અનુમાન કરવામાં કે તુક્કા લડાવવામાં તો કયાં આપણે પૈસા ખર્ચવાના છે, હેં !

જો કે આજે અમારે આ બધી ઈતિહાસ ને પૂર્વજોની નહીં પણ ચર્ચા કરવી છે, 'વાઘ' જેવા માણસોની. કેટલીક વ્યક્તિઓ 'વાઘ' જેવી

હોય છે. ઘરમાં કડક રહે, બધાંને ઊભા પગે રાખે, ઘરનાં સૌ એમનાથી ડરીન આઘાં રહે, સૌ સામે ઘૂરકિયાં કર્યા કરે, વાતવાતમાં કરડવા દોડે એવી પ્રકૃતિના પણ ઘરમાં જ, બહાર એ સાવ નરમ ઘેંસ જેવા થઈ જતા હોય છે.... ઘરના 'વાઘ' બહારની દુનિયામાં વાઘની માસી - બિલ્લી જેવા રહે છે...

તો આથી એકદમ વિપરીત ઘણા બહાર 'વાઘ' થઈને 'વાઘ'નું મોં લઈને ફરતા હને વર્તતા લોકો ઘરમાં 'ભીગી બિલ્લી' બનીને રહેતા હોય છે... કદાચ એમના ઘરમાં આ 'વાઘ'થી બહુ પાવરફૂલ 'વાઘણ' નું જોર હશે ? ત્યાં ટાઈગર વર્સિસ ટાઈગ્રેસ ચાલતું હશે ?

એમ તો ઘરમાં ને બહાર બંને જગ્યાએ 'વાઘ' થઈને રહેનારા ને બીજાઓને સતત ફફડતા રાખનારા 'વાઘ' જોવા મળે ખરા....

ઘણી વ્યક્તિઓ ઉપર જોયું એમ પ્રકૃતિથી - સ્વભાવથી 'વાઘ' નથી હોતી 'કાગનો વાઘ' કરવામાં એક્સપર્ટ હોય છે... વાતમાં માલ ના હોય પણ 'રજનું ગજ' કરવાનો - 'કાગનો વાઘ' ચિતરવાનો આવી વ્યક્તિઓને ગાંડો શોખ હોય છે... આવા 'કાગના

વાઘ' કરનારાઓથી ચેતતા રહેવું સારું. અને ખાલી ખાલી 'વાઘ આવ્યો રે... વાઘ...' કહીને ભડકાવનારાઓથી પણ સંભાળવું જરૂરી છે... કેમ કે એમની આવી 'વાઘ આવ્યો રે....' કરીને અફવાઓનું બજાર તેજ રાખવાની વૃત્તિ ઘણીવાર જોખમરૂપ બની રહેતી હોય છે ! એમાંય આજના 'સોશિયલ મીડિયા' ના સમયમાં તો આવા 'કાગના વાઘ' ને 'વાઘ આવ્યો રે... વાઘ...' કરનારાઓને પાછા 'ફોરવડિયાઓ'નો સાથ મળી રહે છે એટલે 'પેનિક' ફેલાતાં વાર નથી લાગતી....

અમારાં બા વારંવાર કહેતાં કે 'મારા મામા વાઘ જેવા હતા...' આ સાંભળી સાંભળીને અમારા મગજમાં મમ્માના એ મામાથી મુખાકૃતિ 'વાઘ' જેવી જ ફીટ થઈ ગયેલી... પછી મોટા થયા ત્યારે સમજાયું કે વાઘ જેવા એટલે 'વાઘના મોં જેવા' નહીં પણ 'વાઘ' જેવા કડક-કઠોર-ખૂંખાર પ્રકૃતિવાળા.... 'વાઘ' જેવા લોકોનું એક દુ:ખ.... એ ગમે તેને ગમે તેમ બોલી જાય, ગમે તેવી વાત કરી નાખે પણ આવી વાઘને 'તારું મોં ગંધાય છે' એવું કહેવાની હિંમત કોણ કરે ?

'ગ્લોબલ ટાઈગર ડે' નિમિત્તે 'વાઘ' વિશે આ વાતો સાથે ઉમેરી દઈને કે આપણે ત્યાં જ નહીં, એમ તો ૧૮૪૦થી ૧૯૨૦ના સરસામાં યુએસએ, કેનેડા ને સ્કોટલેન્ડમાં પણ 'વાઘ' સરનેઈમવાળા પરિવારો હોવાનું સેન્સસના રેકોર્ડમાં નોંધાયેલું મળે છે... આજે જંગલના વાઘ - ટાઈગરના સંરક્ષણ માટે, એમના કુદરતી વસવાટોના રક્ષણ માટે ઈન્ટરનેશન ટાઈગર ડે 'ઉજવાય છે...' 'વાઘ' જેવા માણસો માટે આવો દિવસ નથી ઊજવાયો !!!

વધારે પડતી અપેક્ષા... દુ:ખને આમંત્રે છે

શ્રેણિક દલાલ

કોઈ ને કોઈ ઈચ્છા તો દરેક માનવીને થતી જ રહેતી હોય છે પરંતુ ઈચ્છાનું વધુ પડતી અપેક્ષામાં રૂપાંતર થાય ત્યારે તે પોતે પોતાનો ફાયદો મળેવવા પ્રયાસ કરતો રહે છે. જ્યારે સામેવાળી વ્યક્તિથી તે અપેક્ષા સંજોગાવશ પૂરી ન થઈ શકે ત્યારે પોતે દુ:ખી થઈ જાય છે અને ઉપેક્ષા થતાં પૂર્વગૃહ બંધાતા વાર લાગતી નથી.

ઈચ્છા મુજબ જો સામેવાળી વ્યક્તિ વર્તે નહિ તો તે વ્યક્તિ માટે પૂર્વગ્રંથી બંધાઈ જાય છે. વધું પડતી મનીષા માનવીને થોડો લાલચું, લોભી અને આળસુ પણ બનાવી દે છે..

અપેક્ષા તો દરેક માનવીનાં સ્વભાવમાં રહેલી હોય છે પરંતુ વધારે પડતી અપેક્ષા રાખવાથી માનવી દુ:ખની ખીણમાં ધકેલાઈ જાય છે. અપેક્ષા પૂરી ન થતાં માનવીની લાગણીને ઠેસ લાગતાં સંબંધ બગાડવામાં કાંઈ જ બાકી રહેતું નથી અને માનવીએ જેની પાસેથી વધું પડતી અપેક્ષા રાખી હોય તેને માટે નકારાત્મક વિચારો આવે છે. 'તેણે આમ કેમ કર્યું? તેણે આમ કેમ ન કર્યું? તેણે આમ કરવું જોઇતુ હતું'.

માનવીએ કોઇના પર ઉપકાર કરી અપેક્ષા રાખવી ન જોઇએ. રાખેલી અપેક્ષાનો બદલો ઉપેક્ષાથી થાય છે ત્યારે લાગણીશીલ માનવીની લાગણી ઘવાય છે અને રડમસ થઈ જાય છે.

કહે શ્રેણુ આજ....

રાખી અપેક્ષા તુજથી,
પડી તડ આપણાં મીઠા સંબંધમાં
થયો પસ્તાવો મુજ દિલમાં, બની ગયો હું દુ:ખી દુ:ખી

અપેક્ષા પૂરી ન થતાં માનવી ઘણી વખત હતાશ પણ થઈ જાય છે. અપેક્ષા મર્યાદિત હોય તો વાંધો નથી આવતો પરંતુ જ્યારે તેનો અતિરેક થઈ જાય છે ત્યારે માનવી પોતાનાં પગ પર જ કુહાડી મારે છે અને નાસીપાસ થઈ જાય છે. હાલના જમાનામાં લોકો બીજા પાસેથી વધારે પડતી આશા રાખતાં થઈ ગયા છે.

અલબત્ત ઘણાં પરિવારમાં પણ સભ્યો એકબીજા પાસેથી અપેક્ષા રાખે છે અને તે અપેક્ષામાં ભરતી આવવાથી મન દુ:ખ થતાં વાર લાગતી નથી અને ધીરે ધીરે સંબંધો વણસતા જાય છે.

કહે શ્રેણુ આજ...

અગર રાખી વધુ પડતી અપેક્ષા કોઇ પાસેથી, થઇ જાશો તમે હતાશ ને નાસીપાસ...

સંબંધોમાં ધીરે ધીરે તરાડ પડતાં ન લાગે વાર, જો રૂંપાતર થયું કદી ઉપેક્ષામાં

હાનીકારક થાઈ જાશે તુજ શારીરિકતામાં ને માનસિકતામાં આવતાં ઉશ્કેરાટ તુજને

જો સુખી થવું હોય તો.... ન રાખો વધુ પડતી અપેક્ષા કદી કોઇ પાસેથી...

રમતગમતમાં સારા ખેલાડીઓ સારી રમત કરી ન શકતાં લોકો તેનો હુરિયો બોલાવે છે. પરદેશ ગયેલી ક્રિકેટ ટીમ ખરાબ રીતે હારીને સ્વદેશ પાછી ફરે ત્યારે લોકો તેઓને ખાસડાં પહેરાવવા તૈયાર ઈ જાય છે કારણકે લોકોએ એ રમતવીરો પાસેથી સારી એવી રમતની અપેક્ષા રાખી હતી.

મનને હળવું રાખવાનો શ્રેષ્ઠ વિકલ્પ છે, વધુ પડતી અપેક્ષા ન રાખો. ઓછામાં ઓછી અપેક્ષા રાખવાથી માનવી સદા સુખી રહી શકે છે.