સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

(રજત જયંતી વર્ષ)

ભલાં-ભોળાંને છેતરપીંડી કઠોડે ચઢાવે છે,
રાખે છે એ વિશ્વાસ, ને લુચ્ચાં બકરું પડાવી લે,
સમજાવી પટાવીને ઉતારી દે છે ટયૂબમાં -
લાખ્ખોને હસાવનારા શાહબુદ્દીનને પણ રડાવી દે છે.

હાઈકુ

લૂખ્ખા ને ભૂખ્યા
કરે ગોરખધંધા -
છેતરપીંડી

થવું છે સૌને
પ્રસ્વેદ પાડ્યા વિના
કૂબેરપતિ

ચિંતન

આપદાં કથિતઃ પંથાઃ ઈન્દ્રિયાણાંમ સંયમઃ ।
તજ્જયઃ સંપદા માર્ગો યેનેષ્ટં તેન ગણ્યતામ્ ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક વિવેક ચૂડામણિગ્રંથમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

ઈન્દ્રિયો પર સંયમનો અભાવ હોવો, એ આફત-આપત્તિઓનો માર્ગ છે. તેની ઉપર વિજય એ સંપત્તિનો માર્ગ કહેવાય છે. જે ઈષ્ટ હોય તે માર્ગને અપનાવો.

ઈન્દ્રિયો પર સંયમ જરૂરી છે, સ્વાદની હોય, (ખાવા પીવા કે બોલવામાં) જીભ પર મન-આત્માનો કાબૂ હોય તો માનસિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય સચવાઈ જાય છે. વાસના અને વ્યસન પર મનથી કાબૂ મેળવી શકાય છે. ખરાબ જોવું નહીં, સાંભળવું નહીં, એની પણ માનસિક ખૂબ જ અસર થાય છે. પંચેન્દ્રિય પર કાબૂ ન હોય તો જીવ જયાં - ત્યાં ભટકી પતન પામે છે. આમ સંયમના અભાવથી આપત્તિઓ તો આવે જ છે.

જો મન-જીભ-દૃષ્ટિ-શ્રવણ પણ 'જીવ'નો આપણો સંપૂર્ણ કાબૂ હોય તો જીવનના પગલે વિવેક આપણને જાગૃત રાખી આત્માને આમ થાય - આમ ન થાય નું માર્ગદર્શન આપે છે. પરિણામે દુરાચરણથી બચી જવાય છે.

સુવિચાર

- 'શબ્દ' હંમેશા સંવેદનાથી છલોછલ હોય છે!! એને છંછેડવો, છેતરવો, છાવરવો, છુપાવવો કે છલકાવવો આપણે નક્કી કરવાનું છે - **ચિંતન પ્રકાશ**
- ઓલવતા પહેલા જાણવું કે આ આગ છે કે તાપણું?? અને ખાસ જોવું કે બીજાનું છે કે આપણું?? - **એસ ભટ્ટાચાર્ય**
- શાંતિથી વિચારવું કે... સમસ્યાઓને લીધે ચિંતા થાય છે કે સ્વભાવ જ ચિંતા વાળો છે,એટલે ચારેબાજુ બસ સમસ્યાઓ જ દેખાય છે? - **ભૂપત વડોદરિયા**
- જો તમે તમારી પોતાની વાર્તાના હીરો નથી, તો તમે ખુદના જીવનની સાથે સાથે સમગ્ર માનવતાની સાથે અન્યાય કરી રહ્યા છો - **ટી.એસ. ઈલિયડ**
- જે વહેંચવામાં આવે એ જ પ્રસાદ છે, બાકી બધો વિષાદ છે - **મોરારિ બાપુ**
- જીવનમાં આવેલું દુઃખ જયારે આપણે ભગવાનનો પ્રસાદ સમજી લઈએ છીએ ત્યારે તકલીફો મટીને 'તપ' માં ફેરવાઈ જાય છે - **અમૃતબિંદુ**
- આજનું ઔષધ : શીમળાના પાન દૂધમાં વાટીને પેસ્ટ ચહેરા પર લગાવવાથી કાળા ડાઘ દૂર થાય છે

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

અંગ્રેજોના સમયમાં ઉત્તરપ્રદેશમાં બૈજનાથ નામના એક આદર્શ ન્યાયાધિશ થઈ ગયા. તેઓ ન્યાય તોળવામાં કોઈની ભલામણ કે લોભલાલચ, લાંચને લેશમાત્ર સ્થાન આપતા નહોતા.

એકવાર એમનો સગો જમાઈ ખૂન કેસમાં સપડાઈ ગયો. તેમણે સરકારને વિનંતી કરી કે, આ કેસ એમના સગાનો છે માટે અન્ય ન્યાયાલયમાં મોકલવામાં આવે. પરંતુ એમ બન્યું નહીં આથી કેસ એમની અદાલતમાં આવ્યો. એમને નિષ્પક્ષ રહીને કેસ ચલાવ્યો અને જમાઈને ફાંસીની સજા ફટકારી.

સરકારને અને અને એમના સગા સંબંધીઓને જયારે આ ખબર પડી ત્યારે એમને ખૂબ આશ્ચર્ય થયું. એ વખતના પ્રદેશના ગર્વનર પોતાના વિશેષ અધિકારનો ઉપયોગ કરી ફાંસીની સજા ઘટાડીને આજીવન કેદની સજા કરી દીધી. એટલું જ નહીં પરંતુ બૈજનાથની ન્યાયપ્રિયતા, નિષ્ઠા અને કર્તવ્ય પ્રામાણિકતાની કદરરુપે તેમને હાઈકોર્ટના મુખ્ય જજ બનાવી દીધા.

સાચા ન્યાયમાં સગાવાદ, લાંચ, દબાણ, ડર કે ઉદારતાને સ્થાન હોવું ના જોઈએ.

બિનજરૂરી રાજકીય તર્ક-વિતર્ક

તંત્રીસ્થાનેથી...

મહારાષ્ટ્રના મુખ્યમંત્રી અને શિવસેના સુપ્રીમો ઉદ્ધવ ઠાકરે એમના નાયબ મુખ્યમંત્રી અજિત પવાર તથા મંત્રીમંડળના અન્ય સાથીઓને લઈને દિલ્હી ખાતે વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીને મળવા ગયા એથી બિનજરૂરી તર્કવિતર્ક શરૂ થઈ ગયા છે. એક મુખ્યમંત્રી દેશના વડાપ્રધાનની મુલાકાત કરે એને શંકાની નજરે જોવાની આ રીત ધરાર વખોડવાપાત્ર છે. ખુદ ઉદ્ધવને એમની આગવી સ્ટાઈલમાં કહેવું પડ્યું છે કે હું કોઈ પરવેઝ મુશર્રફ કે નવાઝ શરીફને મળવા નહોતો ગયો. નરેન્દ્ર મોદી દેશના વડાપ્રધાન છે એટલે મહારાષ્ટ્ર જેવા મોટા રાજયના મુખ્યમંત્રી પોતાના રાજયના કેટલાક પ્રશ્નોની ચર્ચા કરવા તથા એનું સંપાદન મેળવવા અને રાજયને વાવાઝોડાથી થયેલ નુકશાન પેટે વળતર માંગવા માટે કેજીએસટી મુદ્દે વાતચીત કરવા માટે એવી મુલાકાત માગે તો એમાં ખોટું શું છે ? ફક્ત વિપક્ષમાં બેઠા એથી સત્તાધારી પાર્ટીના વડાપ્રધાનને મળવા પણ ન જવાય એવું કયાં લખ્યું છે ? વળી 'શિવસેના' તો વર્તમાન સત્તાધારી ભાજપ સાથે ગઠબંધન ધર્મથી પણ જોડાયેલી સૌથી જૂની પાર્ટી હતી. શરુનાં વર્ષોમાં ભાજપ શિવસેનાની આંગળી પકડીને ચાલનારી હિંદુત્વવાદી પાર્ટી હતી અને એથી શિવસેના મહારાષ્ટ્રમાં 'મોટાભાઈ'ના રોલમાં રહેતી આવી હતી; પણ મોદીકરિશ્મા તથા રાષ્ટ્રીય સ્તરે ભાજપની બોલબાલાને કારણે તેમજ બાળાસાહેબના નિધન પછી ખુદ શિવસેનામાં બે પિતરાઈ ભાઈઓ વચ્ચે પડેલી તિરાડને લીધે મહારાષ્ટ્રમાં જ એ 'નાનાભાઈ' ના રોલમાં આવી ગઈ ! ઉદ્ધવ ઠાકરેનો ઈગો ઘવાય એવું સમાધાન માન્ય ન થયું અને મરાઠા નેતા શરદ પવારની કુનેહથી કોંગ્રેસ અને એનસીપી સાથે એનું રાજકીય ગણતરીપૂર્વકનું નવું ગઠબંધન રચાયું જેમાં ઉદ્ધવ ઠાકરેને પૂરાં પાંચ વર્ષ સુધી રાજયની ધુરા સંભાળવાની તક સાંપડી હતી. આ 'તકવાદી અને સિદ્ધાંત વિહોણા' ગઠબંધનને કોઈ પણ ક્ષત્રે તોડી પાડી શકશે એવી ભાજપાના માંધાતાઓને ગણતરી ખોટી પડી છે. ઉદ્ધવ ઠાકરે તથા એમની પાર્ટીનું મુખપત્ર 'સામના' વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીનાં કડક ટીકાકાર બની રહ્યાં છે. કોરોનાકાળ દરમિયાન સૌથી મોટો પડકાર મહારાષ્ટ્ર સરકાર સામે આવી પડ્યો અને ખુદ વડાપ્રધાનને આ પડકાર સુપેરે ઝીલવા બદલ મુખ્યમંત્રી ઉદ્ધવ ઠાકરેની પ્રશંસા કરવી પડી છે. આથી કેટલાકને કશુંક રંધાતું હોય એવું લાગે પણ જયાં સુધી શરદ ઠાકર જેવા પ્રખર રાજપુરુષને મનાવી ન લેવાય ત્યાં સુધી ઉદ્ધવ ઠાકરે એમના વર્તમાન સ્ટેન્ડથી વિચલિત થાય એ વાતમાં માલ નથી. રાતોરાત મહારાષ્ટ્રના પૂર્વ મુખ્યમંત્રી દેવેન્દ્ર ફડણવીસ અને પવારના રાજકીય વારસ, એમના ભત્રીજા અજિત પવારે રાજયપાલને મળીને શપણ પણ લઈ લીધા હતા પણ પવારને એવી દગાખોરી મંજૂર નહોતી. એથી એ સરકારનું શિશુમરણ થયું હતું અને ઉદ્ધવ ઠાકરે માટે લાઈન ક્લિયર થઈ ગઈ હતી. વિચારધારાના સામ્યને કારણે ભાજપ-શિવસેનાના નેતાઓને એકમેકની વિરુદ્ધ નિવેદનો કરવાં ન પણ ગમતાં હોય પણ સત્તાં શું નથી કરાવતી ? દિલ્હીમાં વડાપ્રધાન સાથેની મુલાકાત પહેલાં પણ ઉદ્ધવ ઠાકરેએ વરિષ્ઠ રાષ્ટ્રીય નેતા શરદ પવારની સાથે વાતચીત કરી છે. મૂળે તેઓ બીજા મુદ્દાઓ કરતાં સવિશેષ મરાઠા અનામતના મુદ્દે સુપ્રીમ કોર્ટના ચુકાદા પછીની રણનીતિ તૈયાર કરવા કેન્દ્રની મદદ મેળવવા દિલ્હી પહોંચ્યા હતા. મરાઠા અનામત શિવસેના અને એનસીપી બેઉ માટે મતબેંક મજબૂત કરવાનો મુદ્દો છે. સુપ્રીમે નનૈયે ભણી દીધા પછી અલ્હાબાદ હાઈકોર્ટના મુખ્ય ન્યાયાધીશ પદેથી નિવૃત્ત થયેલા જસ્ટિસ ભોંસલેએ સુપ્રીમમાં રિવ્યુ પિટિશન કરવાની સલાહ આપઈ છે. એથી એ પહેલાં કેન્દ્ર સાથે ચર્ચા કરી લઈ કેસ મજબૂત કરવાના ઈરાદાથી ઉદ્ધવ ઠાકરે લાવ લશ્કર સાથે વડાપ્રધાનને મળવા આવ્યા હતા. વળી જીએસટીનો ૨૪ હજાર કરોડનો હિસ્સો બાકી છે તે વેળાસર રિલીઝ કરાવવા ઉપરાંત પાકવીમો, મેટ્રો શેડ અને વાવાઝોડાથી થયેલ નુકશાન જેવી બાબતો પણ વડાપ્રધાન સાથે ચર્ચવામાં આવી હતી. રાજકીય અનામત મુદ્દે પણ વડાપ્રધાને એમને શાંતિપૂર્વક સાંભળ્યા હતા. આ એક સુખદ અને સુભગ ઘટના ગણાવી જોઈએ. વિપક્ષના મુખ્યમંત્રીએ સત્તાધારી પાર્ટીના વડાપ્રધાન સાથે કાયમ તીર તાણી જ રાખવાં પડે એવું થોડું છે ? જનહિતમાં 'સહનાવવતુ સહનૌ ભુનક્તુ' જ કરવું રહ્યું.

રૂપ તો રોજ મેલું થાય પણ સ્વરૂપ કયારેક મેલું ન થવું જોઈએ

લાગણીનો મેળો

રસિક વાળંદ

રામા, કાશીના લોકને પૂછિયે, અહીંથી ભાગીરથી કેટલે દૂર રે;
રામા, ધરમીને મન છે ઢૂકડું ને પાપીને પગલેથી દૂર રે.
(લોકગીત)

●●●

એક સાધુએ કોઈને પૂછ્યું, 'આપ માનો છો કે પ્રભુ છે, એની કૃપા થાય ત્યારે જ સુખ જ હોય એ વાત સામાન્ય બુદ્ધિથી સમજાતી નથી?' ત્યારે સાધુએ પ્રત્યુત્તર વાળ્યો, 'આ બુદ્ધિ સામાન્ય છે તેથી ન જ સમજાય ને?' આ સમજવા માટે બુદ્ધિ નહીં હૃદયના અવાજને સાંભળવાની અને સમજવાની જરૂર હોય છે. પ...ણ આ એક(વીસમી) સદીમાં આ વાત કોણ માને ?!!

દોસ્તો, એક એંસી વર્ષના બુઝુર્ગને એટેક આવ્યો. દાદા ધાર્મિક મનોવૃત્તિના અને ખૂબ સુખી-સંપન્ન પણ હતા. શહેરની નામાંકિત હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવામાં આવ્યા, ડૉકટરે કહ્યું, 'દાદા ત્રણ કલાક તમારું બાયપાસનું ઓપરેશન ચાલશે, ત્રણ દિવસ રોકાવું પડશે.' ... દાદા કહે, 'જેવી હરિની મરજી...'

ઓપરેશ પતી ગયું, ત્રણ દિવસ પસાર થઈ ગયા. દાદાને રજા આપતી વખતે દાકતરે દાદાને બીલ આપ્યું... આઠ લાખ રૂપિયા... એ બીલ જોઈને દાદા ખૂબ રડવા લાગ્યા. દાકતર ભલા - દયાળું હતા. કહ્યું, 'દાદા કેમ રડો છો? તમને બીલ વધારે લાગ્યું હોય તો બે લાખ ઓછા આપો પણ તમે મારી હોસ્પિટલમાં મારા દાદાની ઉંમરના થઈ રડો છો તેથી મને દુઃખ થાય છે.' દાદાએ કહ્યું, 'ના ડૉકટર ભગવાને મને ઘણું આપ્યું છે, તમે મને આઠ લાખ નહિ બાર લાખ બીલ આપ્યું હોત તો પણ હું આપી શકું તેમ છું. પણ હું કેમ રડું છું એ તમે નહિ સમજી શકો.' - એ બોલતાં દાદા ધ્રુસકે ધ્રુસકે રડવા લાગ્યા.. દાકતરે કહ્યું, 'દાદા, મારાથી કોઈ ઓપરેશનમાં ભૂલ થઈ છે તમને કોઈ દુઃખાવો કે બીજી કોઈ શારીરિક તકલીફ થાય છે.' દાદાએ કહ્યું, 'ના, ડૉકટર સાહેબ... તમે ખૂબ સરસ ઓપરેશન કર્યું છે.' ડૉકટરે કહ્યું, 'તો પછી દાદા કેમ રડો છો તમે ?' દાદા કહે, 'તમે નહીં સમજી શકો.' ડૉકટરે કહ્યું, 'પ્લીઝ, જે હોય તે મને જરૂર જણાવો.'

દાદાએ કહ્યું, 'તો સાંભળો, 'ડૉકટર સાહેબ તમે મારા હૃદયનું ઓપેરશન કર્યું, મારું હૃદય ત્રણ કલાક સાચવ્યું અને ત્રણ કલાકના આઠ લાખ રુપિયા... હું એ પરમ કૃપાળુ પરમાત્માને યાદ કરીને રડી રહ્યો છું કે જેમણે મારું હૃદય ૮૦ વર્ષ સુધી એક પણ રુપિયાનો ચાર્જ વગર ચલાવ્યું અને સાચવ્યું... ત્રણ કલાકના આઠ લાખ રુપિયા તો ૮૦ વર્ષના કેટલા થાય ?!! એ દયાના મહાસાગરને યાદ કરીને દાકતર હું રડી રહ્યો છું!' આ સાંભળતાં જ ડૉકટર દાદાના પગમાં પડી ગયા. એક ભાવગીતના શબ્દો છે; 'વણ માગ્યું તેં ઘણું બધું દીધું છે, યાદી મોટી છે, એક જ વાત હું માગું પ્રભુ, જ્ઞાની જીવન દે !' દોસ્તો, 'આ મનખા અવતાર જ પ્રભુ કૃપાનો પ્રસાદ છે. આજ સુધીનું જે પણ જીવન જીવાયું એ એની કૃપા કરુણા જ છે... શું નથી આપ્યું એણે ? છતાં આપણું તો 'દેવદર્શને' નહીં ભિક્ષુક બની ભગવાન પાસે માગવા દોડી જઈએ છીએ.'

પ્રભુના અનંત ઉપકારો છે, કયારેય એની નોંધ લીધી ખરી?! સહજ - સરળ અને મફત મળે તેનું મૂલ્ય સમજવા પણ અક્કલ જોઈએ.

ઉઠાડે, સુવાડે, શ્વાસોચ્છવાસ ચલાવે, ખાધેલું પચાવે, સ્મૃતિ પાછી આપે, શક્તિ આપે અને શાંતિ આપે એ પરમ કૃપાળુ પરમાત્માને ઊઠતાં, જમતાંને સૂતાં કૃતજ્ઞતાપૂર્વક યાદ કરીએ તો જ આપણે 'માણસ' કહેવાઈએ...

મિત્રો, 'અસત્યો માંહેથી પ્રભુ પરમ સત્યે તું લઈ જા, ઊંડા અંધારેથી પ્રભુ પરમ તેજે તું લઈ જા.' - આ પ્રાર્થના પંક્તિઓનો સૂર પણ એ જ છે...' પ્રભુ, જ્ઞાની જીવન દે!' જ્ઞાન એટલે જ સત્યનું દર્શન. જેમાં આડંબરનો સંપૂર્ણતઃ અભાવ.

અંગ્રેજીમાં જ્ઞાનના અનેક અર્થ છે. Knowledge, Information, Consciousness, Awareness

મિત્રો, જીવન દરમિયાન જ્ઞાન અવનવા રુપે હજાર ચહેરે મળે છે પણ... આપણે ઉઘાડી આંખે જીવતા નથી.. આપણી આંખનો મોતિયો છે... અરે, નરીં આંખે ન દેખાતા અણુમાં જ્ઞાનનો ભંડાર ભર્યો છે... ન દેખાતા બેકટેરિયામાં રોગ ફેલાવાની કેટલી તાકાત છે એ તો સૌએ અનુભવી જ છે ને!!!

સ્પર્શમણિ :

એક દિવસ તમને સવાલ સમય અને જીવન પર નહીં પણ પોતાની જાત પર થશે કે જિંદગી સામે હતી અને આપણે દુનિયામાં ખોવાયા રહ્યા.

●●●

રુપ તો રોજ મેલું થાય પણ સ્વરુપ કયારેક મેલું ન થવું જોઈએ.

-rasikvaland1965@gmail.com, Mo. 9913426949

વૈચારિક ખીલે બંધાવું બાળક માટે ઉપયોગી છે

અબીલ-ગુલાલ

મમતા રાવલ

બોર્ડની પરીક્ષાઓની ઊલટ-સુલટ પરિસ્થિતિઓ અત્યંત ત્રાસજનક બની રહી. દરેક પરીક્ષા આવી જ અનિશ્ચિતતામાં અટવાયેલી છે. દરેક પરીક્ષાર્થી અવઢવમાં રહ્યા, એની સાથે એનો પરિવાર પણ વર્તમાન અને ભવિષ્ય બંને ને લઈને ચિંતામાં છે.

આપણે અવારનવાર બિમારી અને બિમારોની ચિંતા કરી છે. પણ અત્યારે વિદ્યાર્થી અને બાળકોની દ્વિધાભરેલી સ્થિતિ મોટા પાયે સમાજની માનસિક તંદુરસ્તી પર અસર કરી રહી છે. સરકાર અને રાજકીય નેતાઓની નિયત પર પ્રશ્નાર્થ ચિન્હો લાગ્યા છે. ઢગલોબંધ પેન્ડીંગ કેસો હોવા છતાં કોર્ટ, નાના-મોટા સામાજીક અને વહીવટીય મુદ્દાઓમાં પણ ખામી કાઢે, ફરમાન આપે ત્યારે નવાઈ લાગે છે.

ચારેબાજુ કેટલું બધું ' હખળ-ડખળ' છે.

આ બધા અટપટા સંજોગો થી જેને લેવાદેવા નથી એવું બાળપણ-યુવાની ખૂબ ગુંગળામણ અનુભવી રહ્યું છે. આ ઘર-ઘરની કહાની છે. ત્રીજી લહેર આવશે અને બાળકો માટે મોતનો પૈગામ લાવશે એવી વાત જ્યારથી પ્રસરી છે. ત્યાર થી બાળકો પરની લગામ વધુ કસાઈ છે.

આખુ વર્ષ મોબાઈલ-લેપટોપના સ્ક્રીન સામે બેસીને ભણ્યા...હજુ પણ એમ જ ભણવાનું છે જાણીને મિશ્ર પ્રતિસાદ મળી રહ્યો છે. શિક્ષકની સીધી દેખરેખ કે સજાની બીક વિના ભણવાનું કેટલાક બાળકોને માફક આવી ગયું છે. કેટલાક સ્કુલે જવા તલસી રહ્યા છે. વેકેશનની બધી પ્રવૃત્તિઓ પણ ઓનલાઈન થઈ.

આવનારી સારી આવતીકાલની રાહમાં આપણે બધા જ ' જસ્ટ ક્ષ સમય પસાર કરી રહ્યા છીએ. એ આવતીકાલ ક્યારે આવશે એ આપણને ખબર નથી. એ સ્થિતિમાં ' આજ' પર ફોકસ કરવું જરૂરી છે.

બીજા વિશ્વયુધ્ધનો સમય કંઈક આવો તાણમાં જ વીત્યો હતો. આપણો દેશ સીધો ઈન્વોલ્વ ન હતો. પણ ડર-ભય-ચિંતા આપણે પણ વેઠ્યા છે. એ સમયે પણ બાળકો હતા જેની ચિંતા પરિવાર અને સમાજને હતી. પણ ફાયદો એટલો હતો કે બાળકો સીધેસીધા દુનિયા ના સંપર્કમાં નહોતા. માત્ર રેડિયોનું જ સંપર્ક સૂત્ર હોવાને કારણે અનેક આડઅસરો થી બાળકો બચી શક્યા હતા. વડીલો અને માતા-પિતાની હૂંફ એમને મન વિશ્વયુધ્ધ સામે બખ્તર સમાન હતી.

અત્યારે બાળકને આડઅસરોથી બચાવવું અઘરું છે. દુનિયાની દરેક સારી-નરસી બાબતો સામે એ એકસપોઝ છે. માતા-પિતા પાસે ન હોય તેટલી માહિતી તેમની પાસે હોય છે. દોસ્તો એમનું સર્વસ્વ છે.

અત્યારના સમયમાં સ્વાભાવિક જ માતા-પિતા અનેક વિટંબણા અને પ્રશ્નોથી ઘેરાયેલા છે. બાળકોના ઓનલાઈન ક્લાસ કે વીડિયો ગેઈમ વગેરેમાં લગાડીને રાહત નો દમ અનુભવે છે. બાળકોનો સ્ક્રીન ટાઈમ મા-બાપ પોતાનો ફ્રી ટાઈમ ગણે એ સમજી શકાય.

પણ...પ્લીઝ આવું ન થવા દો. બાળકને જન્મ આપ્યો ત્યારથી આપણે આપણી સ્વતંત્રતાને ગુડબાય કહી દેવાનું હોય છે. બાળકનો જન્મ એક દંપતિને માતા-પિતાનો દરજ્જો આપે છે. કોઈપણ દરજ્જો કે પોઝીશન આનંદની સાથે જવાબદારી લઈને આવે છે. એ જવાબદારી પ્રત્યે નિરસતા સેવનાર વર્ગ મોટો છે. આ હકીકત દુનિયાની બહુ મોટી કમનીસીબી છે. છોકરાને જન્મ આપીને રખડતા મૂકી દેનારા વર્ગે દેશની વસ્તી અને ગુન્હાખોરીની દ્રષ્ટિએ ભારત દેશનું રોશણ વાળવાનું બીડું ઝડપ્યું છે.

એ માટે જ બૌધ્ધિક-સુસંસ્કૃત વર્ગની જવાબદારી છે કે સમાજમાં સંતુલન જાળવવામાં પોતાનું યોગદાન આપે છે. સુસંસ્કૃત વર્ગ એટલો સંકુચિત બન્યો છે કે " એક જ બાળક " અથવા "નો બાળક " અપનાવવામાં આવી રહ્યું છે. વસ્તી અને ક્વોલીટી ઓફ લાઈફ ની દ્રષ્ટિએ આ પેટર્ન યોગ્ય હશે. પણ સામે ચિંતા એ છે કે ભવિષ્યમાં આપણા દેશમાં માત્ર ગુનેગારો અને મજદૂરની સંખ્યા વધતી જશે. વૈચારિક સમૃધ્ધ ભારતીયોનું વિદેશમાં સ્થળાંતર થતું જશે.

' જન ગણ મન અધિનાયક જય હે ' જેણે દિલ થી ગાયું છે એ સહુ ભારતીયો પર ભારતીયતાના ભારના સુસંવાહક બનવાનું દાયિત્વ છે. એની શરૂઆત બાળપણથી જ થાય છે. ભારતીય સંસ્કૃતિની વાતો, કથાઓ, પૌરાણિક પાત્રોની વાતો બાળકોના કાને પડતી રહે. ભગવાન-પરમ શક્તિના અસ્તિત્વ પ્રત્યે તેમની સભાનતા કેળવાય. શ્લોક-પૂજાનો મહિમા એ સમજે-સ્વીકારે, વડીલોના સન્માનની ભાવના કેળવાય આ બધી બાબતો ક્વોલીટી વર્સીસ ક્વોન્ટીટીના યુધ્ધમાં વિજયી બનાવનાર નીવડશે. કોઈ પણ સદવિચારોના વૈચારિક ખીલે બંધાવું બાળક માટે ઉપયોગી છે. મા સરસ્વતીના સંસ્થાનો ના દરવાજા બંધ છે. ત્યારે ઘરમંદિર-સંપ્રદાય- કે ગુરુની વાણી એમનામાં સકારાત્મક ઊર્જા જાળવી રાખવામાં મદદ કરશે.

'બાળકો માનતા નથી ' એમને કંઈ કહીએ એ ગમતું નથી ક્ષ આ બધી ફરિયાદોને ઓળંગવાની તૈયારી પરિવારે રાખવી પડશે. આજ સમય છે બીજું બધું મૂકીને એમને તમારા મિત્ર બનાવી લો. ચાલવા-દોડવા જાવ, સાથે એકસરસાઈઝ કરો, એમને અને તમને ગમતા વિષયો પર ઘરમાં વાત કરો, સાથે જમો. મિત્રો અને સગા સાથે ફોન પર વાતો કરો, ઘરનું વાતાવરણ ઉલ્લાસભર્યું જાળવો, ઘરની વ્યવસ્થામાં સહભાગી બનાવો, પ્રકૃતિની સુંદરતાની નોંધ લેતા, અનુભવતા શીખવો.

આ બધું જરાય અઘરું નથી. હા એટલું છે કે આવું કરવા જતા આપણી સ્વતંત્રતા પર થોડો કાપ આવી શકે. પરંતુ છેવટે ઘી ખીચડીમાં જ ઢોળાવાનું છે એ મહત્વની વાત છે.

કોરોના-લોકડાઉન-ઓનલાઈન શિક્ષણ-અને બાળકોની શૈક્ષણિક કારકિર્દી માટે ચિંતાતુર માતા-પિતાને મળી ને જે વિચારો વહ્યા એ અહીં વહેવા દીધા છે. બસ એટલી જ અરજ છે કે બાળકોની ભૌતિક જરૂરિયાતો કરતા માનસિક જરૂરિયાતો પર વધુ ધ્યાન આપો. ક્રિએટીવીટી અને સંવેદનશીલતા ને પ્રોત્સાહન મળશે તો બીજુ બધું જાતે જ ગોઠવાઈ જશે.

હરડે : આટલું જાણવું જરૂરી છે

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા

ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

આયુર્વેદ હજારો વર્ષ જુની પરમ્પરા છે. આજે કોઈ ચીજ પાંચ વર્ષથી વધુ ટકી નથી શકતી (જેમકે પેજર, ડીજીટલ ડાયરી) તેમા પાંચ હજાર વર્ષ જુની આ પરમ્પરા હજુ ટકી રહી છે, અલબત્ત... વિકસી છે. આયુર્વેદ આપણા ભારતીયોના લોહીમાં છે તેમ કહીએ તો ખોટુ નથી. અમુક ઘરગથ્થું ઉપચાર, અમુક ઓસડીયા આદિનો આપણને સહજ ખ્યાલ હોય છે. આજે આવા જ એક ઓસડીયાની વાત કરીએ. હરડે... લગભગ દરેક વ્યક્તિને હરડેનો ખ્યાલ હશે. ક્યારેક ઉપયોગ પણ કર્યો હશે. એવી વાયકા છે કે સમુદ્રમંથન દરમિયાન ભગવાન ધન્વન્તરિ પ્રગટ થયા ત્યારે તેમના એક હાથમાં હરડે નું ફળ હતું. ચરકસંહિતામાં હરડે ને શ્રેષ્ઠ પથ્ય કહી છે. પથ્યેટલે જે હિતકર હોય તે, જે સુખકર હોય તે... હરડે તેમા શ્રેષ્ઠ છે. વળી, હરડે રસાયન પણ છે. એટલેકે તે શરીરનો ઘસારો અટકાવી તંદુરસ્તી બક્ષે છે.

આપણે ત્યાં એક કહેવત છે..."ઓકી દાતણ જે કરે, નરણે હરડે ખાય, દૂધે વાળું જે કરે, તે ઘર વૈદ્ય ન જાય..." સદાય સ્વસ્થ રહેવા માટે શીખવતી આ કહેવતમાં નરણા કોઠે હરડે ખાવાનું વિધાન છે. આયુર્વેદમાં તો હરડેના અદ્ભૂત ગુણગાન ગવાયા છે. હરડે ને માતા સમાન ગણી છે. કહ્યુ છે કે જેને માતા નથી તેની માતા હરડે છે. હરડે પરનો આટલી હદ સુધીનો વિશ્વાસ આપણને તેનું મહાત્મ્ય સમજાવે છે.

હરડેના આવા મહાત્મ્ય પાછળ તેના ગુણો જવાબદાર છે. હરડે શરીરના મળ અને અવરોધોને દૂર કરે છે. આયુર્વેદના મતે, આપણા શરીરમાં રહેલા સ્રોતસની (નાની ચેનલ્સ કે કેપીલરીસ) શુધ્ધી હરડે દ્વારા થાય છે. એટલે હરડે ગ્રાસરૂટ લેવલ પર કામ કરે છે. શરીરના નાનામાં નાના સ્થાન પર પણ પોતાનો પ્રભાવ બતાવે છે. આંતરડાનો જમા થયેલો મળ સાફ કરી કબજીયાત દૂર કરે છે. જો પાચનતંત્ર વ્યવસ્થીત હશે તો મોટાભાગના રોગો આવતા ટળી જશે. (શરીરમાં સામાન્ય શરદી-ઈન્ફેકશન થયું હોય ત્યારે બે ટંક ભુખ્યા રહીએ તો તરત આરામ જણાશે) અને હરડે આપણા પાચનતંત્રને મજબૂત કરે છે.

હરડેમાં લવણ એટલેકે ખારા રસ (સ્વાદ) સીવાયના તમામ રસો છે, એ જોતા હરડે ત્રણેય દોષોનું શમન કરે છે. હરડેનું બીજુ નામ 'અભયા' છે, એટલે કે હરડે રોગોને જ નહિં પણ રોગોના ભયને પણ દૂર કરે છે (માનસિક પ્રભાવ). હરડેને 'વયસ્થા' પણ કહે છે. એટલેકે હરડેના નિયમીત સેવનથી વૃધ્ધાવસ્થા આવતી નથી, અને યૌવન ટકી રહે છે (એંટીઓક્સીડન્ટ ઈફેક્ટ). હરડે નાના બાળકો માટેનું પણ ઉત્તમ ઔષધ છે. હાલ ઘણા બાળકોને કબજીયાતની તકલીફ હોય છે. આટલી નાની ઉમરથી કબજીયાત હોવી એ યોગ્ય નથી. આવામાં હરડેનો ઘસારો ઉત્તમ ઔષધનું કામ કરે છે. તે આંતરડાના મળનો નિકાલ કરે છે તેમજ શરીરિક અશુધ્ધિઓને પણ દૂર કરે છે.

આયુર્વેદમાં હરડેને ઋતુ અનુસાર અલગ અલગ દ્રવ્યો સાથે સેવન કરવાનું વિધાન છે. જેમકે વર્ષાઋતુમાં હરડેને સિંધાલૂણ સાથે, શરદઋતુમાં સાકર સાથે, હેમત્ઋતુમાં સૂંઠ સાથે, શિશિરઋતુમાં લીંડીપીપર સાથે, વસંતઋતુમાં મધ સાથે, અને ગ્રીષ્મઋતુમાં ગોળ સાથે લેવાનું વિધાન છે. આ અનુસાર આખુંય વર્ષ હરડેનું યોગ્ય ડોઝમાં સેવન કરતા રહેવાનું આયુર્વેદાચાર્યોએ સુચવ્યું છે.

આમ, હરડે એક ઉત્તમોત્તમ ગુણો ધરાવતી આયુર્વેદની મહાઔષધી છે. તેનો વિધિપૂર્વક યોગ્ય ઉપયોગ કરીએ અને શ્રેષ્ઠ નિરામય આયુષ્ય ભોગવીએ.

(M) 9879471147

મન, મગજ અને વર્તન

લવ યુ જિંદગી

નિયતી કાપડીયા

એક વખત સ્ત્રી અને પુરુષની માનસિકતા સમજવા એક પ્રયોગ કરાયો. એ મુજબ એક યુવક ભીડભાડ વાળી જગ્યાએ જઈ, રડમશ થઈ કોઈ સ્ત્રી કે પુરુષની મદદ માંગતા કહેતો કે એની ગુલાબી રંગની ટોપી આટલામાં જ ક્યાંક ખોવાઈ ગઈ છે અને એને એ જોઈએ જ છે, કોઈ ટોપી શોધવામાં એની મદદ કરશે? અલગ અલગ વિસ્તારના લગભગ કેટલાય સ્ત્રી અને પુરુષ આગળ જઈ એ છોકરાએ મદદ માંગેલી અને જે તારણ નીકળ્યું એ રસપ્રદ છે.

એણે જેટલા પણ પુરુષોની મદદ માંગી એમાંથી કોઈ એની સાથે જઈ ટોપી શોધવા તૈયાર નહોતા થયા. કેટલાકે તો એને, "આવડો મોટો થયો હજી શું બાળકોની જેમ આંસુ પાડે છે.", "ગુલાબી રંગની ટોપી તો સ્ત્રીઓ પહેરે પુરુષો નહિ, સારું થયું ખોવાઈ ગઈ." એવું કહી સહેજ ધમકાવ્યો હતો.

આ જ છોકરો જ્યારે સ્ત્રીઓ પાસે ગયેલો ત્યારે મોટા ભાગની સ્ત્રીઓ આવડા મોટા છોકરાની આંખોમાં આંસુ જોઈ પીગળી હતી. કેટલીકે એને દિલાસો આપેલો, બે સ્ત્રીઓએ એને નવી ટોપી ખરીદવા રૂપિયા આપવાની તૈયારી દર્શાવેલી અને જ્યારે એ છોકરાએ કહ્યું કે, "એ ટોપી મારી મમ્મીની છેલ્લી નિશાની હતી!" ત્યારે ચાર સ્ત્રીઓ એની સાથે ટોપી શોધવા જવા તૈયાર થઈ ગયેલી.

અહીંયા પુરુષો અને સ્ત્રીઓ વચ્ચે જે કુદરતી ફરક છે એ જોવા મળે છે. પુરુષો તાર્કિક રીતે વિચારવા ટેવાયેલા હોય છે. એમનું મગજ જેવી કોઈ ઘટના જુએ એનું સ્ટેપ બાય સ્ટેપ અર્થઘટન કરે છે, તર્ક લડાવી વિચાર કરે છે અને ત્યાર બાદ જ કોઈ નિર્ણય પર પહોંચે છે. આ છોકરો નાટક કરી રહ્યો છે અને એની સાથે જતા એ કોઈ સૂમસામ જગ્યાએ લઈ જઈ લૂંટી લેશે એવું કેટલાક પુરુષોએ વિચારેલું અને એટલે જ એમણે મદદ નહતી કરી. બાકીનાએ વિચારેલું કે યુવાનોએ આવા ઢીલા પોચા બને ના ચાલે, એમણે એમની ભાવનાઓ પર કંટ્રોલ રાખતા શીખવું રહ્યું અને એમણે એને અવગણ્યો હતો. આ બધું એક નાટક હતું એ જાણ્યા બાદ એમને ખુશી થયેલી કે પોતે છેતરાયા નહોતા.

સ્ત્રીઓનું મગજ તર્ક કરતા વધારે લાગણીથી વિચારે છે. એક છોકરાને ગુલાબી રંગની ટોપી ગમે છે એમાં એમને કોઈ નવાઈ નહતી લાગી. પોતાની ગમતી વસ્તું ખોવાઈ જાય ત્યારે ગમે તે ઉંમરે તકલીફ થઈ શકે છે અને એ તકલીફ દૂર કરવા પ્રયત્ન કરવો કોઈ ખોટી વાત નથી. જ્યારે એ છોકરાએ કહ્યું કે એ ટોપી એની મમ્મીની છેલ્લી નિશાની હતી ત્યારે મોટા ભાગની સ્ત્રીઓને એ છોકરા માટે હમદર્દી જાગેલી અને એ સૌને વ્હાલો લાગેલો. જ્યારે એમણે જાણ્યું કે આ બધું એક નાટક હતું ત્યારે એ લોકોને વધારે ખુશી નહતી થઈ, છેતરાઈ ગયા એવી લાગણી પણ નહતી થઈ. એમને સહેજ ઉદાસી એ વાતે થયેલી કે એમણે જેવી કલ્પના કરી લીધી હતી, એક લાગણીશીલ યુવકની, હકીકતે તે એવો ન હતો.

આપણે ઘણી વાર સાંભળીએ છીએ કે સ્ત્રીઓ વધારે પડતા લાગણીવેડા બતાવે છે, એ સીધી રીતે નથી વિચારી શકતી એ મહદઅંશે સાચું છે અને એમનું મગજ જ એમને એ રીતે વિચારવા પ્રેરે છે. તર્ક સિવાયનું પણ એ કંઈ જોતી હોય છે અને એ મુજબ નિર્ણય લેતી હોય છે. આજ વખતે પુરુષો માટે કહેવાય છે કે એ સાવ જડ જેવા છે, કોઈની લાગણી એમને સ્પર્શતી નથી ક્યારેક એમને મતલબી ઘણી લેવાય છે અહીંયા પણ વાંક એમના મગજનો જ છે અને એ કુદરતી છે. પુરુષોનું મગજ જ એમને લાગણીને બદલે તર્કબદ્ધ નિર્ણય લેવાની ફરજ પાડે છે.

આવું શા માટે? સ્ત્રીઓ માટે એનું કારણ કદાચ માતૃત્વ છે. સ્ત્રીઓ લાગણીથી વિચારે છે એટલે જ પોતાની શારીરિક, માનસિક તકલીફને બાજુએ મૂકી પોતાના આવનાર બાળક વિશે વિચારી શકે છે અને એને ખાતર પ્રસુતિની પીડા વેઠવાય તૈયાર થઈ જાય છે. બાળકના જન્મ બાદ પણ એનું ધ્યાન રાખવા માતાએ એનો પોતાનો સૂવાનો, ખાવાનો, આરામ કરવાનો બધો જ સમય એના નવજાત બાળક સાથે વહેંચવો પડતો હોય છે અને આ વખતે સ્ત્રીઓ તર્ક નથી લગાડતી પણ લાગણીથી દોરવાઈને, દુઃખ સહન કરતાંય હસીને બાળકને છાતીએ વળગાડીને રાખે છે. એ લાગણી એના એ હોર્મોન્સને આધારે આવે છે જે એની છાતીમાંથી બાળકને માટે દૂધની ધાર કરે છે.

પુરુષોને ઘરની બહાર નીકળવું જ પડે, એ જો એમ વિચારે કે મારા પરિવારને કલાક જોયા વગર હું નહિ રહી શકું તો વિચારો શું થાય? પૂરા પરિવારની આર્થિક સ્થિતિને એક લેવલ સુધી પહોંચાડવા પુરુષે ઘરની માયા મૂકી, બહાર નીકળી સતત દોડતા રહેવું પડે છે અને એ જ એને વધારે વ્યવહારિક બનાવે છે, તર્ક બદ્ધ નિર્ણય લેતા શીખવે છે.

સ્ત્રી અને પુરુષ બંને એક જ પલડાની બે બાજુઓ જેવા છે અને આપણી સમાજવ્યવસ્થા જળવાઈ રહે એ માટે એમની લાગણી અને તર્ક બંને જરૂરી છે.

ટુંકમાં સ્ત્રીઓને રોતલ અને પુરુષોને જડ કહેવું વિજ્ઞાનિક રીતે ભલે સાચું લાગે, માણસાઈની રીતે એ ભૂલભરેલું છે!

અમસ્તું,

ઉપરના પ્રયોગમાં મદદ માંગનાર યુવકને બદલે કોઈ રૂપાળી યુવતી હોય તો એને મદદ કરનાર સ્ત્રી અને પુરુષોનો રેશિયો બદલાઈ ગયો હોત, હેં ને?

#niyatikapadia