સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

(રજત જયંતી વર્ષ)

કચડી નાખો હૃદય પછી પાટાપીંડીનો શું અર્થ ?
કાપી લીધું નાક ત્યાર પછી પોંખવાનો શું અર્થ ?
સાર્થક છે જે કરવામાં આવે સમયસર -
જમાડયા નહીં પ્રેમથી 'વાસ' નાખવાનો શું અર્થ ?

હાઈકુ

મહત્વની છે
પ્રેમથી જીવી લેજો
'આજ'ની ક્ષણ

ભોગવો કર્મ
હસતાં કે રડતાં
કરી લ્યો નક્કી !

ચિંતન

અપાણિપાદો જવનો ગ્રહીતા,
પશ્યત્યચક્ષુઃ સ શ્રૃણોત્યકર્ણ ।
સ વેત્તિ વૈદ્યં ન ચ તસ્યાસ્તિ,
વેત્તા તમાહુરુયં પુરુષં મહાન્તં ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક શ્વેતાશઅવતરોપનિષદમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

તે પરમાત્મા હાથ-પગ રહિત હોવા છતાં સઘળું ગ્રહણ કરનાર તથા વેગપૂર્વક સર્વત્ર ગમન કરનાર છે, આંખો વિના જ તે સઘળું જુએ છે, કાન વિના બધું જ સાંભળે છે, જાણવા યોગ્ય બધી વસ્તુઓને તે જાણે છે, પરંતુ તેને કોઈ જાણનાર નથી. જ્ઞાની પુરુષો તેને મહાન આદિપુરુષ કહે છે. જે પરમ તત્ત્વનું નિરુપણ શબ્દો દ્વારા થઈ શકતું નથી, તેનું વર્ણન શ્રુતિ, સ્મૃતિ, ઈતિહાસ પુરાણ આદિમાં કેટલીવાર અવળીવાણી દ્વારા કરવામાં આવે છે. આ શ્લોકમાં ઋષિ એ જ આદિપુરુષ, પરમાત્માની એ જ રીતે વિચિત્ર વસ્તુના રહસ્યના સંકેત વડે ઝાંખી કરાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે.

સુવિચાર

- લફ્ઝોં કા વજન ઉસસે પૂછો, જિસને ઉઠા રખ્ખી હો ખામોંશી લબોં પર - **સલીમ 'દરિયાદિલ'**
- તૃષ્ણા ને ઉખેડી ને ફેંકી દેનાર માટે પુનર્જન્મ નથી - **બુદ્ધ**
- માનવી કર્મનો ત્યાગ નથી કરી શકતો, કર્મના ફળનો ત્યાગ સાચો ત્યાગ છે - **ભગવદ્ ગીતા**
- છેવટે જાતિ એક જ છે - માનવ જાતિ - **જયોર્જ મૂર**
- શિષ્યના જ્ઞાન પર ફક્ત સહી કરવાનું કામ જ ગુરુનું છે, બાકી બધો આધાર શિષ્ય પર છે - **વિનોબા ભાવે**
- પોતાના નામ ને કમળની જેમ નિષ્કલંક બનાવ - **લૉંગફેલો**
- આજનું ઔષધ : બે ઈંચ તાજું કુંવારપાંઠાનું જેલમાં ચપટી હળદર મેળવી પાણીમાં મિક્સ કરી કોગળા કરવાથી બાળકોના ટોન્સીલ બેસી જાય છે **(સંકલન : દીપક વી. આશરા)**

બોધકથા

મુલ્લા નસરુદીને મસ્તી વખતે પોતાના પુત્રને કહ્યું, 'ભાઈ બે વાતો સમજી રાખજે. એક પ્રામાણિકતા અને ડહાપણ. આપણી દુકાનના પ્રવેશ દ્વાર પર તકતી લાગેલી છે. 'ઓનેસ્ટી ઈઝ ધી બેસ્ટ પૉલિસી' (પ્રામાણિકતા સૌથી ઉત્તમ નિતિ છે) આનું તું પાલન કરજે. કયારેય કોઈને છેતરતો નહીં. કયારેય વચન ભંગ ન કરતો. જે વચન આપે તે પુરું કરશે. 'પુત્ર બોલ્યો, 'સારું પિતાજી. અને ડહાપણનો અર્થ સમજાવો.'

નસરૂદીને કહ્યું, 'ભૂલથી પણ કયારેય કોઈને વચન ન આપવું.'

સાર એ છે કે આવું જ વિપરીત રીતે વહેંચાયેલું જીવન છે. પ્રામાણિકતા અને ડહાપણ બંનેને એક સાથે સંભાળવાની કોશિશ છે. એક તરફ માણસ એમ ઈચ્છે છે કે લોકો ને સંતની જેમ પૂજે અને આ બાજુ ઈચ્છે છે કે શ્રીરામની જેમ એના ચરિત્રનાં ગુણગાન ગવાય, અને બીજી બાજુ એ રાવણની જેમ બીજાની સ્ત્રીને ભગાડવા માટે તત્પર છે. ટૂંકમાં આજનો માણસ. રાવણ જેવો બનવા ચાહે છે અને પ્રતિષ્ઠા રામ જેવી ચાહે છે. મુશ્કેલી અહિંયાથી જ શરૂ થાય છે.

પશ્ચિમ બંગાળમાંથી ભાજપની હકાલપટ્ટી

તંત્રીસ્થાનેથી...

પશ્ચિમ બંગાળમાં પગદંડો જમાવવા આકાશપાતાળ એક કરી ચૂકેલ ભારતીય જનતા પાર્ટીનાં ઝડપભેર વળતાં પાણી થઈ રહ્યાં છે. દેશના એક અત્યંત મહત્ત્વના રાજયમાં વર્ચસ્વ જમાવવા વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદી અને પાર્ટીના ચાણક્ય ગણાતા ગૃહમંત્રી અમિત શાહે જે ધમપછાડા કર્યા હતા એ આખરે બૂમરેંગ થઈને એમને જ હાસ્યાસ્પદ સ્થિતિમાં મૂકી રહ્યા છે. કયારેક બૌદ્ધિકોના વર્ચસ્વ વાળો આ પ્રદેશ ડાબેરીઓના કબજામાં હતા. સળંગ પા સદી સુધી જયોતિ બસુ એનું સુકાન સંભાળતા રહ્યા હતા. કોંગ્રેસના પ્રખર નેતા પ્રણવ મુખરજી માટે પણ પશ્ચિમ બંગાલમાંથી લોકસભાની બેઠક પર ચૂંટાવું અશક્યવત્ બની જતા ઈંદિરા ગાંધીએ એમને ગુજરાતમાંથી રાજયસભાના સદસ્ય તરીકે ચૂંટાવી મોકલવાનો વિકલ્પ સ્વીકારવો પડેલો. મમતા બેનરજીનું નેતૃત્વ કોંગ્રેસ માટે ઉપકારક સાબિત થઈ શક્યું હોત પણ દીદીના પ્રભાવશાળી નેતૃત્વને કોંગ્રેસ જીરવી શકી નહોતી. આથી મમતા બેનરજીએ પોતાની 'ગ્રાસરૂટ' - તૃણમૂલ કોંગ્રેસ ઊભી કરીને આગવો પ્રાદેશિક ચમત્કાર સર્જ્યો હતો. ત્રેવીસ વર્ષથી મુખ્યમંત્રીની ખુરશી પર હાવી વરિષ્ઠ ડાબેરી નેતાને એમણે રાઈટર્સ બિલ્ડિંગમાંથી બહાર તગેડી મકી ઈતિહાસ રચ્યો હતો જેવું પુનરાવર્તન છેલ્લે મોદી સામે ટક્કર લઈને સળંગ ત્રીજી વાર મુખ્યમંત્રી પદ જાળવી રાખીને કર્યું છે. જો કે શામ-દામ-દંડ-ભેદના તમામ હથકંડા અપનાવીને દીદીના જ વિશ્વાસુ સાથી સુવેન્દ્ર (શુભેન્દુ) અધિકારીને ભારતીય જનતા પાર્ટીએ નંદિગ્રામની બેઠક પરથી દીદીની સામે જિતાડી દીધા પરંતુ બાકીનું 'સોનાર બાંગ્લા' તો દીદીની ઝોળીમાં જ ઠલવાયું. રામના નામ સામે દીદીએ બંગાળી પ્રજાને પ્રિય દુર્ગાની ઢાલ ધરી. આખરે દીદીનું વર્ચસ્વ અકબંધ રહ્યું એટલું જ નહીં, તેઓ વિપક્ષોની એકતા માટેનાં સર્વમાન્ય એમ્બેસેડરની ભૂમિકામાં આવી ગયા. એમણે અલબત્ત હજુ મોદી વિરુદ્ધના સર્વમાન્ય ચહેરા તરીકે સ્વીકૃતિ નથી સાંપડી પરંતુ બંગાળી બાબુઓ બહુ જ આશાવાદી છે. ભારતીય જનતા પાર્ટીને બંગાળમાં માનભેર પ્રવેશ અપાવનારા પત્રકાર ચંદન મિત્રાએ છેલ્લે પાર્ટી છોડી દઈ તૃણમૂલને સમર્થન આપ્યું હતું. ગાયક બાબુલ સુપ્રિયો તો લોકગાયક સ્તરે ઊંચકાયા હતા અને લોકસભાની બબ્બે ચૂંટણીઓ ભારતીય જનતા પાર્ટીના નિશાન પર જીતી મોદી મંત્રીમંડળમાં બંગાલનું પ્રતિનિધિત્વ કરતા હતા. પરંતુ છેલ્લે વિધાનસભાની ચૂંટણીમાં ભાજપને કારમી હાર સાંપડતાં એમને મંત્રીમંડળમાંથી પડતા મુકાયા જેથી તેઓ ઘણા નારાજ થયા હતા. એમને રાજકારણ હંમેશને માટે છોડી દેવાની જાહેરાત કરી દીધી હતી. સાંસદ તરીકે રાજીનામું નહીં આપવા જે પી નડ્ડાએ સમજાવ્યા હતા પણ આખરે પણ મમતા દીદીના પાલવમાં ભરાઈ ગયા છે અને હવે પછી મમતાની 'ઈલેવન'માં સામેલ હોવાની ખાતરી ધરાવે છે. પશ્ચિમ બંગાળમાં ભાજપમાંથી ચૂંટાયેલા ધારાસભ્યો પર તૃણમૂલ તરફ પાછા ફરી રહ્યા છે. પ્રદેશ ભાજપ અધ્યક્ષને પાર્ટીએ જવાબદારીમાંથી મુક્ત કરી રાષ્ટ્રીય ઉપાધ્યક્ષ જેવી નિષ્ક્રિય પોસ્ટની નવાજેશ કરી છે. આવનારા દિવસો દરમિયાન ભારતીય જનતા પાર્ટી માટે બંગાળ ફરી એકવાર આકરી કસોટી બની રહેવાનું છે. વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદી ૨૦૨૪ સુધીમાં વિપક્ષોને કેટલા વેરવિખેર કરી શકે છે તેના પર એમના પુનરાગમનની શક્યતા આધારિત રહેશે. રાહુલ ગાંધી, શરદ પવાર અને મમતા બેનરજી વચ્ચે વિપક્ષનો સર્વમાન્ય ચહેરો બનવા માટેની ગળાકાપ સ્પર્ધા રહેશે કારણ કે બધાને વડાપ્રધાન થવું છે અને એ પદ માટે ભાજપ પાસે તો મોદીનો પ્રસ્થાપિત ચહેરો છે પણ વિપક્ષ વહેંચાયેલો છે.

મિટ્ટી કા ગણેશ, મિટ્ટી કા સંસાર, મિટ્ટી મેં મિટ્ટી મિલે, યહ જીવતત્ત્વ કા સાર

લાગણીનો મેળો

રસિક વાળંદ

વરસું તો ભાદરવો ને સળગું તો વૈશાખ;
મારી પાસે બે જ વિકલ્પો, કાં આંસુ કાં રાખ.
- ભગવતીકુમાર શર્મા

●●●

કવિશ્રીનું ઉપરોક્ત બયાન ખરેખર વિચાર પ્રેરક છે. મોટેભાગે આપણએ સૌ આ પાર કે પેલે પાર જેવો અભિગમ દાખવીએ છીએ. કયારેક કોઈના પર મબલખ હેત વરસાવી દઈએ તો કોઈને કાળઝાળ દઝાડી પણ નાખીએ ! કયાંક લથબથ ભીંજાઈએ પણ ખરા ને કયાંક સાવ કોરાધાકોર પણ રહીએ. આ તો બધું મહાભારતકાળથી ચાલ્યું આવે છે; 'મામકા : અને પાંડવો :' ની જેમ.... પરિણામે બધા જ ગજગ્રાહ, લડાઈ-ઝઘડા, ટંટા-ફિસાદ, સંઘર્ષો, યુદ્ધ કે ચર્ચા, વાદ-વિવાદ આ બધાના મૂળમાં આપણને કોઈ ત્રીજો વિકલ્પ કે દિશા સૂઝે છે ખરી ?! સાચે જ આ ચરાસર સૃષ્ટિમાં માનવજીવન જેવું વિલક્ષણ બીજું કાંઈ હશે ખરું ?! આપણી આસપાસ રહેલી વિધવિધતા સર્જનાત્મક - રચનાત્મક જે કંઈ વિલસી રહ્યું છે તેના મૂળમાં માનવીય કાબેલિયતનું બહુરુપીપણું ધરબાયેલું પડ્યું છે. સમયાંતરે પ્રવૃત્તિ અને નિવૃત્તિના તાણાવાણામાં ઉત્તમ માનવ્ય ખીલતું રહે એવા શુભાશયથી દીર્ઘદષ્ટા મહામના ઋષિમુનિઓએ ઉત્સવ થકી અલખ સંદેશો પાઠવ્યો છે. સમયે સમયે દોડી આવતા પર્વો પરાપૂર્વથી માર્ગદર્શન કરતા રહ્યા છે. પરંતુ પર્વોનો સાદ આપણે સમજ્યા છીએ ખરાં ?!

જુઓ, આજકાલ ગણેશોત્સવનો માહોલ શહેરોમાં જ નહીં ગામ-શેરી-નાકે અને ઘેર ઘેર જામ્યો છે.... આ પહેલાં 'ગોવિંદા આલા રે'ની જન્માષ્ટમી ઊજવી ચૂક્યા... આમેય શ્રાવણ - ભાદરવો એટલે અનરાધાર વર્ષાના દિવસો... (જો કે હવે પ્રકૃતિ (સ્વભાવ) બદલાઈ ગઈ છે.) કાજળ ઘેરી મેઘલી રાતે નભ દામિની ગરજતી હોય, અંધકાર-નિરાશાના ટાણે બાલકૃષ્ણનું અવતરણ સંસારમાં નવો પ્રાણ પૂરે છે. શાસ્ત્રો કહે છે જયારે ધર્મ સિદ્ધાંતોમાં નહીં પણ ગ્રંથોમાં જ રહેતો એવા સમયે સંસારમાં કૌસ્તુભમણિ કેશવ અવતર્યા છે. શ્રી વલ્લભાચાર્ય મહાપ્રભુજી કૃષ્ણનો અર્થ સમજાતવાં કહે છે, 'હર્ષતિ આકર્ષતિ ઈતિ કૃષ્ણ' જે સૌને આકર્ષે - ખેંચે તે કૃષ્ણ. શ્રીકૃષ્ણ તો સૌ કોઈને પોતિકા જ લાગે છે, માતાઓ અનો વૃદ્ધોને દીકરા સમાન લાગે, યુવાનોને દોસ્ત, રાજાઓને રાજાધિરાજ, ભક્તોને ભગવાન, જિજ્ઞાસુઓને શિક્ષક.... વ્રજભૂમિની ચરાચર સૃષ્ટિ જ કૃષ્ણમય હતી !! શ્રીકૃષ્ણે અઘાસુર રુપી પાપ, બકાસુર રુપી દંભ અને વિષ વિકારી વિચારો ફેલાવનાર કાલીયા નાગને નાથ્યો છે. શુભ-સારા વિચારો રુપી ગોરસ થકી સ્ત્રી-શક્તિને જાગ્રત કરી છે. શ્રાવણ હેલી એટલે હરિહરની ભક્તિ હેલી ! પ્રત્યેક કાર્યમાં હરત્વ અને હરિત્વ નિરખી જીવનને ઉત્સાહ સભર કરવાનો મંગલ સંદેશ પાઠવે છે... આવું થાય તો શ્રાવણ ફળ્યો એમ કહેવાશે !!

દોસ્તો, એક સૂક્ષ્ય વાયરસે સમગ્ર વિશ્વની હવા કાઢી નાખી. ઉચ્છૃંખલ, સ્વચ્છંદી, અક્કડ માનવજાતને નિર્માલ્ય, નિસ્તેજ કરી નાખી.... કાળથપાટ જીવન પોષક પણ બની રહે... આખરે તો માણસ સંજોગોનો દાસ નહીં, નિર્માતા અને નિયંત્રણકર્તા પણ છે, પછડાય પણ ખરીને બમણા વેગથી ઊભી થઈ દોડે પણ ખરી... જુઓને સઘળુ ભૂલીને ઉત્સવ ઘેલા થયા છે... આજકાલ ઝાકઝમાળથી કલાત્મક ગણેશોત્સવ ખીલી રહ્યો છે, ત્યારે એક વિચાર સ્ફૂર્યો છે... એ વિશે થોડું ચિંતન કરીએ. વિઘ્નહર્તા - ગણનાયક સિદ્ધિ વિનાયક ગણપતિ... ગણ એટલે સમૂહ - ટોળું અને પતિ એટલે વડો સમજીએ. ટૂંકમાં જેનો વડો મજબૂત, સમર્થ, બુદ્ધિશાળી, દક્ષ અને ઉદાર હોય તે ગણનાયક બને. રિદ્ધિ,સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી શકે. આ વડો કોઈ પરિવાર, ગામ, શહેર, દેશ અને દુનિયાનો હોઈ શકે. આ દષ્ટિએ વિચારીએ તો પ્રથમ તબક્કે આપણા પરિવારના વડીલ - મુરબ્બીનું સન્માન ગણેશોત્સવ ટાણે પ્રત્યેક પરિવારમાં યોજાય તો કેવું ?! આપણા મા-બાપ, દાદા-દાદી, અન્ય વડીલોનું આત્મીય અભિવાદન કરી એમના થકી આપણા અસ્તિત્વના સત્યનો સ્વીકાર કરી કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાનું વિચારીએ તો કેવું ?! ધાર્મિક પર્વને સામાજિક રુપ ન આપી શકાય ? આજકાલ માનવીય સંવેદના સૂકાવા માંડ્યા છે, સમાજમાં સ્વાર્થદતા વકરી છે, ભાવ-પ્રેમ, આત્મીય લાગણીઓ ઓસરવા માંડી છે ત્યારે ગણેશજીની મૂર્તિની બાજુમાં આપણા વડીલને બેસાડી પરિવાર તેમનું કૃતજ્ઞભાવે ભાવપૂજન કરે, ગુણાનુવાદ કરે તે ઉપરાંત તેમની રસરૂચિને પોષક ઉત્તમ પુસ્તક કે તેમને ઉપયોગી કોઈ ચીજવસ્તુ ભેટ રુપે આપે... આવું પરિવારમાં જ નહિ સાર્વજનિક રીતે ગામ-ફળિયે, કે લત્તામાં વિશિષ્ટ રુપે વડીલ વંદના કરી શકાય સાથે સાથે વ્યસન મુક્તિનો સંદેશો પણ આપી શકાય.

પરાપૂર્વથી ઢાંચાબંધ ઊજવાતા ઉત્સવોને મૂલ્યલક્ષી રુપ આપીએ. સાથે સાથે પર્વોની અલખ લક્ષણાવાણીને જનપ્રિય બનાવીએ.

અનુસંધાન પાના નં. ૭ પર

સારી નિર્ણયશક્તિ વ્યક્તિને વિશેષ બનાવે છે

અબીલ-ગુલાલ

મમતા રાવલ

ગયા લેખમાં દ્વિધાનો ઉલ્લેખ હતો. વાંચકમિત્રો માંથી પ્રતિભાવ મળ્યો છે કે 'દ્વિધા' નો અંત અધૂરો લાગે છે એમાં થોડી વધુ વાત થવી જોઈએ. આમ પણ વાત સાચી જ છે દ્વિધા પરિસ્થિતી હોય કે શબ્દ એની સાથે અજંપો અને અસંતોષ જોડાયેલા જ છે.

દ્વિધા ને જ આગળ વધારીએ અને વિચારીએ તો લાગે કે આવી કોઈપણ સ્થિતીને હેન્ડલ કરવાનું એકમાત્ર હથિયાર નિર્ણયાત્મકતા છે. નિર્ણયશક્તિ પોતે ગજબનો પાવર છે, જીવનની ચાવી છે. નિર્ણયોની ઈંટ પર જીવનની ઈમારત ઊભી થાય છે. બાલ્યાવસ્થા, તરુણાવસ્થામાં આપણી આસપાસના વર્તુળ માંથી આપણા માટે લેવાયેલા નિર્ણયો દ્વારા જીવનનો પાયો નંખાય છે. એ પછી વ્યક્તિ પોતે પોતાના નિર્ણયોથી જીવનની ઈમારતનું ચણતર કરે છે અને એનું સ્વરૂપ નક્કી કરે છે.

આ નિર્ણયોનો સીલસીલો આજીવન ચાલતો રહે છે. દરેક વ્યક્તિને પોતાના દાયરા પ્રમાણે, પરિસ્થિતિ પ્રમાણે નાના મોટાં નિર્ણયો કરવાની પરિસ્થિતી સર્જાતી જ રહે છે. આ દરેક સમયે વિચારવાની શક્તિની પરીક્ષા થતી હોય છે. વ્યક્તિની વિચારશક્તિ જેટલી સજાગ, ચેતનવંતી એટલી નિર્ણય લેવાની સ્પષ્ટતા વધુ. આની સાથે બીજી પણ ઘણી બાબતો સંકળાયેલી છે. નિર્ણયો પર ક્યારેક મન તો ક્યારેક બુધ્ધી હાવી થતી હોય છે. એવા સમયે જે તે વિષયની જાણકારી મદદરૂપ નીવડે છે. જો ન હોય તો માહિતી ભેગી કરવાની તૈયારી, અન્ય સાથે ચર્ચા કરવાની તૈયારી ની જરૂર પડે છે. ભેગી થયેલી માહિતીનું પૃથક્કરણ કરી એમાંથી પોતાના જીવન માટે યોગ્ય નિર્ણય લેવાનો રહે છે. અહીં દાખવેલી બેપરવાહી નડતરરૂપ બની શકે છે. જાણકારી કયા માધ્યમો કે વ્યક્તિઓ પાસે થી લેવી એ પણ વિચાર માંગી લે છે. અનેકવાર બુધ્ધિની પણ પરીક્ષા લેવાય છે.

ચર્ચા-વિચાર કે માનસિક દ્વંદ્વ થી દૂર ભાગતા માણસો પોતાના નુકશાન ને આમંત્રણ આપે છે એવું હું માનું છું. અનેકવાર મંથનની ઘડીઓ અઘરી લાગે છે પરંતુ નિર્ણયના અમૃતને પામવા એ જરૂરી છે. નિર્ણયની વેળાએ કમ્ફર્ટ ઝોન છોડીને વિચારવું પડે છે. જે ઘણાખરા લોકોને માફક આવતું નથી. એટલે અનિર્ણિત સ્થિતીમાં જીવે રાખે છે અથવા અન્ય એ તેમના માટે લીધેલા નિર્ણયો પર એમનું જીવન ગાડુ ગબડ્યા કરે છે.

સારી નિર્ણયશક્તિ જરૂરી અને બેઝીક ગુણ છે. બાળપણથી જ એ બાળકમાં રોપાવો જરૂરી છે. બાળક નાનું હોય ત્યારથી જ એના વ્યક્તિત્વનું રેખાચિત્ર તૈયાર થઈ જાય છે. કેટલુંક જનીનીક હોય છે કેટલુંક એને ઉછેર દરમ્યાન મળે છે. બાળ ઉછેર કરતા સમયે જે પરિવાર બાળકને માત્ર પ્રેમ કરવાના પાત્ર તરીકે જુએ છે એ એનામાં રહેલા ભવિષ્યના પુખ્ત વ્યક્તિની હાજરી ભૂલી જાય છે. આમ થવાથી કેટલીય અગત્યની બાબતોનું સીંચન ચૂકી જવાય છે. અને સમાજમાં એવા કેટલાય તેજ વિહોણા, દિશાહીન વ્યક્તિઓના સમૂહમાં વધારો થતો જાય છે. નાનપણ થી બાળકને એવી બધી જ તક આપવી જરૂરી છે જેના દ્વારા એની નિર્ણયશક્તિ ખીલે. એને માટે જરૂરી મકકમતા દાખવી શકીશું તો આપણે બાળક અને આપણા ભવિષ્યને વધુ સ્પષ્ટ અને સુરક્ષિત બનાવી શકીશું.

થોડા સમય પહેલાં અબીલ-ગુલાલમાં ૧૦ ટોપ કેરીયર ઓપ્શન્સ વિશે લખ્યું હતું જેમાં ટોપ ૩ માં લીડરશીપનું ઓપ્શન પણ હતું. આજકાલ દુનિયામાં સારા લીડર્સની દરેક ક્ષેત્રે ખોટ વર્તાય છે. લાડર્સની માત્ર રાજકારણમાં જ નહીં અનેક ક્ષેત્રમાં જરૂર પડે છે. બુધ્ધિમતા, વિચારશક્તિ, સારું કોમ્યુનીકેશન, સારી અભિવ્યક્તિ, સારો કનવીન્સીંગ પાવર દૂરંદેશીતા ધરાવતી જવાબદાર વ્યક્તિ આપોઆપ સારો લીડર સાબિત છે. આવી વ્યક્તિ સારા નિર્ણયકર્તા તરાકે પણ ઊભરે છે. જે એને આત્મવિશ્વાસ બક્ષે છે.

કેટલાક નિર્ણય એક દ્રષ્ટિકોણથી યોગ્ય અને અન્ય દ્રષ્ટિકોણથી અયોગ્ય હોઈ શકે છે. નિર્ણય યુનીવર્સલ ન હોઈ શકે. અમેરિકાએ અફઘાનિસ્તાનમાંથી સૈન્યને પાછું ખેંચવાનો કરેલો નિર્ણય દુનિયાની દ્રષ્ટિએ અને અમેરિકાની પોતાની દ્રષ્ટિએ અલગ-અલગ વ્યૂહાત્મક દ્રષ્ટિકોણ ધરાવે છે. એવું અનેક કિસ્સામાં જોવા મળે છે. લોકહિત, જનહિત, પરિવારની જવાબદારી જેના શિરે છે એણે નિર્ણય લેતા સમયે તટસ્થતા જાળવી રાખવી જરૂરી બની જાય છે. એક નિર્ણય અનેક પ્રત્યાઘાતો આપી શકે છે. માટે કોઈપણ બાબતના બધા જ પાસા માનસિક, શારીરિક, સામૂહિક, આર્થિક, ભાવનાત્મક ખૂબ ઝીણવટભરી રીતે તપાસી નિર્ણયની દિશામાં આગળ વધવાનું હોય છે. લીડર સાથે જોડાયેલા તમામ વ્યક્તિ, દેશ, સમાજ પરિવારે મૂકેલા શ્રધ્ધા-વિશ્વાસને અનુરૂપ નિર્ણય લેવો એ લીડર તરીકે જરૂરી બની રહે છે.

આમ સારી નિર્ણય શક્તિ, વ્યક્તિને સામાન્ય માંથી અસામાન્યપણા તરફ દોરે છે. વિશેષ બનાવે છે. દ્વિધાના દલદલ માંથી બહાર કાઢે છે. અન્યને મદદરૂપ થવાની તક આપે છે. પ્રગતિનો પંથ કંડારી આપે છે. વિકાસના વિશ્વની એ ગુરુચાવી બની રહે છે. જીવનમાં હકારાત્મકતા અને ખુશીનું વાતાવરણ સર્જનાર બને છે.

કુંવારપાઠું (એલોવેરા)

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા

ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

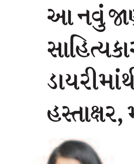
આપણી હજારો વર્ષો જુની આયુર્વેદ ચિકિત્સાપધ્ધતિ દિવસે-દિવસે યુવાન થતી જાય છે. વધુ ને વધુ લોકો આયુર્વેદનો લાભ લેવા લાગ્યા છે. આયુર્વેદની સરળ, સુલભ અને ખૂબ ઓછી આડઅસરવાળી દવાઓ અને થેરાપી લેવા માટે લોકો આતુર બન્યા છે. આપણાં દેશમાં આયુર્વેદનો જેટલો ક્રેઝ છે તેના કરતા વધુ ક્રેઝ વિદેશમાં છે. લોકો હર્બલ દવાઓ અને થેરાપીના ચાહક બન્યા છે અને મોટી સંખ્યામાં ભારત આવે વિવિધ આયુર્વેદ રિસોર્ટ અને ટ્રીટમેન્ટ સેંટરમાં ઈલાજ કરાવે છે. કૈક આવું જ આયુર્વેદના ઔષધોનું પણ છે. લીમડો, હળદર, ગળો જેવા ઔષધોની વિદેશમાં ખૂબ ડીમાન્ડ છે. પણ સૌથી વધું ડીમાન્ડ જો કોઈ આયુર્વેદ ઔષધની હોય તો એ છે કુંવારપાઠું. એલોવેરા તરીકે વિશ્વપ્રસિધ્ધ આ ઔષધ અનેક રીતે ગુણકારી છે. વૈશ્વિક બજારમાં હર્બલને નામે જે

કોઈ પણ પ્રોડક્ટ મળે છે તેમા એલોવેરા સૌથી વધું ઉપયોગમાં લેવાય છે. આયુર્વેદમાં એલોવેરા વિષે ખૂબ લખાયું છે. મોર્ડન મેડીસીનલ સાઈન્સે પણ એલોવેરા પર ઘણું રિસર્ચ કર્યું છે. આજે એલોવેરા વિષે થોડો વધું પરિચય મેળવીએ.

- એલોવેરા સમગ્રતયા ઉગે છે. તેને ખૂબ ઓછા પાણી વડે ચાલે છે. બન્ને બાજું કાંટાવાળા લાંબા પાનની વચ્ચે ગરભ હોય છે જે અનેક રીતે ઔષધીય ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે.
- એલોવેરા સ્ત્રીઓના રોગોમાં અતિ ઉપયોગી છે. સ્ત્રીઓના માસિકધર્મ સબંધીત રોગોમાં કુંવાર ખૂબ અસરકારક છે. આયુર્વેદની જાણીતી દવા કુમારીઆસવ તેમજ રજઃ પ્રવર્તની વટીનું મુખ્ય ઘટકદ્રવ્ય એલોવેરા જ છે
- શરીરમાં ગાંઠો થયેલી હોય અને સ્ત્રીઓમાં સ્તનગ્રંથિનું શ્રેષ્ઠ ઔષધ એલોવેરા છે. એલોવેરાનો રસ પીવાથી અને ગાંઠ પર એલોવેરાનો રસ અને હળદર ચોપડવાથી ગાંઠો પીગળવા લાગે છે
- એલોવેરા રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે. નિયમીત કુંવારપાઠાંનો રસ પીવાથી શરીરની ઈમ્યુનીટી વધે છે.
- એલોવેરા એંટીઓક્સીડંટ પણ છે. તેનો નિયમીત ઉપયોગ શરીરને નવયૌવન બક્ષે છે
- પેટના રોગો, પેટનો દુખાવો, આંતરડાની નબળાઈ આદિમાં એલોવેરા ખૂબ ફાયદાકારક છે
- દાઝ્યા તેમજ ફોલ્લાઓ પર કુંવારનો રસ ઘસવાથી ફોલ્લાઓ બેસી જાય છે. દાઝ્યા પર બળતરા થતી નથી અને ઘા રૂઝાઈ જાય છે
- કુંવાર રક્તશોધક છે તેમજ લિવરના કાર્યોને વ્યવસ્થીત કરે છે. કમળામાં કુંવાર ઉત્તમ ઔષધ છે
- એલોવેરા ચામડી અને વાળના રોગો માટે પણ હિતકર છે. હાલ લગભગ દરેક શેમ્પૂ અને સાબુમાં કુંવારપાઠું હોય જ છે.
- કુંવારપાઠાંની વધું પડતી માત્રા મરડો કે પેટમાં ચૂંક લાવે છે. ક્યારેક એસીડીટી પણ થાય છે, આથી કુંવારનું સપ્રમાણ અને નિયમીત સેવન કરવું હિતાવહ છે.

- (M) 9879471147

ભાષાને શું વળગે ભૂર, જે રણમાં જીતે તે શૂર



નખરાળી જિંદગી

નિયતી કાપડીયા

કવિવર અખા ભગતની આ પ્રખ્યાત પંક્તિ મારા માટે ઉદ્દીપક સમાન છે! એ બહુ જ્ઞાની માણસો સાથે ભેટો થઈ જાય ત્યારે મારી હિંમત ટકાવી રાખે છે!

એકવાર હું એક ભોજન સમારોહમાં ખુરસીમાં ફેલાઈને મારા જેવી જ પાતળી અને ગૂંચળાવાળી નુડલ્સ ખાઈ રહી હતી ત્યારે એક વડીલ મારી પાસે દોડી આવેલા. પહેલા તો થયું કે એ મને હલવો-પૂરી છોડી આ ચાઈનીઝ વાનગી આરોગવા બદલ ઠપકો આપવા જ પધાર્યા છે એટલે મેં ઝડપથી નુડલ્સના ગૂંચળા માંહેથી કેપ્સિકમ અને ગાજર શોધીને ઉપર દેખાય એમ ગોઠવી નાંખેલાં.

એ વડીલે નજીક આવતા જ બે હાથ જોડી મારી સામે એવું ભાવવાહી હસ્યા કે મારે ના છૂટકે મારો નુડલ્સ ભરેલો નાનકડો વાડકો ઘડીભર બાજુએ રાખવો પડ્યો. મેં સામે સહેજ ઝંખવાયેલું સ્મિત આપ્યું અને એમના ભલા, તેજસ્વી પણ પ્રશ્ન પૂછવા ઉત્સુક લાગતા ચહેરા પર કંઈક ઓળખાણ શોધવાનો મિથ્યા પ્રયાસ કર્યો.

''સુશ્રી નિયતીબેન કેટલાય વખતથી મારી ઈચ્છા હતી આપને મળવાની આજે આપને અહિયાં હાજરાહજૂર જોઈને હું મારી એ ઈચ્છાને અનુકૂળ થયા વગર રહી શકું એમ નથી.'' એમણે વાક્ય પૂરું કર્યું અને હું ગોથે ચઢી. શ્રીમાનનું ગુજરાતી મારા કરતાંય ઉચ્ચ કોટિનું હતું એ મને ગમ્યું નહિ પણ સુશ્રી નિયતીજી સંબોધન સારું લાગેલું એટલે મેં ફરી જરાક અમથું સ્મિત આપ્યું. ''આપ શ્રીની અનુજ્ઞા હોય તો મારે મારા ચિરંજીવી પૌત્રનો આપશ્રી સાથે મેળાપ કરાવવો છે.''

મેં સહમતિમાં મારૂ ડોકું સહેજ ઉપર નીચે ઘુણાવ્યું અને એ તરત સમજી ગયા, એમણે પાછળ ફરી હાથથી ઈશારો કર્યો અને ત્યાં અચાનક હવામાંથી પ્રગટ થયો હોય એમ એક પંદર સોળ વરસનો કિશોર આવતો દેખાયો. સફેદ સિલ્કનો ઝભ્ભો અને એવો જ પાયજામો પહેરેલો એ દૂબળો પાતળો યુવાન પહેલી નજરે મને સમાન્ય લાગેલો, પણ નજીક આવતા જ એણે અદલ એના દાદાની સ્ટાઈલમાં બે હાથ જોડી નમસ્કાર કર્યા અને એ જ પળે મને એ યુવાન ચહેરામાં બાજુમાં ઉભેલા વડીલનો ચહેરો દેખાયો હતો!

''ચિરંજીવી!'' મેં પણ સામે હાથ જોડી સ્મિત સાથે કહ્યું અને એ છોકરાએ તરત મારી ભૂલ સુધારતા કહ્યું, ''મારૂ નામ કુસુમાયુધ છે આપ શ્રી જો મને સ્વાક્ષરી આપશો તો હું આજન્મ આપનો ઉપકૃત રહીશ.''

હવે હું એકાએક સાવધ થઈ ગઈ, મારી ભૂલ હું સમજી હતી એ છોકરનું નામ ચિરંજીવી નહીં પણ કુસુમાયુધ હતું અને એ મારી પાસે કશુંક માંગી રહ્યો હતો, પણ શું? સ્વાક્ષરી? મેં મનોમન એ શબ્દોની સંધિ છૂટી પાડી જોઈ, કોઈ ઉકેલ ના મળ્યો. એ લોકો ગુજરાતી જ બોલી રહ્યા છે તે વાતેય મને શંકા થઈ. મૂંઝવણ વશ મેં ફરી મારૂ મૌન અને સ્મિત ધારણ કરી રાખ્યું. એ છોકરાએ મારી સામે ડાયરી ધરી અને એના દાદાએ એક ચળકતી સોનેરી પેન લંબાવી, બંનેના ચહેરા પર એટલી બધી મસુમિયત છલકાતી હતી કે હું એમને સામેથી એ ભયંકર શબ્દનો મતલબ પણ ના પૂછી શકી. મેં એ ડાયરી હાથમાં લીધી એના પાના ફેરવી જોયા.

''હું માત્ર સાહિત્યકારોની જ સ્વાક્ષરી લઉં છું. એમના લખેલા શબ્દો મારા જીવનપથ દર્શક છે. ગુજરાતીમાં લખનાર ઘણા બધા સાહિત્યકારોને હું મળ્યો છું પણ જેમના પ્રતિભાસંપન્ન વાક્યોથી હું અંજાઇ ગયો હોઉં એવા અતિ લેશમાત્રામાં મળ્યા છે, આપ પણ એમાનાં જ એક છો દેવી!''

હે ભગવાન હવે સમજાયું કે એ ક્યારનોય મારો ઓટોગ્રાફ માંગી રહ્યો હતો! ગુજરાતીમાં એને હસ્તાક્ષર કહેવાય એટલું મારૂ જ્ઞાન હતું એનાથી આગળ આજ આ નવું જાણવા મળ્યું એનો થોડો અને એ છોકરાએ મને સાહિત્યકાર કહી એનાથી અતિઆનંદ થયેલો. મેં એની ડાયરીમાંથી એક કોરું પાનું કાઢ્યું અને ત્યાં મારા હસ્તાક્ષર, મારી સ્વાક્ષરી આપું એ પહેલા જ એક વિનંતી ભર્યો સૂર સંભળાયો.

''સુશ્રી નિયતીજી આપ જો આપના શબ્દ ભંડોળના વિશાળ સમુદ્રમાંથી એકાદ લઘુવાક્ય આ નોંધપોથીમાં લખી આપો તો એ મારા ચિરંજીવી માટે જીવનના ધ્યેય રૂપ સાબિત થશે. એના જીવનોન્નતિનાં પથ પર અતિ અગત્યનું સાબિત થશે.''

મારા હાથમાં રીતસર પરસેવો વળી ગયેલો અને એ દિવસે પહેલીવાર મને મારા લેખક થવા ઉપર રોષ ચઢ્યો હતો. કાશ હું લેખક ના હોત તો આટલા અઘરા શબ્દો સાંભળી તરત એમને કહી દેત, એક મિનિટ તમે શું કહ્યું વડીલ મને સમજાયું નહીં, ગુજરાતીમાં બોલો પ્લીઝ! એ લોકોથી છૂટવા માટે હવે જીવ બિચારો તરફડિયા મારી રહ્યો હતો અને ખાતરી હતી કે એક જીવનપથદર્શક વાક્ય લખી એની નીચે મારી સ્વાક્ષરી નહીં કરું ત્યાં સુધી એ કુસુમાયુધ અને એના દાદા મને છોડવાના ન હતા.

શું લખવું એ વિચારી મગજનું દહીં થઈ ગયું. મનોમન ઈચ્છા કરી કે કોઈક મને હાલ જ બૂમ પાડીને બોલાવી લે, એ ઈચ્છાય ઠગારી નીવડી! હિંમત કરી બે ચાર સુવાક્યો મનમાં ગોઠવી જોયા ત્યાં તરત જ એના ઓરિજિનલ લેખકો મારી સામે આવી ડોળા કાઢતા દેખાયેલા. મને એટલી ખીજ ચઢેલી જ્યારે પણ હું કોઈ મસ્ત વાક્ય મારી જાતે વિચારીને લખું ત્યારે સો વાર એને વાંચીને યાદ કરવા મથતી હોઉં છું કે એને પહેલા ક્યાંય વાંચેલું તો નથી એ વખતે ક્યારેય એક પણ લેખક મહોદય આમ સામે ચાલીને મને કહેવા નથી આવ્યા કે નિયતી કોપી ના કર એ મારુ લખેલું છે!

ખેર, થોડીકવાર મેં આંખો બંધ કરી મારામાંની લેખિકાને જગાડી અને લખી નાંખ્યું,

'ગ્રીષ્મ ઋતુમાં ત્રાહિમામ પોકારી રસ્તે રઝળતા પથિકને માટે તું વટવૃક્ષ બનજે, તિમિર રાત્રિએ માર્ગ ભૂલેલા વટેમાર્ગુ માટે તું સુરજ ના સહી આગિયો થજે!'

અમસ્તું,

ચિરંજીવી કુસુમાયુધની ડાયરીમાં લખી આપી એ જ છેલ્લી લીટી!

@KapadiaNiyati