સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

સૌને સમાન દરજ્જો ને ફરજો, સાચું સ્વાતંત્ર્ય...
સૌને સમાન કાયદાને કલમ, સાચું સ્વાતંત્ર્ય...
સૌની ધરતી, એક ઝંડો, બાળ ભારત-માતાનાં -
અહીં છે સૌ એક સમાન, એ જ છે સાચું સ્વાતંત્ર્ય
(રાષ્ટ્રીય એકતા)

હાઈકુ

રાખો ભાવના,
નિષ્ઠા, શુદ્ધ હૃદયની -
‘આપણો દેશ’...

કહો પ્રેમથી
ભારતવાસી છે સૌ
‘અપને વાલા’

ચિંતન

સ્વભાવો દુરતિક્રમઃ ।

ઉપરોક્ત સૂત્ર ચાણક્યસૂત્રમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

સ્વભાવ પરિવર્તન અશક્ય છે.

સ્વભાવ બદલવાનું કષ્ટદાયક હોય છે. ખરાબ આદતો ધીરે ધીરે સ્વભાવ બની જાય છે. આથી એનાથી દૂર રહેવું જોઈએ, કારણ કે એક વાર લત વળગ્યા બાદ એનાથી છુટકારો મેળવતાં આંખે પાણી આવી જતા હોય છે.

ખરાબ વર્તન - ધીરે ધીરે લત-વ્યસન સ્વભાવ થઈ જાય છે માટે જ બાળકોને બચપણથી સારી ટેવો - રીતભાવ - વાચન - સંગતમાં પ્રકૃતિ રાખવા જોઈએ.

મા-બાપ શરૂમાં બાળક પ્રત્યે બેદરકાર રહે છે પછી ઘોડો તબેલા બહાર નીકળી જાય પછી માથાં ફૂટે છે.

બાળક પર સતત કેદી જેવું વર્તન નહીં પણ નજર તો રાખવી જ જોઈએ.

સુવિચાર

- આજના માણસે દેખાવું છે યુધિષ્ઠિર અને દોસ્તી નિભાવવી છે દુર્યોધનની. કથાના રથમાં બેસીને ઉપાસના કરવી છે રામ કે કૃષ્ણની અને સલાહ માનવી છે રાવણની કંસની - **અમૃત કુંભ**
- અવિવેક એટલે પોતાને બેઆબરૂ કરવા માણસે જાતે જ પ્રગટાવેલી ખતરનાક આગ - **ડો. ચંદ્રકાન્ત મહેતા**
- માણસ જયારે મૌન ધારણ કરે છે ત્યારે તેની ઈજ્જતને આપોઆપ વાચા ફૂટતી હોય છે, ખ્યાતિનું લક્ષ્ય પ્રસાર છે, ઈજ્જતનું લક્ષ્ય આત્મપરિતોષમાં રહેવું છે - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- આખી દુનિયાને રાજી કરવા માટે હું ઈશ્વરનો વિશ્વાસઘાત નહીં કરું - **ગાંધીજી**
- જીવનસંગ્રામને બદલે પરસ્પરની સેવા માટે મથવામાં માણસની ફતેહ ગણાશે - **સરદાર પટેલ**
- સત્યના સમુદ્રની સપાટી ઉપર સફળપણે તરવું હોય તો તમારે શૂન્ય બની જવું જોઈએ - **રામકૃષ્ણ પરમહંસ**
- આજનું ઔષધ : તલનાં તેલમાં થોડો અજમો નાખી ગરમ કરી આમવાત, સંધિવાત, જેવા રોગોમાં લગાડવાથી રાહત થાય છે **(સંકલન : દિપક વી આશરા)**

બોધકથા

એક વાર બે સ્ત્રીઓએ જમીન બાબતમાં ખલિલ જિબ્રાનની સાથે છેતરપીંડી કરી. જિબ્રાન સંવેદનશીલ વ્યક્તિ હોવાથી તેમનું દિલ ગુસ્સાથી ઘૂઘવાઈ રહ્યું. જિબ્રાને નક્કી કર્યું કે એ બંને સ્ત્રીને કઠોર સજા અપાવશે. ત્યારે જ મારા ઘવાયેલા હૃદયને શાતા મળશે. જિબ્રાન પાસે એમણે જ લખેલું પુસ્તક ‘પ્રોફેટ’ લઈને આવી અને સવાલ કર્યો. ‘તમે અમને અદાલતમાં સજા અપાવવા માંગો છો. તે કેટલેક અંશે વ્યાજબી ગણાય ? આપે લખેલા આ ‘પ્રોફેટ’ માં ઉત્તમ વિચારો અને વ્યાપક ભાવનાઓનું શું ? જીવન ઉપોયગી એવું ઉત્કૃષ્ઠ ચિંતન તમે લખ્યું છે. તે તમને લાગુ ન પડે ? એ પ્રોફેટના ઉપદેશ ફક્ત બીજાને માટે જ છે ?’ જિબ્રાને કહ્યું, ‘આપની વાત વિચારવા જેવી છે. હું તમને અદાલતમાં ઊભા રાખીને મારા પુસ્તક સાથે બેવફાઈ તો કરતો નથી ને ?’ જીવનની ક્ષણિક ભ્રમણા સમાન ધન ને ખાતર હું મારા જ શબ્દોનું મારે હાથે ખૂન નહીં કરું. જિબ્રાનને પોતે લખેલી ‘પ્રોફેટ’ની પ્રસ્તાવના યાદ આવી ગઈ એમાં એમણે એવું લખ્યું હતું કે, ‘હું જયારે આ લખી રહ્યો હતો ત્યારે એ પુસ્તક મને લખી રહ્યું હતું.’ જિબ્રાને પોતાના શબ્દગૌરવ ને ખાતર અદાલત ન જવાનો નિર્ણય કર્યો. ખોટ સહન કરવાનું નક્કી કર્યું. અને બંને સ્ત્રીએ કરેલા અન્યાયને ભૂલી એમને ક્ષમા આપી.

આજે અનોખો સ્વાતંત્ર્ય દિન

તંત્રીસ્થાનેથી...

પંડિત જવાહરલાલ નહેરુએ પ્રથમ સ્વાતંત્ર્ય દિને દિલ્હીના લાલ કિલ્લા પરથી તિરંગો ફરકાવ્યો ત્યારે તો દેશમાં હિંદુ-મુસલમાનો વચ્ચે કોમી રમખાણો ફાટી નીકળેલાં હતાં. આઝાદીનો જશ્ન મનાવવા માટે છાતી કાઠી કરીને લોકો બહાર નીકળ્યા હતા, કારણ કે લાહોરથી આવતી ટ્રેનોમાં પેસેન્જરોની જગ્યાએ લાશોના ઢગલા ઠલવાતા હતા. રાષ્ટ્રપિતાનું બિરુદ મેળવી ચૂકેલા મહાત્મા ગાંધી દુઃખી થઈને બંગાળના પ્રવાસે નીકળેલા હતા અને કલકત્તાથી લઈ નોઆખલી સુધી લોહીતરસ્યા દેશવાસીઓ વચ્ચે ફાટી નીકળેલી હિંસા ઠારવા પોતાની જાત હોમવા તૈયાર થયા હતા. એમણે તે દિવસે કયાંય ધ્વજવંદન કાર્યક્રમમાં ભાગ નહોતો લીધો. આઝાદીનાં બોત્તેર વર્ષ વીતી ગયા પછી દેશમાં પ્રગતિ નથી થઈ એવું કહેનારા તો મૂર્ખાઓના સ્વર્ગમાં રાચે છે. જયાં એક ટાંકણી પણ નહોતી બનતી ત્યાં હે ચંદ્રયાન બનવા માંડ્યુ છે. દુનિયાની આર્થિક મહાસત્તાઓમાં પંગત પાડવામાં ભારતને હવે ઝાઝી રાહ નહીં જોવી પડે એવું લાગે છે. સૈન્ય શક્તિની રૂએ કે અંતરિક્ષ વિજ્ઞાન ક્ષેત્રે દેસ અમેરિકા, ચીન, અને રશિયાની સ્પર્ધા કરી રહ્યો છે. કોંગ્રેસ શાસન દરમિયાન થયેલી ભૂલો અથવા તે સમયની મજબૂરીઓને સુધારી લેવાના પ્રયાસો થઈ રહ્યા છે, જેમાં ટ્રિપલ તલાકથી લઈ જમ્મુ અને કાશ્મીરનો વિશિષ્ટ દરજ્જો નાબૂદ કરવા સુધીની મજલ આંબી શકાઈ છે તે કોઈ નાના સૂની સિદ્ધિ નથી. આથી વર્ષો જૂની રાષ્ટ્રીય પક્ષ કોંગ્રેસ હાંસિયે ધકેલાઈ રહ્યો છે અને જેના ઉમેદવારોની ડિપોઝીટો નહોતી બચતી એવા જનસંઘનો નવો અવતાર ભાજપ દેશ અને દુનિયામાં છવાઈ ગયો છે. વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદી અને ગૃહમંત્રી અમિત શાહ - બેઉ ગુજરાતીઓ છે. કયારેક એક અદના કાઠિયાવાડી વાણિયાની હાકલ પર દેશ ઊભો થઈ જઈ અંગ્રેજી સલ્તનત સામે ઝઝૂમ્યો હતો. આજે મોદી-શાહ જેવા બે ગુજરાતીઓએ દેશની પ્રજાના મનમાં રમતી અપેક્ષાઓને ઓળખી દેશના મોરમુગટ સમા કાશ્મીરનું કોકડું એકી ઝાટકે ઉકેલી રંગ રાખ્યો છે. પાકિસ્તાન કયારેય નહોતું એ હદે વિશ્વથી સાવ જ એકલું અટૂલું પડી ગયું છે. પાક આર્મી અને આતંકવાદી સંગઠનો સરહદ સળગાવવા ટાંપીને બેઠા છે પરંતુ ભારતીય સેના એમને મિનિટોમાં નેસ્તનાબૂદ કરી શકે, એની પણ એમને ખાતરી છે. પાકિસ્તાને પચાવી પાડેલ કાશ્મીર કેવી રીતે હસ્તગત કરવું તે હવે દિલ્હીના લાલ કિલ્લા અને શ્રીનગરના લાલ ચોક પરથી તિરંગો ફરકાવનારા નેતાઓની રગેરગમાં રણઝણતી અભિલાષા હશે. એ અભિલાષા ફળે એવી એમને અંતઃકરણની શુભકામનાઓ સહ સૌ વાચકોને હેપી ઈન્ડિપેન્ડસ ડે !

છોડો કલકી બાતેં, કલકી બાત પુરાની, નયે દૌરસે લિખેંગે હમ મિલકર નયી કહાની

મનના ઉમંગો

રણછોડ પરમાર

સને ઓગણીસસો સુડતાળીસની પંદરમી ઓગષ્ટની મધરાતે ભારત દેશ આઝાદ થયો ત્યારે એ સમયના નેતાઓ અને પ્રજાના હૃદયમાં કેટલા આનંદ અને ઉમંગ ઉમટ્યા હશે તેની અત્યારે આપણને કલ્પના આવી શકતી નથી. તે સમયના મોટાભાગના નેતાઓ દેશની આઝાદી માટે લડતાં લડતાં કેટલીયે વાર જેલમાં ગયા હશે, જે લોકોએ દેશ કાજે પોતાની યુવાની જેલમાં વીતાવી હશે, રોજેરોજ પ્રભાતફેરીઓ કાઢી હશે, ગાંધીજીના ઉપવાસની સાથોસાથ પોતે પણ ઉપવાસ કર્યા હશે, કોઈ સરઘસમાં જોરશોરથી ‘‘અંગ્રેજો, ભારત છોડો’’ એવા સૂત્રો પોકાર્યા હશે અને કેટલાકે તો પોલીસના ડંડા પણ ખાધા હશે, સ્વ.શ્રી ઝવેરચંદ મેઘાણી જેવાએ તો કૉર્ટમાં ‘‘હજારો વર્ષની જૂની વેદનાઓ’’ જેવા ગીતો ગાયા હશે, એ બધાએ જ્યારે સોળમી ઓગષ્ટના રોજ ભારતના ત્રિરંગાને હવામાં ફરફરતો જોયો હશે ત્યારે તેમની છાતી કેવી ગજગજ ફૂલી હશે!(શ્રી મેઘાણીને આવું સદનસીબ સાંપડ્યું ન હતું.) એ લોકોના ઉરમાં જે આનંદ ઉત્સાહની હેલી ચડી હશે એની આપણાથી કોઈ કાળે કલ્પના થઈ શકવાની નથી. એ દિવસે દેશના કેટલાક ભાગોમાં હિંદુ-મુસલમાન લડી પડેલા એ શરમની વાત છે પણ એ જ દહાડે દેશના કેટલાયે ભાગોમાં હિંદુ અને મુસલમાન ખભેખભા મિલાવીને વિજય સરઘસમાં સૂત્રો પોકારતા જરૂર ચાલ્યા હશે. મારા પિતા કહેતા હતા કે તે દિવસે નાનામાં નાની દુકાનવાળાએ પણ આસોપાલવના તોરણ બાંધ્યાં હતાં અને શહેરે શહેરમાં હજારો લોકોએ પોતાના ખરચે મીઠાઈ વહેંચી હતી.

તે સમયના લેખકો-કવિઓ, નાટ્યકારો, રાજનેતાઓએ પોતપોતાની ફરજ સમજીને દેશના ઉત્થાન માટે પોતાની શક્તિઓ કામે લગાડી દીધી હતી. દેશના નેતાઓ અને ફિલ્મકારોએ કરેલી કામગીરી બધાને તુરત અસર કરતી હતી. આપણા ફિલ્મકારોએ જેવી અદભુત ફિલ્મો બનાવી એવા જ ઉમદા ગીતો એમાં ગીતકારોએ લખ્યા હતા. આજે પણ છવ્વીસમી જાન્યુઆરી અને પંદરમી ઑગષ્ટના રોજ રેડિયો-ટેલિવીઝન ઉપર આ ગીતો જોવા-સાંભળવા મળે છે ત્યારે અંગેઅંગમાં ચેતના ફરી વળે છે. આવા એક ગીતની આજે વાત કરવી છે. ૧૯૫૪ માં’’ જાગૃતિ’’ નામની એક ફિલ્મ આવેલી એમાં એક શિક્ષક તેમના વિદ્યાર્થીઓને ગીતો દ્વારા કેવો સંદેશ આપી શકાય તેની ગજબની ફિલ્મ બનાવાઈ છે. આવા એક ગીતમાં શિક્ષક ટ્રેનમાં બેઠા બેઠા આખા ભારતનું દર્શન કરાવે છે અને દરેક સ્થળની મહતા તથા ઈતિહાસ બાળકોને સમજાવે છે સદાબહાર મુકેશે આ ગીત ગાયું છે. ‘‘ આઓ બચ્ચો તુમ્હે દિખાયે ઝાંકી હિંદુસ્તાનકી, ઈસ મિટ્ટીસે તિલક કરો, યહ ધરતી હૈ બલિદાનકી. ‘‘ દરેક કડીની પાછળ ‘‘વંદે માતરમ, વંદે માતરમ’’ પોકારો થતા રહે છે. બાળકોને આવા ગીતો ગમ્યા વગર થોડા રહે ? પણ જેઓ કદી દેશ ખાતર જેલમાં ગયા નથી કે કદી પોલીસના ડંડા ખાધા નથી તેવા અમારા જેવા કવિઓથી આવા ગીત થોડા લખાય ?

૧૯૬૦ માં આવેલી ‘‘હમ હિંદુસ્તાની’’ પિક્ચરમાં પણ એક સુંદર ગીત સામેલ કરાયું છે. તેમાં અંગ્રેજોના અમલ દરમ્યાન ભારતીય પ્રજાની બેહાલીને ભૂલીને નવા જમાના સાથે કદમ મિલાવવા કવિએ અનુરોધ કર્યો છે , તે જુઓ-

છોડો કલ કી બાતેં, કલ કી બાત પુરાની
નયે દૌર મેં લિખેંગે, મિલ કર નઈ કહાની
હમ હિન્દુસ્તાની, હમ હિન્દુસ્તાની

આ ગીતમાં આગળ કવિ શા માટે ભૂતકાળને ભૂલવો જોઈએ અને કેવી રીતે આપણે દેશને આગળ વધારવાનો છે તેની કેટલી સુંદર વાત કરી છે.

આજ પુરાની ઝંઝીરોં કો તોડ ચુકે હૈ
ક્યા દેખેં ઉસ મંઝિલ કો જો છોડ ચુકે હૈ
ચાંદ કે દર પર જા પહુંચા હૈ આજ જમાના
નએ જગત સે હમ ભી નાતા જોડ ચુકે હૈ
નયા ખૂન હૈ નઈ ઉમંગે, અબ હૈ નઈ જવાની
હમ હિન્દુસ્તાની
હમકો કિતને તાજમહલ હૈં ઔર બનાને
કિતને હૈં અજંતા હમ કો ઔર સજાને
અભી પલટના હૈ રુખ કિતને દરિયાઓં કા
કિતને પર્વત રાહોં સેં હૈ આજ હટાને
નયા ખૂન હૈ...

ભારતનું ચંદ્રયાન ચંદ્ર તરફ રવાના થઈ ગયું છે. આ મહિનાની વીસમી તારીખે તે ચંદ્રની કક્ષામાં પહોંચી જવાનું છે. પણ પેલું અજંતા વડે દેશને સજાવવાનું, દરિયાઓને પલટાવવાનું અને રસ્તામાં આવતા પહાડોને હટાવવાનું કામ હજી બાકી છે. કૃષિ ઉત્પાદનમાં આપણે સ્વાવલંબી બની શક્યા છીએ પણ પેટ્રોલના અતિ વપરાશને કારણે અબજો રુપિયાનું હુંડિયામણ આપણે ગુમાવવું પડે છે. ગાંધીજીની પેલી સત્ય અને અહિંસાના માર્ગે ચાલવાની શિખામણને તો આપણે કેદા’ડાની વેગળી કરી દીધી છે. જે હિંદુ-મુસ્લિમો સ્વાતંત્ર્ય સંગ્રામમાં ખભે ખભા મિલાવીને અંગ્રેજો સામે લડતા હતા એ આજે એકબીજા સામે લડે છે. રાજકારણીઓને તેઓ લડતા જ રહે એમાં રસ છે. કોઈપણ હિસાબે સત્તા મેળવવી એ તેઓનું મુખ્ય લક્ષ્ય બની ગયું છે. ત્યારે ફરી મને જાગૃતિ સિનેમાનું જ બીજું ગીત ખાસ યાદ આવે છે. એનો એકે એક શબ્દ હજી પણ ભારતના ભાવિ નાગરિકોએ મંત્રની પેઠે અપનાવવા જેવો છે. આ ગીત મહંમદ રફીએ જે અંદાજમાં ગાયું છે તે કાબિલેદાદ છે. અને એના લખનાર કવિ પ્રદીપ તો હંમેશા કાબિલેદાદ જ રહેવાના. .

ઈસ દેશ કો રખના મેરે બચ્ચો સંભાલ કે
હમ લાયે હૈં તૂફાન કે કશ્તી નિકાલ કે
ઈસ દેશ કો રખના મેરેં બચ્ચો સંભાલ કે
તુમ હી ભવિષ્ય હો મેરે ભારત વિશાળ કે
ઈસ દેશ કો રખના મરેં બચ્ચો સંભાલ કે
દેખો કહીં બરબાદ ના હોએ એ બગીચા
ઈસકો હૃદય કે ખૂન સે બાપૂ ને હૈ સીંચા
રખ્ખા હે યે ચિરાંગ શહીદોં ને બાલ કે, ઈસ દેશ કો...
દુનિયા કે દાંવપેંચ સે રચના ના વાસ્તા
મંઝિલ તુમ્હારી દૂર હૈ લમ્બા હૈ રાસ્તા
બટકા ના દે કોઈ તુમ્હેં ધોખે મેં ડાલ કે, ઈસ દેશ કો...
એટમ બમોં કે જોર પે ઐંઠી હૈ યે દુનિયા
બારુદ કે ઈસ ઢેર પે બૈઠી હૈ યે દુનિયા
તુમ હર કદમ ઉઠાના ઝરા દેખ ભાલ કે, ઈસ દેશ કો...
આરામ કી તુમ ભૂલ ભુલચ્ચા મેં ના ભૂલો
સપનોં કે હિંડોલો પે મગન હોકે ના ઝૂલો
અબ વક્ત આ ગયા હૈં મેરે હંસતે હુએ ફુલોં
ઉઠો છલાંગ માર કે આકાશ કો છૂ લો
તુમ ગાડ દો ગગન પે તિરંગા ઉછાલ કે, ઈસ દેશ કો...

જેનાથી સંવાદિતા સધાય એ સંવાદ જો ઊભયપક્ષે ખેલદિલ બને તો વરસાદના ફોરાં જેવી પારદર્શકતા અને હળવાશ પ્રસરે

અબીલ-ગુલાલ

મમતા રાવલ

છેલ્લાં એક અઠવાડિયામાં ખૂબ મહત્વની ઘટનાઓ ઘટી ગઈ. કાશ્મીરને દેશનો ભાગ બનાવવાની ઘટના એટલે કે આર્ટીકલ – ૩૭૦ ને રદ્ કરવાના રાજકીય નિર્ણયે સમગ્ર વિશ્વને ચોંકાવી દીધું. રીઅલી A Man Vs Wild ને સલામપદેશે એક સંનિષ્ઠ રાજકારણી અને દેશભક્ત ગુમાવ્યા. સ્વ શ્રી સુષ્મા સ્વરાજજીનું આપણા દેશના સક્રિય રાજકારણમાં હકારાત્મક અને નિર્ભયતા ભરેલું યોગદાન પ્રત્યેક ભારતીયને હંમેશા યાદ રહેશે. વંદન એ આત્માને...પ્રણામ એ વિરલ સ્ત્રી શક્તિને.

આ દિવસો દરમ્યાન ‘પ્રસન્નતા પર્વ’ પણ ઉજવાયું. જાણે કાશ્મીરનાં વધામણાં માટેની અભિવ્યક્તિ હોય એવું લાગ્યું. સરસ જોગાનુંજોગ ગોઠવાયો. ‘પ્રસન્નતા’ શબ્દ જ્યારે પણ સાંભળવામાં આવે ત્યારે હંમેશા કંઈક જુદો જ અહેસાસ થાય. આમ તો આ શબ્દ ખુશી-આનંદનો પર્યાય જ છે પરંતુ એમાં કંઈક એવો આભાસ વર્તાય છે જે વિશેષ છે. પ્રસન્નતા, એ આનંદની આધ્યાત્મિક આવૃત્તિ છે, એને આનંદનું ચીરકાલીન સ્વરૂપ પણ કહી શકાય. સાદી ભાષામાં કહીએ તો મનની અંદર અને બહાર બધે જ સતત એકધારો, એકસરખો આનંદનો માહોલ એ પ્રસન્નતા એવો નિષકર્ષ સાંપડે છે.

મનની અંદર અને બહાર બધે જ સતત એકધારો, એકસરખો, આનંદનો માહોલ એ પ્રસન્નતા

ખુશી-આનંદ-મઝા સુધીની પહોંચ ધરાવતો માણસ પ્રસન્નતાને સમજે અને પછી પામે એ માટે પ્રસન્નતા પર્વની ઉજવણી દ્વારા આ સકારાત્મક પ્રયત્ન આખું વર્ષ ચાલવાનો છે. જુદા-જુદા વિદ્વાનો-લેખકો-વિવેચકો-ધર્મપુરુષો આ વિષય પર પ્રકાશ પાડશે. રોજબરોજની જીંદગીમાં પ્રસન્નતાનો અર્ક પામવા માટે વિષયોના નામકરણ પણ એ મુજબ ના રહ્યા. સંવાદ એ પ્રસન્નતાનું માધ્યમ કેવી રીતે બની શકે ? ‘‘ પારદર્શકતાનો પાયો રાખી પ્રસન્નતા પામવાના ઉપાયો.’’ ‘ વ્યસ્તતામાં પણ છે મસ્તતા.’ આમ, પ્રસન્નતાને કેન્દ્રમાં રાખી વક્તવ્યો પ્રસ્તુત થયા. ઘણું ભાથું પીરસાયું જે જીવનમાં લાગુ પાડી શકીએ તો જીવનમાં રંજ ને સ્થાન જ ન રહે.

ક્યારેક એવું લાગે કે, જેમ દેશના બંધારણો હોય છે તેમ મનોજગતને આવરી લેતું એક બંધારણ તૈયાર થવું જોઈએ, જેમાં અવરોધને પાર કરવાની રેમેડી તાત્કાલિક ધોરણે મળી રહે. આવું જો થાય તો સંસાર કેવો પરીકથા સમાન બની જાય !! જ્યાં કોઈ ડર નહીં, ચિંતા નહીં, માનસિક સંઘર્ષ નહીં, આઘાતો પણ નહીં, પરંતુ આવું થતું નથી. કારણ કે કાયદા અને કલમો દેખાય એવા બાહ્ય કૃત્યો ને લાગુ પડી શકે. મનની શેતાનીના કોઈ પૂરાવા નથી હોતા. ત્યાં બંધારણ વિફળ બને છે. જેટલા માણસો એટલા વિચાર, એટલી માનસિકતા, એટલી પરિસ્થિતી દરેક વ્યક્તિની માકહ્લગ સીસ્ટમ અલગ, અન્ય લોકોને ગુનેગાર સાબિત કરવાની કલમો અલગ આ માહોલમાં પ્રસન્નતા પરાયણ રહેવું મુશ્કેલ નહીં પણ ચેલેન્જીંગ છે.

ભારત દેશ પાસે એટલો અને એવો અધ્યાત્મિક ખજાનો છે જે પ્રસન્નતાનો પથ હંમેશા ઉજાગર રાખી શકે. ભગવાન શ્રી રામ અને શ્રી કૃષ્ણ જેવા મહાઅવતારો એ જીવન સંઘર્ષમાં પારદર્શક્તા-સંવાદ જેવા અનેક માધ્યમોથી પ્રસન્નતાનો રસ્તો ચીંધ્યો છે. મહાન ગ્રંથ ભગવદગીતા તેમજ પૂ. ગાંધીજી, સ્વામી શ્રી વિવેકાનંદજીના જીવન ચરિત્રો આપણા સંદર્ભ ગ્રંથો છે, સાક્ષાત ગીતા છે. છતાં પણ વસ્તુ કે ઘટનાને યથા-તથા જોવાની દ્રષ્ટિ તો કુદરતની કૃપા હોય તો જ સાંપડે છે.

અનેકવાર સાંભળવા મળે છે ‘ તુંડે તુંડે મતિર્ભિન્ના’ કુદરતે માણસજાતને આપેલો આ મોટો પડકાર છે. સાથે-સાથે પ્રસન્નતામાં અડચણ ઊભું કરનાર સૌથી મોટું એલીમેન્ટ છે. પરંતુ જેમ ગાઈડ કે અપેક્ષિતમાં પૂછેલા પ્રશ્નોના ઉત્તરો છેલ્લાં પાને મળી રહે છે એમ જ ઈશ્વરે આ પડકારો સાથે હ્રીઅજ પણ આપેલી છે. પરંતુ આપણે આ પડકારોની પછડાટમાં એવા અટવાઈ જઈએ છીએ કે ચાવીઓ સુધી પહોંચવાનો પ્રયત્ન જ કરતાં નથી, પ્રસન્નતા પર્વમાં વિષયો અને વક્તવ્યોમાં સીધેસીધી આ ચાવીઓ હાથમાં આપવાનો પ્રશંસનીય પ્રયત્ન થયો.

અલગતામાં એકતા સાધવાનો એક સાદો-સીધો-સરળ રસ્તો સંવાદનો છે સંવાદની સંધિ છૂટી પાડીઓ તો સમ્ + વાદ લખાય, જેનાથી સમતા સધાય...જેનાથી સંવાદિતા સધાય એ સંવાદ. આ સંવાદ જો ઊભયપક્ષે ખેલદિલ બને તો વરસાદના ફોરાં જેવી પારદર્શકતા અને હળવાશ પ્રસરે. સંબંધ કોઈ પણ હોય પારિવારિક, ધંધાકીય કે અંગત દરેકમાં આ સંવાદ એટલું જ અટલ સ્થાન ધરાવે છે, આમ થવાથી મન પ્રસન્ન અને જીવન પણ પ્રસન્નતા તરફ ગતિ પામે છે. અઢળક વ્યસ્તતામાં પણ મસ્તી વ્યાપે છે. કામ બોજ નહીં, બોટ લાગે છે. અયોધ્યા વિવાદ હોય કે કાશ્મીર વિવાદ, અમેરિકા હોય કે આતંકવાદી, સૌથી પહેલાં અને વારંવાર મંત્રણા એટલે સંવાદનો મંચ ઉપયોગમાં લેવાય છે. સંવાદ, એ સોનું ટીપવા માટે વપરાતી નાની-નાજુક હથોડી જેવું સાધન છે જેના થકી કોઈ પણ સ્થિતીને સુંદર આકાર આપી શકાય છે.

હમણાં સમાચારોમાં વાંચેલું કે ગૃહમંત્રી શ્રી અમિત શાહ અને એમના સાથીદાર ભૂપેન્દ્ર યાદવનું ફલોરમેનેજમેન્ટ ખૂબ સારું છે. તેઓ સભાગૃહોમાં રજૂ થનાર દરખાસ્તો માટે સુપેરે ફલોરમેનેજમેન્ટ કરે છે. આ સંવાદનો જ એક પ્રકાર છે. જે માણસને ધાર્યું પરિણામ અપાવે છે.

ફિલ્મો અને નાટકોમાં પણ સંવાદનો એક ખાસ દરજ્જો છે. ફિલ્મની સફળતામાં તેના ચોટદાર, અસરકારક સંવાદો મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. ફિલ્મ ‘ શોલે ’ ના સંવાદોને કારણે સમગ્ર વિશ્વમાં બોલીવુડનો ડંકો વાગ્યા પછી એવી ઘણી ફિલ્મો આવી જેમાં સંવાદોનું સામ્રાજ્ય રહ્યું. ફિલ્મ ‘ આંધી ’ પણ કેમ ભૂલાય ! અનેક હોનહાર સંવાદ લેખકોમાં જાવેદ અખ્તર, ગુલઝાર, સલીમ-જાવેદ, અનુરાગ કશ્યપ, અભિજાત જોષી જેવા અનેક નામો એ આપણને અનેક અદભૂત ફિલ્મો આપી છે જેમાં સંવાદના માધ્યમથી મનોરંજન અને શીખ બંને સાંપડ્યા છે.

‘ સંવાદ ’ વિશેના આપણા આ સંવાદને આવતા અંકે આગળ ધપાવીશું...

અલગતામાં એકતા સાધવાનો એક સાદો-સીધો-સરળ રસ્તો સંવાદનો છે સંવાદની સંધિ છૂટી પાડીઓ તો સમ્ + વાદ લખાય, જેનાથી સમતા સધાય...જેનાથી સંવાદિતા સધાય એ સંવાદ. આ સંવાદ જો ઊભયપક્ષે ખેલદિલ બને તો વરસાદના ફોરાં જેવી પારદર્શકતા અને હળવાશ પ્રસરે. સંબંધ કોઇ પણ હોય પારિવારિક, ધંધાકીય કે અંગત દરેકમાં આ સંવાદ એટલું જ અટલ સ્થાન ધરાવે છે, આમ થવાથી મન પ્રસન્ન અને જીવન પણ પ્રસન્નતા તરફ ગતિ પામે છે. અઢળક વ્યસ્તતામાં પણ મસ્તી વ્યાપે છે. કામ બોજ નહી, બોટ લાગે છે. અયોધ્યા વિવાદ હોય કે કાશ્મીર વિવાદ, અમેરિકા હોય કે આતંકવાદી, સૌથી પહેલાં અને વારંવાર મંત્રણા એટલે સંવાદનો મંચ ઉપયોગમાં લેવાય છે. સંવાદ, એ સોનું ટીપવા માટે વપરાતી નાની-નાજુક હથોડી જેવું સાધન છે જેના થકી કોઇ પણ સ્થિતીને સુંદર આકાર આપી શકાય છે.

મેળવીએ આઝાદી રોગો સામે

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા

ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

આજે રક્ષાબંધન અને સ્વતંત્રતા દિવસનો સુયોગ છે. આપણા દેશના યુગપુરુષોએ પોતાના તન-મન-ધન દેશને અર્પ્યા અને દેશને આઝાદી અપાવી. એ લોકોના પુણ્યકર્મોથી આજે આપને આઝાદ ભારતમાં શ્વાસ લઈ રહ્યા છીએ. કોઈ પણ પ્રકારની આઝાદી મેળવવી હોય તો તે માટે મહેનત કરવી જ પડે એ પછી આર્થિક આઝાદી હોય કે સામાજિક આઝાદી. આ બધાથી મોટી આઝાદી છે રોગો સામે ની આઝાદી, એટલે કે આપણું સ્વાસ્થ્ય. જો આપણું સ્વાસ્થ્ય બગડેલું હશે તો ગમે તેટલા પૈસા કે ગમે તેટલો વૈભવ નકામો નીવડશે. આપણે સ્વસ્થ રહીએ તે માટે આપણી જાગરૂકતા અને તૈયારી જરૂરી છે. તો આજના દિવસે ચાલો જાણીએ કે આપણે કઈ રીતે રોગો સામેથી આઝાદી મેળવી શકીએ.

રોગો સામેની આઝાદી એટલે માણસનું સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય. તો આ સમ્પૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય છે શું? વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા (ઉૐ) મૂજબ સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યા જોઈએ તો સ્વાસ્થ્ય એ ફક્ત રોગનો અભાવ જ નહિ પરંતુ શારીરિક, માનસિક, સામાજિક અને આધ્યાત્મિક રીતે નિરામય હોવું તે છે. આ જ વાત મહર્ષિ સુશ્રૃતે સુશ્રૃતસંહિતામાં કરી છે. મહર્ષિ સુશ્રૃત સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યા આપતા કહે છે ‘‘જે વ્યક્તિના દોષો સમ હોય, અગ્નિ (પાચનતંત્ર સમ હોય), ધાતુઓ સમ હોય, અને મળ સમ હોય તેમજ જેની આત્મા, ઈન્દ્રીયો તેમજ મન પ્રસન્ન હોય તે વ્યક્તિને સ્વસ્થ જાણવી’’

ઉપરની વ્યાખ્યા જોતા સમ્પૂર્ણ સ્વાસ્થ્યને આપણે ચાર ભાગમાં વિભાજીત કરી શકીએ. શારીરિક સ્વાસ્થ્ય, માનસિક સ્વાસ્થ્ય, સામાજીક સ્વાસ્થ્ય, અને આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્ય. આ ચારેય પ્રકારના સ્વાસ્થ્ય કેવી રીતે મીળવી શકાય તે બાબતે થોડો વિચાર કરીએ.

શારીરિક સ્વાસ્થ્યઃ શરીરના ત્રણેય દોષો એટલે કે વાયુ, પિત્ત, અને કફ સમ રહે તો શારીરિક સ્વાસ્થ્ય ઉત્તમ રહે. અમુક નિયમો સૌને માટે લાગુ પડી શકે, જેમકે મિતાહારી રહેવું, પચવામાં ભારે પડે તેવા આહાર ન લેવા, સાત્વિક તાજો આહાર લેવો, નિયમિત યોગ્ય વ્યાયામ કરવો, અને વહેલા સુઈને વહેલા ઉઠવું. અમુક નિયમો વ્યક્તિગત પ્રકૃતિ પર આધારીત છે, એટલે કે પોતાના શરીરની પ્રકૃતિને ઓળખી તે અનુસાર આહાર-વિહાર અને ઔષધ પર ફોકસ કરવું પડે. જેમકે સામાન્યતઃ લોકો મરી-મેથી આદિ ટોનિક તરીકે લેતા હોય છે પણ પિત્ત પ્રકૃતિવાળાઓ માટે કદાચ આ અનુકૂળ ન આવે.

માનસિક સ્વાસ્થ્યઃ આજના સમયમાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય જાળવવું ખૂબ જરૂરી છે. મોટા ભાગના લોકો સ્ટ્રેસ-ટેન્શન, ડીપ્રેશન, અને સહનશીલતાના અભાવની લાગણીઓનો અનુભવ કરતા હોય છે. ખૂબ બધી અપેક્ષાઓ, જવાબદારીઓ, અને મહત્વાકાંક્ષાઓને કારણે સંતોષ અને શાંતિનો અનુભવ નથી જણાતો. પરિણામે વ્યક્તિ સાઈકીયાટ્રીક દવાઓના ચક્કરમાં ફસાતો જાય છે. આયુર્વેદમાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય જાળવવા માટે ખૂબ સુંદર ઉપચારોનું વર્ણન છે. વ્યક્તિ સદાચારી બને અને માનસિક સ્વસ્થ બને તે માટે સદ્વૃત્તનું વર્ણન છે. (આ અંગે અગાઉ વિસ્તૃત લેખ લખાઈ ચુકેલ છે) આ ઉપરાંત મનના સાત્વિક ભાવો વધે તે માટે અમુક શ્રેષ્ઠ મેધ્ય રસાયણો જેવાકે બ્રાહ્મી, શંખપુષ્પી, જ્યોતિષ્મતી આદિનો ઉલ્લેખ છે. આ ઉપરાંત નિયમીત ધ્યાન અને પ્રાણાયામ માનસિક સ્વાસ્થ્યની પાયારૂપ ચાવી છે સામાજીક સ્વાસ્થ્યઃ આપણે રોજ-બરોજ અનેક લોકોના સંપર્કમાં આવીએ છીએ. આપણા વાણી-વ્યવહાર-વર્તન પરથી આપણું સામાજીક સ્વાસ્થ્ય નક્કી થતું હોય છે. આયુર્વેદમાં અમુક ‘‘કોડ ઓફ કંડક્ટ’’ આપેલ છે જે માણસને માણસ બનતા શીખવે છે. આ કંડક્ટ અનુસાર વ્યક્તિએ મિતભાષી રહેવું, બીજી વ્યક્તિને માન આપવું, સહનશીલ બનવું, દયાભાવ રાખવો, હસતા રહેવું આદિ અનેક સૂચનો કરેલ છે. સામાજીક સ્વાસ્થ્ય સારું રાખવું હોય તો નરસિંહના ‘‘વૈષણવજન..’’ને અનુસરવાનો આગ્રહ રાખવો.

આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્યઃ અગાઉના ત્રણેય સ્વાસ્થ્યને સિધ્ધ કર્યા બાદ શિરમોર આવે છે આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્ય. વ્યક્તિનો મૂળ હેતુ આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ સાધવાનો એટલેકે આધ્યાત્મિક રીતે સ્વસ્થ રહેવાનો છે. આ માટે નામ-જપ, મંત્ર-માળા,હોમ-હવન, બંદગી-હોલી બાથ, યોગ-સમાધિ આદિ અનેક રસ્તાઓ છે. વ્યક્તિ પોતાની રૂચિ મૂજબના રસ્તાને પસંદ કરી તેમા શ્રધ્ધા અને વિશ્વાસ રાખે તેમજ બીજા રસ્તાઓને આદર આપે તો આધ્યાત્મિક

અનુસંધાન પાના નં ૭ પર

પ્રારબ્ધને અહીંયાં ગાંઠે કોણ ? હું પડકાર ઝીલનારો માણસ છું

લાગણીનો મેળો

રસિક વાળંદ

પ્રારબ્ધને અહીંયાં ગાંઠે કોણ ? હું પડકાર ઝીલનારો માણસ છું
હું તેજ ઉછીનું લઉં નહીં, હું જાતે બળતું ફાનસ છું.

- નરેન્દ્ર મોદી

મોદીની રાજરમતે પાકિસ્તાનના હોંશ ઉડાવી દીધા... વૈશ્વિક સ્તરે મોદી એક કાબેલ અને બાહોંશ નેતા તરીકે ઊભરી આવ્યા છે... મોદીના સમર્થ નેતૃત્વમાં આજે ભારત જગતની તમામ મહાસત્તાઓનું મિત્રરાષ્ટ્ર બન્યું છે. આ કંઈ જેવી તેવી વાત નથી.

૫ ઓગસ્ટ ૨૦૧૯ના ઐતિહાસિક દિવસે સમગ્ર દુનિયાએ ‘મોદી મેઝીક’ અને ‘મોદી હૈ તો મુમકીન હૈ’ સાબિત થતું નિહાળ્યું !!

દોસ્તો, મોદી સરકારના તમામ નિરઅણયોને Flash back માં યાદ કરશો તો સ્પષ્ટ સમજાશે કે કાશ્મીર જીતવાની તૈયારી રાતોરાત નહીં બલ્કે સત્તા સંભાળ્યા સાથેની છે. મારી દષ્ટિએ આઝાદી મળ્યા પછીની સૌથી મોટી જીત છે. મોદી સાહેબ માત્ર ગુજરાતનું જ નહીં દેશ આખાનું ગૌરવ છે... એમનામાં ઈતિહાસપુરુષનો જ નહીં એક ‘યુગપુરુષ’નાં એંધાણ વર્તાય છે !!

હવે કાશ્મીર મુક્ત ગગનમાં વિહરશે... વર્ષોથી ગૂંગળામણને હાશકારો મળશે... મૌનને વાચા મળશે... ખુશનુમાને ખૂશ્બુ મળશે...

કાશ્મીર મુક્તિની ઐતિહાસિક ક્ષણોની વચ્ચે ભારતને વૈશ્વિક સ્તરે મજબૂતી બક્ષનાર લોખંડી મહિલા ‘મહાનાયિકા’ સુષમાજીને દેશે ગુમાવ્યાં. એક સમર્થ સહજ સંવેદનશીલ ‘સુષમાજી’ની ખોટ કયારેય નહીં પુરાય !!

●●●

ઈતિહાસ કરવટ બદલે છે... ‘ઓગસ્ટ ક્રાંતિ’ નવા સ્વરુપે જોવા મળશે... ૧૫ ઓગસ્ટ ૧૯૪૭ના દિવસે દેશ આઝાદ થયો, પરંતુ આ ઐતિહાસિક ચોઘડીયાના થોડાક જ કલાકોમાં ભારતની ધરતી પર ‘પાકિસ્તાન’ નામે એક દેશ ડોકાયો... દેશ ખંડિત થયો... આજે સાત દાયકા પછી ૩૭૦ કલમ રદ થતાં ભારત પુનઃ અખંડ બનશે એવી આશા કરોડો દેશવાસીઓના મનમાં જાગી છે.

ભારત દેશે એની ભલમનસીને કારણે સાતસો વર્ષ ઈસ્લામી આક્રમણખોરો અને પછીના ત્રણસો વર્ષ અંગ્રેજોની ગુલામી વેઠવી પડી... એક હજાર વર્ષની યાતનાઓમાંથી મુક્તિ મેળવવા અસંખ્ય નામી - અનામી વીર પુરુષોએ તન-મન-ધન સમર્પ્યા... આ ક્ષણે એ પણ નોંધ લેવા જેવું છે કે ભૌગોલિક અને સાંસ્કૃતિક દષ્ટિએ પાકિસ્તાન અકુદરતી અને કુરુપ ઢાંચો છે. એ ગમે ત્યારે તૂટી પડશે એ નિશંક છે...

દોસ્તો, પ્રતિવર્ષ સ્વાતંત્ર્ય પર્વો દમામભેર ઊજવીએ છીએ... ઊજવવા જોઈએ જ... પણ સાથે સાથે દેશનો પ્રત્યેક જણ દેશ-પ્રેમથી ઓતપ્રોત હોવો જોઈએ...ભારતભૂમિ સાથે અતૂટ સંબંધ છે એવી ભાવાત્મક અનુભૂતિ કરાવવી ખૂબ જરૂરી છે.

દેશવાસીઓને ઢંઢોળતાં એક કવિએ સાચે જ લખ્યું છે;
‘તુમ ન સમજો દેશ કી સ્વાધીનતા યો હી મિલી હૈ,
હર કલી ઈસ બાગ કી, કુછ ખૂન પીકર હી ખિલી હૈ.
બિછ ગયે વે નીંવ મેં, દીવાર કે નીચે ગડે હૈ,
મહલ અપને શહીદો કી છાંતિયોં પર હી ખડે હૈ.’

મિત્રો, સ્વાતંત્ર્ય પર્વે સંકલ્પબદ્ધ થઈએ કે દેશને નુકશાન પહોંચાડનારી કોઈ વાત ન સ્વીકારીએ અને દેશનું હિત કરનારી કોઈ પણ વાતનો વિરોધ ન કરીએ... આપણે સૌ જાણીએ છી કે માતૃભૂમિના મરજીવાઓએ દેશ માટે પ્રાણ સમર્પ્યા છે... હવે દેશ માટે પ્રતિક્ષણ જીવવાનો સમય છે...

આ અવસર ચૂકી જઈશું... તો કદીયે ઋણમુક્ત નહીં થઈએ...!!

સ્પર્શમણિ :

‘ભારત આજે સ્વતંત્ર થઈ ગયું છે, પરંતુ ભાગલા સમાપ્ત થવા જોઈએ. ભારતના ભાવિની મહાનતા એના ગર્ભમાં છુપાયેલી છે.’

- મહર્ષિ અરવિંદ

●●●

અગર આ દુનિયામાં
‘નમો’ ને છોડીને બીજા કોઈ
ફેમસ વ્યક્તિ હોય તોએ
‘અમો’ અને ‘તમો’.

rasikvaland1965@gmail.com
Mo. 9913426949