સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

(રજત જયંતી વર્ષ)

'વિરોધ' છે બુદ્ધિશાળી, ભ્રમિત કરી તો શકે છે,
સરકારને દોડાવી શ્રમિત કરી તો શકે છે!!
કથિત લાભો પણ તમે તો સમજાવી ન શક્યા!?
'સંગઠિત' કરવાનું 'નિમિત્ત' થઈ તો શકે છે!!
(વિરોધ પક્ષો ખેડૂતોને ભ્રમિત કરે છે - સરકારશ્રી)

હાઈકુ

ઢોળે છે સત્તા,
લ્યો ! દોષનો ટોપલો -
વિરોધ શિરે...

મા! મને કાઢ!
'હઠ'ની કોઠીમાંથી -
- ટેકવે માથું!!

ચિંતન

પેટ ન ફૂલત બિનું કહેં, કહત લગાઈ ન ઢેર ।
સુમતિ બિચારે બોલિએ, સમુઝિ, કુફેર સુફેર ॥

ઉપરોક્ત સાખી તુલસીકૃત રામાયણમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

કોઈની વાત કોઈને કહેવાથી આપણું પેટ કંઈ ફૂલી જતું નથી અને કહેવાથી કંઈ વાતોનો ઢગલો પણ થતો નથી માટે સમય-કસમયનો વિચાર કરી યથાયોગ્ય વચનો જ બોલવા જોઈએ. કોઈની વાત કોઈને કહે તેને ચાડ્યો જ કહેવાય.

પિતાના સ્વર્ગવાસને કારણે દુઃખી બનેલા ભરતજીને દશરથજી સર્વથા અશોચનીય છે એમ સમજાવી શોચનો ત્યાગ કરવા સમજાવતાં વશિષ્ઠજી કોણ શોચનીય છે, કોનો શોક-કરવો જોઈએ તેનું વર્ણન કરે છે. જે ચાડીચુગલી કરનારો છે અને અકારણ ક્રોધી છે તેનો શોક કરવો જોઈએ. કારણ કે ચાડીચુગલી સમાન કોઈ પાપ નથી. જે ચાડિયો છે તેમના લોક અને પરલોક બંને બગડતા હોવાથી બોલનારે બોલવામાં ખૂબ જ સાવધાની રાખવી જોઈએ.

વાણીને સદા મધુર અને સંયમિત રાખવી જોઈએ, બોલતી વખતે સમય-કસમયનો ખાસ ખ્યાલ રાખવો જોઈએ. અને ખપ પૂરતું જ બોલવું જોઈએ.

સુવિચાર

- માં-બાબાને બહુત શૌકીન બનાયા, ઔર સબસે મહંગા શૌક ઈમાનદારી બતાયા - **મોનિકા ભારદ્વાજ**
- ખુલાસો માત્ર એ વ્યક્તિને જ અપાય,
  જેની શ્રવણશક્તિ અને સમજણશક્તિ બંને મજબૂત હોય છે - **જીવન પાથેય**
- આ આંખોની નીચે જે કાળા ડાઘ છે, એ નહીં જીવાયેલી જિંદગીનો ભાગ છે - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- જીવનમાં સફળ કેમ થવું તેનું રહસ્ય જેઓ હજી સફળ થયા નથી તેઓ જ જાણે છે - **જીમ કોલિન્સ**
- સત્યની સ્પર્ધા હોતી નથી, સત્ય સ્પર્ધામાં હોતું નથી,
  સત્ય સ્પર્ધક નથી, એ નિતાંત છે, નિશ્ચલ છે!! - **જોનાથન સ્વિફ્ટ**
- સંબંધ હવે કોડીના દામથી વેચાવા લાગ્યા છે,
  સાચાં ઓછા અને મતલબી વધારે તોલવા લાગ્યા છે - **ડો. સર્વેશ વોરા**
- આજનું ઔષધ : દસ ગ્રામ ધાણા સાથે ત્રણ ગ્રામ સૂંઢ લઈ વાટી, તેનો ઉકાળો બનાવી તેમાં મધ નાખી ને પીવાથી છાતીના પડખાનો દુઃખાવો મટે છે

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

ત્રણ શિષ્યો એ ગુરુ પાસે રહીને જ્ઞાન મેળવ્યું. ગુરુએ ત્રણેય શિષ્યોને વિદાય આપતી વખતે ચણા ભરેલી એક-એક પોટલી આપી અને કહ્યું, આ ચણાનો સદુપયોગ કરજો અને એક વર્ષ પછી ફરીથી મને મળવા આવજો.પોટલીમાં ચણા જોઈને પહેલા શિષ્યને વિચાર આવે છે કે આ તો ગુરુએ આપેલ પ્રસાદ છે એને વેડફી ન નખાય. આથી એણે ચણાને પૂજા રૂમમાં રાખી એની રોજ પૂજા કરવાની શરૂ કરી. બીજા શિષ્યને ચણા જોઈ વિચાર આવે છે કે ચણા જેવી ગાદ્ય સામગ્રી ગુરુએ કંઈક સમજી વિચારીને જ આપી હશે ને! એણે તો પત્નીને કહી ચણાની વિવિધ વાનગીઓ બનાવીને ચણાને પોટલી પુરી કરી. ત્રીજો શિષ્ય વિચારે છે કે ચણા આપવા પાછળ ગુરુનો કોઈ ઉમદા હેતુ હોવો જોઈએ. એણે પોતાના ખેતરમાં ચણાનું વાવેતર કર્યું. થોડા સમયમાં એક પોટલી ચણાની સામે અઢળક ચણાનો પાક ઉતર્યો. એણે ઘરે આવતા દરેક ભૂખ્યાને ચણાનું શાક અને રોટલી આપી પુણ્ય કમાવાનું કાર્ય કર્યું. એક વર્ષ બાદ ત્રણે શિષ્ય ગુરુને મળે છે અને પોતે ચણાનું શું કર્યું એની વિગત ગુરુને આપે છે. એ સાંભળીને ગુરુ કહે છે કે, 'જુઓ, તમે ત્રણેય મારી પાસે જ્ઞાન મેળવ્યું મેં તમને એકસરખું જ્ઞાન પીરસ્યું જેને તમે તમારી સમજદારી મુજબ ગ્રહણ કરીને તમે વ્યવહારમાં ઉપયોગ કર્યો.'

કોંગ્રેસને 'વફાદાર' સુકાની જ ખપે છે

તંત્રીસ્થાનેથી...

કોઈને કલ્પના પણ નહીં હોય એ હદે એક સમયનો દેશનો સૌથી પ્રભાવશાળી રાજકીય પક્ષ અસ્તિત્વની લડાઈ લડી રહ્યો છે. હજી ૨૦૧૪ સુધી તો એ સત્તાસ્થાને હતો અને વિપક્ષના સૌથી પ્રભાવશાળી નેતા અટલબિહારી વાજપેયી તથા એમના અભિન્ન સાથી લાલકૃષ્ણ અડવાણી હાંસિયે ધકેલાઈ ગયા હતા. પ્રણવ બાબુ પાર્ટીના ચાણક્ય ગણાતા હતા. એમને હિંદીમાં ભાષણ કરતાં તકલીફ પડતી હતી. પાર્ટીએ એમના વિકલ્પે નરસિંહરાવ મંત્રીમંડળના અર્થશાસ્ત્રી નાણાંમંત્રી પર કળશ ઢોળ્યો એ પણ તૂટક તૂટક હિંદી જ બોલી શકતા હતા. હિંદી બેલ્ટના અર્જુનસિંહ કોઈ અકળ કારણોસર એમના ગાંધી-નહેરુ પરિવાર સાથેના ઘનિષ્ઠ સંબંધો છતાં અપ્રિય થઈ પડ્યા હતા. રાજકારણ સાથે ઝાઝી નિસબત નહીં ધરાવતાં ડૉ. મનમોહનસિંહને આગળ ધરીને કોંગ્રેસ હાઈકમાન્ડ અર્થાત નહેરુ -ગાંધી પરિવારે વિશ્વ સમક્ષ એક આદર્શ રજૂ કર્યો. મહાસત્તાઓના માંધાતાઓ પણ મનમોહનસિંહની વિદ્વત્તાપૂર્ણ પ્રતિભાથી અંજાયા હતા. દુઃખી હતા તો એક માત્ર પ્રણવ મુખર્જી, જેમને પોતાની સિનિયોરિટી વારંવાર નજર અંદાજ કરાતી હોવાનો રંજ હતો જે એમણે જતાં જતાં આત્મકથામાં વ્યક્ત કરી જ દીધો છે. પોતે વડાપ્રધાન હોત તો મનમોહનસિંહ જેવી ઢીલાશ ન રાખી હોત; સાથી પક્ષોને ભ્રષ્ટાચારનો છૂટો દોર મળી ગયો તે ન મળ્યો હોત; પરિણામે ૨૦૧૪માં પાર્ટીની જે કરુણ રકાસ થયો તે કદાચ ન થયો હોત. આવું 'કેટલાક' સિનિયર સાથીઓ માનતા હોવાનો ખ્યાલ હોવાનું એમને લખી જ નાખ્યું કારણ કે એ મુદ્દો તો ખુદ મોદી સહિતના તત્કાલીન વિપક્ષી આગેવાનો માટે જાહેર સભાઓમાં ચર્ચવાનો વિષય બની ગયો હતો. જો પ્રણવ મુખર્જીને પાર્ટીએ એની બીજી ટર્મમાં સુકાની પણ બનાવ્યા હોત તો કદાચ કોંગ્રેસનો આટલી હદે કરુણ રસાક ન થતો હોત - એવું પ્રજામાનસમાં પણ ઠસી ગયું હતું. પરંતુ કોંગ્રેસની માઠી દશાના મૂળમાં પેલો 'પરિવાર' પડેલો છે, જેના વિના એને ચાલે એમ જ નહોતું. સીતારામ કેસરીને રાતોરાત રાષ્ટ્રીય પ્રમુખપદેથી ઉઠાડી મૂકી એ સ્થાને સોનિયા ગાંધીને આરૂઢ કરી દેવાયાં હતાં. સોનિયા ગાંધીએ હિંમતપૂર્વક હિંદી શીખી લઈ પરિવારનું સામ્રાજ્ય હસ્તગત કર્યું અને 'ઈંડિયા શાઈનિંગ' જેવા અડવાણીના આભાસી સૂત્ર સામે મોટો પડકાર ઊભો કર્યો. અડવાણીનું વડાપ્રધાન પદનું સપનું રોળાઈ ગયું. સોનિયાનું વિદેશી મળ નડ્યું એટલે એમણે પણ સ્વચ્છેએ એ પદ જતું કરી યુપીએ ચેર પર્સન તરીકેની પડદા પાછળની સત્તાથી સંતોષ માની લેવો પડ્યો. તે વખતની કોંગ્રેસ હાઈકમાન્ડની પાયાની ઈંટો જેવા બે રાજકીય નેતાઓ એક પછી એક હમણાં જ કોરોનાનો કોળિયો બની ગયા. મધ્યપ્રદેશના મુખ્યમંત્રી રહી ચૂકેલા મોતીલાલ વોરાએ કેન્દ્રના રાજકારણમાં પ્રવેશ્યા પછી મોટાભાગનો સમય ગાંધી પરિવારની સેવામાં જ ગાળ્યો હતો. એવું જ અહમદ પટેલ વિશે પણ કહી શકાય. સોનિયા ગાંધીની લગોલગ ચાલતા વયોવૃદ્ધ મોતીલાલ વોરા અને અહમદ પટેલની તસવીરો કોણે નહીં જોઈ હોય? બેઉ નેતાઓ ગાંધી પરિવાર માટે અસ્કામત સમાન હતા. એ સંગઠનની જવાબદારીઓમાં જ સંતુષ્ટ રહ્યા. અહમદ પટેલ અને મોતીલાલ વોરા કોષાધ્યક્ષની જવાબદારીમાં અદલબદલ થતા રહ્યા. પાર્ટીના મહામંત્રી ઉપરાંત સોનિયા ગાંધીના રાજકીય સલાહકાર તરીકે અહમદભાઈનું મહત્વ વયોવૃદ્ધ મોતીલાલ કરતાં વધારે હતું. પરંતુ સોનિયા ગાંધી અને રાહુલ ગાંધી પછી કોંગ્રેસના સૌથી વગદાર આ બે નેતાઓ હતા. બેઉ વિદાય થઈ ચૂક્યા છે. રાજીવ ગાંધીના સાથી અને મધ્યપ્રદેશના પૂર્વ મુખ્યમંત્રી કમલનાથ પરિવારની નજીક હોઈ એ બેઉની ખોટ પૂરવામાં કેટલા સફળ થશે તે કહેવું કસમયનું છે. એમ તો છેલ્લા ઘણા સમયથી રાજસ્થાનના મુખ્યમંત્રી અશોક ગહલોત હાઈકમાંડના સલાહકાર તરીકે ઊપસી જ રહ્યા છે પણ એ જયપુર છોડીને દિલ્હીમાં પાર્ટીનું સુકાન સંભાળવા તૈયાર થશે કે કેમ એ પ્રશ્ન છે. રાહુલ ગાંદીએ નવા પક્ષપ્રમુખ ગાંધી પરિવારના નહીં જ હોય એવું ગાઈ વગાડીને જ એ પદ પર બિરાજમાન થતા જોવા માગે છે. એમની આ ઈચ્છા આડકતરી રીતે પ્રવક્તા મહામંત્રી રણદીપ સૂરજેવાલાનાં નિવેદનોમાં છતી થતી રહે છે. પાર્ટીના ૨૩ સિનિયર નેતાઓએ વર્તમાન અવદશા માટે બધા ભારે, મોઘમ શબ્દોમાં ગાંધી પરિવાર પર જ નિશાન તાક્યું હતું. એ રાહુલ ગાંધીને નિષ્ફળ ગણે છે. પ્રણવ મુખર્જીએ એમની આત્મકથામાં પણ રાહુલને અવઢવમાં રહેનારા અને જવાબદારી લેવાથી દૂર ભાગનારા નેતા ગણાવ્યા છે. સોનિયા ગાંધીએ અસંતુષ્ટ નેતાઓ સાથે મંત્રણા કર્યા પછી કોઈ નિષ્કર્ષ નીકળ્યો હોય એમ લાગતું નથી. પાર્ટીમાં એક બહુ મોટો ખુશામતખોર વર્ગ છે જેને રાહુલ ગાંધી સિવાય બીજો કોઈ તારણહાર દેખાતો નથી. છેલ્લો નિર્ણય અલબત્ત કાગળ ઉપર કાર્યકારિણી સમિતિએ કરવાનો છે - પણ હકીકતમાં તો એ નામ સોનિયા ગાંધી જ સૂચવશે. કોંગ્રેસે જમીન સાથેનું જોડાણ ગુમાવ્યું હોવાથી ગુલામનબી આઝાદની રજૂઆત અંતે તો વધુ એક વફાદારના શિરે કળશ ઢોળવામાં જ પરિણમશે.

ગીતા સંદેશ કેવો દિવ્ય હિતકારી, સમજાવે જીવનમાં રાખી ખુમારી

ગીતા સંદેશ કેવો દિવ્ય હિતકારી,
સમજાવે જીવનમાં રાખી ખુમારી.
(સ્વા.ભા.ગી.મા-૧)

●●●

માગશર સુદ એકાદશી એટલે મોક્ષદા એકાદશી અર્થાત્ ગીતા જયંતી....

કોઈ પણ ગ્રંથનો જન્મદિવસ ઊજવાય એ કદાચ સમગ્ર વિશ્વમાં 'ગીતા'ની જ આગવી વિશેષતા ગણાય...!

શ્રીમદ્ એટલે સંપન્નતા વધારનારી. ભગવદ્ગીતા એટલે ભગવાને ગાયેલી. ખુદ ભગવાન ગાય એ ગીતમાં લય હોય, તાલ હોય, સંગીત હોય.... સંવાદિતા હોય અને જયાં સંગીત છે... સંવાદિતા છે ત્યાં પૂરેપૂરી સંપન્નતા જ હોય... આ જ ગીતા બોધ જે સમજ્યા ... પચાવ્યો તેમનું જીવન સંપન્નાથી ભર્યુંભર્યું જ હોય... દોસ્તો, આ એ ગ્રંથ છે, જેણે આપણા ઋષિઓ, વિચારકો અને સાહિત્યકારોને ઘેલું લગાડ્યું છે. વિશ્વવ્યાપી અને સર્વજન સ્પર્શી આ દિવ્યગ્રંથ નિત્ય નવીન અર્થો અને નવી સમજ અર્પતો રહ્યો છે. ફારસી વિદ્વાન - અભ્યાસુ દારા શિકોહને ગીતા એક આનંદદાયીની કૃતિ લાગી. એણે ગીતાની વિશેષતા વર્ણવતાં લખ્યું કે, 'આ કૃતિ માનવીને સચ્ચાઈનો માર્ગ બતાવનારી, એના હક્કને જાણવાવાળી, ભિન્નતા અને એકતા બંને કહેનારી છે.' ઈંગ્લેન્ડના ૧૯મી સદીના પ્રસિદ્ધ ઈતિહાસકાર, નિબંધકાર અને તત્ત્વચિંતક ટોમસ કાર્લાઈલને આ પુસ્તક કવિ ઈમર્સને ભેટ રૂપે આપતાં કહ્યું કે, 'હું ભગવદ્ ગીતામાંથી સ્ફૂર્તિ મેળવું છું.'

બ્રિટીશ સલ્તનતને હચમચાવી મૂકનાર 'મુઠ્ઠી હાડકાંના મહાત્માજી'ને જોયા ને જાણ્યા પછી રશિયન મહાન નવલકથાકાર તોલ્યતોયે ગીતાનું વાંચન આરંભ્યું ને લખ્યું કે, 'આ ગ્રંથના વાંચનથી મને આધ્યાત્મિક આનંદનો લ્હાવો મળ્યો.' વોરન હેસ્ટિંગ્સે કહ્યું કે, 'કોઈ પણ જાતિને ઉન્નતિને શિખરે પહોંચાડવા માટે ગીતાનો ઉપદેશ અદ્વિતીય છે.'

ચીની ભાષામાં ગીતાનો અનુવાદ કરનાર તો શ્રીકૃષ્ણના જ્ઞાનથી મંત્રમુગ્ધ થઈ ગયો હતો. એ તો કૃષ્ણવિરહમાં રૂદન કરતો. આ અનન્ય ભક્તને ચીની લોક કિષનજીના નામે ઓળખતા. આ 'કિષનજી' ના નામે ઓળખાતા કૃષ્ણ ભક્તનું મૂળનામ આજે કોઈ જાણતું જ નથી...

ગીતા એટલે અગાધજ્ઞાન સાગર. વર્ષોથી વિદ્વાનોની કલમો એનો તાગ મેળવવા મથતી રહી છે. આધુનિક ઋષિ સમા પૂ. પાડુરંગ શાસ્ત્રી આઠવલે (પૂ. દાદા)એ સ્વાધ્યાયના જ્ઞાનયજ્ઞ દ્વારા જનજન સુધી ગીતામૃત પહોંચાડ્યું. ગીતા એ માત્ર ધર્મગ્રંથ નથી કર્મગ્રંથ છે. માનવજાતની માર્ગદર્શિકા છે. સ્વાધ્યાયના માધ્યમ થકી પૂ. દાદાનાં ગીતા પ્રવચનોનો લ્હાવો સાંપડ્યો ને સમજ વિકસી. એક કવિએ સાચે જ કહ્યું છે; 'ઘણી જ સરળ છે તારી બધી વાતો ઈશ્વર, આ ઉપદેશકો સમજાવીને સમજવા નથી દેતા!' ખરેખર, સ્વાધ્યાય કાર્ય થકી Hurt to Hart અને Heart to Heart જન સામાન્ય સુધી ગીતાના વિચારો પહોંચાડનાર પૂ. દાદા લાક્ષણિક ઢભે કહેતા, ગીતામાં ભગવાને અનેક વિચાર મૌક્તિકો વેરી રાખ્યા છે. એકાદ મોતી હાથ લાગી જાય તો માણસનો બેડો પાર થઈ જાય. એક રાજાનો રાજકુંવર કેંક મનદુઃખ થતાં નારાજ થઈને ચાલ્યો ગયો. રાજાને ખૂબ પશ્ચાતાપ થયો. વર્ષો પછી માહિતી મળી કે અમુક જંગલમાં તે છે, પણ કોઈ શોધવા જાય તો તે છૂપાઈ જાય છે. રાજાએ પોતાના માણસોને જંગલમાં જઈને હજારો રત્નો વેરી આપવા કહ્યું. 'મારો દીકરો મને મળે કે ન મળે, પણ એકાદ રત્ન પણ તેના હાથ ચડશે તો તે સુખેથી જીવી શકશે.' આપણે પણ સૌ ભગવાનનાં સંતાનો છીએ. ભગવાન જયારે મળવાનો હોય ત્યારે મળે, પણ ગીતામાં તેમણે વેરેલાં રત્નોમાંથી એકાદ પણ આપણે પામી લઈએ તો જીવન ધન્ય બની જાય. 'નિયતં કુરુ કર્મ ત્વમ્', 'યોગઃ કર્મસુ કૌશલમ્', 'નમેભક્તઃ પ્રણશ્યતિ', 'યોગક્ષેમં વહામ્યહમ્' - આવાં અનેક રત્નો ગીતામાં પડ્યા છે. એકાદ સૂત્ર પણ જો આત્મસાત્ થઈ જાય તો માણસ પરમાનંદને પામી શકે. દોસ્તો, સંતો, ઋષિઓ,આચાર્યો એ ગીતાનું દૂધ પાઈનેસમાજને સદાપુષ્ઠ કર્યો છે. દૂધ ઢોળાઈ જાય તો અપશુકન થયાં એવું કહેવાય છે. સામાન્ય દૂધ ઢોળાય તો થોડુંક વ્યક્તિગત આર્થિક નુકશાન થાય, પણ ખરા અપશુકન તો (દુગ્ધં ગીતામૃતં મહત્) ગીતાનું દૂધ ઢોળાઈ જાય ત્યારે થાય. ગીતા તો દેશનું ગૌરવ છે. ગીતાજ્ઞાનથી દેશ સંપન્ન છે. એની ઉપેક્ષા કે અવગણના આ દેશમાં થાય તો સૌથી મોટા અપશુકન કહેવાય !! આપણું જીવન ગીતાનું જીવંત ભાષ્ય બની રહે ત્યારે જ ગીતા જયંતિની ઊજવણી સાર્થક થઈ કહેવાશે.

લાગણીનો મેળો
રસિક વાળંદ

સૌ ભારતવાસી ગીતાનો સંદેશ ઝીલી ધનુર્ધર પાર્થ બને એ જ પ્રાર્થના !!

સ્પર્શમણિ :

જયાં કર્મ હોય ત્યાં કૃષ્ણ હોય જ. જો સારાં કરો તો સાથે ને ખરાબ કરો તો સામે.

●●●

કર્મ,અકર્મ અને વિકર્મ આ ત્રણેયની ગતિ જાણવી જોઈએ કેમ કે કર્મની ગતિ અતિગહન છે.

●●●

કોઈ પણ કર્મ કરો બસ ધ્યાન એટલું રાખજો કે પરમાત્મા ઓનલાઈન છે.

- rasikvaland1965@gmail.com
Mo. 9913426949

બીજાનું ધ્યાન વધુ પડતું પોતાની તરફ ખેંચવાની જરૂરિયાત એ આપણા અહંકારનો ભાગ છે

આપણે રિચાર્ડ કાલસનના પુસ્તક 'ડોન્ટ સ્વેટ ધ સ્મોલ સ્ટફ' સાથે સમાંતર વિચારયાત્રા કરી રહ્યા છીએ. માણસના મનની ગુહા માંથી ઉદભવતા તરંગોને શબ્દો આપવાનું અઘરૂ કામ લેખકે કર્યું છે. એટલે જ કદાચ શૈલી એટલી રસાળ નથી લાગતી પરંતુ વિચાર બીજ ઉત્તમ છે. આપણે શક્ય એટલી સરળ અને પ્રવાહી શૈલીમાં વિચારોની ચર્ચા કરવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ.

આજકાલ સોશિયલ મીડીયાના આ યુગમાં આપણે પોતાની જાતને અને પોતાના અંગત વાતાવરણને જાહેર જીવન બનાવી દીધું છે. નવી પેઢીના મુડ અને આનંદ, સોશિયલ મીડીયા પર તેમણે મૂકેલી પોસ્ટ પર મળેલી લાઈકસ અને કોમેન્ટ્સ પર નિર્ભર છે. અન્યોનું ધ્યાન પોતાના તરફ ખેંચવાની મનોવૃતિ જોર પકડતી જાય છે અને મનોચિકિત્સકોના દવાખાનામાં દર્દીઓ વધતા જાય છે.

આ સિવાયની પરિસ્થિતિ એટલે કે અન્યો દ્વારા નોંધની જરૂર ન લાગે એ સ્થિતિ જે વ્યક્તિને અતિશાંત અને રીલેકસ બનાવનાર છે. આવી મનઃસ્થિતિમાં આપણે બીજાને યશ લેવા દઈએ છીએ અને પોતાની નિરાંત જાળવી શકીએ છીએ.

બીજાનું ધ્યાન વધુ પડતું પોતાની તરફ ખેંચવાની જરૂરિયાત એ આપણા અહંકારનો ભાગ છે. જે બધાને આડકતરી રીતે કહી રહ્યો હોય છે કે મારા તરફ જુઓ હું વિશિષ્ટ છું. મારી સ્ટોરી જાણવા લાયક છે. આ વાત આપણા દ્વારા શબ્દોમાં નહીં પરંતુ આપણા વર્તન-વ્યવહારથી પ્રદર્શિત થતી રહે છે. આપણે જાણે-અજાણે પોતાની જાતને, પોતાની સિધ્ધીઓને બીજાની સિધ્ધીઓ કરતા વધુ મહત્વની સાબિત કરતા રહીએ છીએ. અહંકારના ભાગ રૂપે થતી આ પ્રક્રિયામાં લોકો આપણને જુએ, સાંભળે, માન આપે, મહત્વના ગણે, પ્રશંસા કરે એજ એક છૂપો હેતુ સમાયેલો હોય છે. આજકાલ સિધ્ધી એટલે કે કંઈ સારું પ્રાપ્ત કરવાથી ખુશી, સંતોષ કે આનંદની અનુભૂતિ થતી નથી. આવું ત્યારે જ અનુભવાય છે જ્યારે બીજાની પ્રશંસા કે વાહ-વાહ મળે.

આવી મનોસ્થિતિમાં વ્યક્તિ દ્વારા કેટલુક અજુગતુ વર્તન જોવા મળે છે. જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ પોતાની ઉપલબ્ધિની વાત કરી રહ્યો હોય ત્યારે એની વાત સાંભળવાની પડતી મૂકીને પોતાની વાત કહેવાની ઈચ્છા જાગે અથવા તો એની વાત પ્રત્યે નિરસતા દાખવવાનું વલણ આવી જાય ત્યારે સતર્ક થઈ જવું. આ રેડ સિગ્નલ છે. આ વલણ ટેવમાં બદલાશે તો જીવનમાં અજંપો વધશે. સતત 'હું' અને 'મારું' ના વિચારો મન પર છવાયેલા રહેવાથી પોતાની દુનિયા નાની થતી જશે. અન્યો થી અળગાથતા જવાશે. એક તબક્કે એકલવાયાપણું અનુભવાશે. સ્વમાંથી બહાર નીકળીને બીજાની વાતમાં રસ લેવાથી કે વાત પ્રેમપૂર્વક-રસપૂર્વક સાંભળવાથી શાંતિ-સુમેળ ભર્યું વાતાવરણ સર્જાશે. સંબંધો હુંફાળા બનશે. જીવન ગમવા લાગશે.

જીવનમાં આપણે જ્યારે કોઈપણ સારું પરિણામ પ્રાપ્ત કરીએ છીએ ત્યારે આપણા સિવાય ઘણા પરિબળો કામ કરતા હોય છે. જ્યારે અન્યની ઉપલબ્ધી કે સિધ્ધી સાથે આપણું મન આપણી સરખામણી કરે ત્યારે આપણે અમસ્તો જ આપણે લઘુતા કે ગુરુતા ના ભાવને નિમંત્રણ આપી બેસીએ છીએ. પ્રત્યેક વ્યક્તિ આગવીં છે — અનોખી છે. આ વાત હૃદયમાં દ્રઢપણે સ્થિર થયા પછી સરખામણી થતી નથી. બીજાની સિધ્ધીઓને બિરદાવી શકાય છે. અપનાવવા કે શીખવા જેવી બાબત માટે તૈયારી કેળવાય છે.

કાવ્યની આ પંક્તિઓમાં આ વાત સુંદર રીતે કહેવાઈ છે.

ગુણથી ભરેલા ગુણીજન દેખી, હૈયું મારું નૃત્ય કરે
એ સંતોના ચરણકમલમાં મુજ જીવનનું અંર્ઘ્ય રહે...

અબીલ-ગુલાલ
મમતા રાવલ

આ બધી જ વાત લખતાં લખતાં ઘણા સમય પહેલાં વાંચેલી એક વાત અહીં શેર કરવાનું મન છે. આજકાલ માણસ સતત બહાવરો અને અશાંત વર્તાય છે. એમાં સૌથી મહત્વની વાત એ છે કે એની પાસે પોતાનું મન હળવું કરવા કે વાત કરવા કે સાંભળવા માટે માણસ નથી. એટલે જ આ યુગમાં કાનસેન એટલે કે પોતાના કાનનો ઉપયોગ બીજાને સાંભળવા માટે કરનારની ખોટ ઊભી થઈ છે.

એટલે જ અત્યારે દુનિયામાં હ્યુમન લાયબ્રેરીનો કન્સેપ્ટ અસ્તિત્વમાં આવ્યો છે અને વધુને વધુ પ્રસરતો જાય છે. જેમાં તમારે વાત કરવા માટે કોઈની જરૂર હોયતો ઓનલાઈન બુક કરાવો અને માણસ મેળવો. એનો ફાયદો મેળવનારા લોકો કહે છે કે જો ફિઝિકલ રિલેશન માટે બધું અવેલેબલ હોય તો મેન્ટલ સેટીસ્ફેશન માટે વ્યવસ્થા કેમ ન હોઈ શકે ?? મનની પણ એક ભૂખ હોય છે. આપણા દેશમાં મુંબઈ,દિલ્હી, હૈદરાબાદ, બેંગ્લોર સહિત અનેક શહેરોમાં હ્યુમન લાયબ્રેરી ખૂલી ગઈ છે. જેમાં પોતાના પસંદગીના વિષયો સાથે રજીસ્ટ્રેશન કરાવવાથી એ વિષયના જાણકાર વાત કરવા માટે ભાડે મળી જાય છે. ૨૦૦૦ ની સાલમાં ડેન્માર્કથી આ હ્યુમન લાયબ્રેરીની શરૂઆત થઈ આજે ૮૦ દેશોમાં એ જોરશોર થી ચાલે છે.

આ કનસેપ્ટની સારી-નરસી બાબતોની ચર્ચા ફરી ક્યારેક કરીશું પરંતુ છેવટે સત્ય તો એજ છે કે લોકો સાથે સંપર્કમાં રહીએ. આત્મીય મિત્રો રાખીએ કોઈની વાત સાંભળવાની દરકાર જરૂરી છે. સંવેદનાઓ અને લાગણીઓ માત્ર સોશિયલ મીડિયા પર લખના માટે નહીં એને જીવવા માટે છે. આપણે એકલા પડી ગયા હોઈએ તો એમાં ઘણીવાર વાંક આપણો પણ છે. માણસને હવે પોતાની વ્યક્તિની અપેક્ષાઓ સંતોષવાનો પણ બોજ લાગી રહ્યો છે. કોઈના માટે કંઈ કરવાનું આવે ત્યારે અઘરું પડે છે. હ્યુમન સાથે ટચમાં હશો તો હ્યુમન લાઈબ્રેરીની જરૂર નહીં પડે.

આમલકી રસાયણ

અત્યારે આમળાની સીઝન પૂરબહારમાં છે. આમળા વિટામિન-સી નો પ્રચૂર સ્રોત છે. એ સાથે આમળા શ્રેષ્ઠ એન્ટિઓક્સિડન્ટ છે, શરીરનો ઘસારો અટકાવે છે, ઈમ્યુનીટી વધારે છે અને શરીરને તંદુરસ્ત રાખે છે. જ્યારે આમળાની સીઝન ન હોય ત્યારે તો તાજા આમળા ખાવા જ હિતાવહ છે, પણ જ્યારે આમળાની સીઝન ન હોય ત્યારે તેને અલગ અલગ સ્વરૂપે લઈ શકાય છે. તેમાં આમલકી રસાયણ એ આમળાનું કદાચ સૌથી વધુ શ્રેષ્ઠ સ્વરૂપ છે. આમલકી રસાયણમાં આમળાનું સત્વ (કોન્સન્ટ્રેશન) ખૂબ વધુ હોય છે. આમલકી રસાયણ કેવી રીતે બનાવી શકાય એ જાણીએ.

આમળાના ચૂર્ણમાં આમળાનો રસ ભેળવી તેને ૨૧ દિવસ સુધી ખરલ-દસ્તા વડે ઘૂંટવામાં આવે છે. ત્યારબાદ તેને છાંયે સૂકવવામાં આવે છે. જયારે ચૂર્ણ સંપૂર્ણપણે સુકાઈ જાય ત્યારે તેને ચોખ્ખા વાસણમાં ભરી લેવામાં આવે છે. આ તૈયાર થયેલું ચૂર્ણ એટલે આમલકી રસાયણ. જ્યારે આમળાના ચૂર્ણને આમળાના રસમાં ૨૧ દિવસ સુધી ઘૂંટવામાં આવે ત્યારે સ્વાભાવિક રીતે જ આમળાનું કોન્સન્ટ્રેશન ઘણું જ વધી જાય, એટલે તેની શરીર પરની અસર પણ વધી જાય.

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા
ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

હવે જાણીએ આમલકી રસાયણના ફાયદાઓ

- આમલકી રસાયણ આંખો માટે ખૂબ હિતકારી છે. આમલકી રસાયણમાં પ્રચૂર માત્રામાં વિટામિન-સી અને ફ્લેવોનોઈડ હોવાથી તે આંખોની કિકીને પોષણ આપે છે. આમલકી રસાયણનું નિયમિત સેવન આંખોને મોતિયાથી રક્ષણ આપે છે અને દ્રષ્ટિહિનતા થી બચાવે છે

- આમલકી રસાયણ ગેસ, એસીડીટી અને પેટના અલ્સરમાં ખૂબ અસરકારક છે. આમલકી રસાયણ જઠરમાં થતા પાચક એસિડના સરાવને કારણે થતા ઈરીટેશનને ઓછું કરે છે. આમલકી રસાયણને જેઠીમધ અને શતાવરી સાથે લેવાથી વધુ ફાયદો મળે છે

- આમલકી રસાયણ વાળને મજબૂત કરે છે અને ખરતા વાળને રોકે છે

- આમલકી રસાયણ લીવર અને બરોળને માટે હિતકારક છે

આમ, આમલકી રસાયણ આપણને અનેક રીતે ઉપયોગી છે. તે શરીરને ઠંડક આપે છે અને ખટાશયુક્ત હોય છે આથી વા વાળા દર્દીઓ એ સાવચેત રહેવું જરૂરી છે. આમલકી રસાયણ સહેલાઈ થી આયુર્વેદિક સ્ટોરમાં ઉપલબ્ધ હોય છે અને જો સમય હોય તો ઘરે જાતે પણ બનાવી શકાય.

(મો) ૯૮૭૯૪૭૧૧૪૭

એક નહીં લખાયેલા લેખની વારતા

છેલ્લા કેટલાક દિવસોથી શેર બજાર ખબર નહીં કયા કારણોસર ફૂદકે ને ભૂસકે આગળ વધી રહ્યું હતું. રોજ નવા નવા શિખરો સર થતા હતા. રોકાણકારો વધુ ને વધુ રોકાણ કરી રહ્યા હતા. જૂની મૂડી સાચવીને બેઠેલા મનમાં ને મનમાં આટલા કમાયા કહી મનમાં ફૂલાતા હતા અને આટલો ભાવ થાય તો બેચાર નવા પોર્ટફોલિયો વધારવાની ગણતરી કરતા હતા. બધાની ગણતરી ખોટી પડી. છેલ્લા બેત્રણ દિવસથી શેરબજાર કડડ ભૂસ કરતું ઊંધા મોંએ પટકાયું છે. ગણતરીબાજોનાં ગણિત અવળાં થઈ ગયા. લાખો કમાનારા એકદમ લાખોની ખોટમાં આવી ગયા.

એનું કારણ શું?

તો કહે છે કે બ્રિટનમાં કોરોનાનો નવો સ્ટ્રેન શરુ થયો છે. જૂના કોરોનાએ તો હજી વિદાય લીધી નથી ત્યાં નવો કોરોના આવી ગયો. અલબત્ત ભારતમાં આવ્યો નથી. પણ ભારતમાં પહેલો ફટકો એણે શેરબજારને માર્યો. એવો માર્યો કે એનો માર ખાનારાને તો તમ્મર આવી ગયા હશે.

બીજી બાજુ બંગાળમાં આગામી ચૂંટણીઓનો જંગ જાણે અત્યારથી જ મંડાઈ ગયો છે.