સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
99789-26251

સલામી સવારની..

'ડાલ' - પાણી, તેં નહીં તો - તારા દાદાએ પીધું હશે,
દેશ-દ્રોહનું કામ, આપણા વડીલે કીધું હશે,
સીધું છે નાની વાતમાં - સામા આરોપ કરવાનું -
એમ તો, ગોડસે પણ કદી રામ-નામ લીધું હશે.
(સંસદનું 'શાંત' સત્ર)

હાઈકુ

પડી ગૈ ટેવ,
'પ્રચાર' ભાષણની
સંસદે પણ...

નીકળી જાય,
'મન કી વાત' એને
માઈક મળે!!

ચિંતન

પપ્તુ ઉદેતુ વા દેહો ન અસ્ય ચિંતા મહાત્મનઃ ।
સ્વભાવભૂમિવિશ્રાંતિ વિસ્મૃતાશેષ સંસૃતે ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક અષ્ટાવક્ર ગીતામાંથી લેવામાં આવેલ છે

સ્વભાવ ભૂમિમાં વિશ્રાન્ત થયેલા અને અશેષ સંસારની વિસ્મૃતિવાળા મહાત્માને દેહનું પતન થાય કે ઉદય, તેની કોઈ ચિંતા રહેતી નથી.

સ્વભાવભૂમિમાં વિશ્રાંત અર્થાત્ જે આત્મસ્વરુપમાં સ્થિર થયો છે તે આત્મ! અને તેમ છતાં ચારે તરફ રહેલા સંસારનું સહજ પણ વિસ્મરણ થાય છે. સંસારની ખબર નથી હોતી તેમ નહીં, પણ તે તરફ કોઈ જ રાગ કે આસક્તિ રહેતાં નથી, આવા મહાત્માને પોતાના દેહ તરફ આસક્તિ હોતી નથી, દેહોસ્મિ ભાવ હોતા નથી, તેથી દેહ પડી જાય, મૃત્યુ આવે, તેની તેને કોઈ ચિંતા હોતી નથી. વળી કોઈ કર્માનુસાર જો ફરી જનમ લેવાનું થાય, નવા દેહનો ઉદય થાય, તો તેની પણ ચિંતા હોતી નથી,

જે સ્વયંના સ્વભાવમાં પ્રકૃતિમાં, આત્મસ્વરુપમાં સ્થિર છે અને પરિણામે સંસારની માયાથી અળદ્યો જ અને જેને જરા પણ દેહભાવ નથી, એ જ ખરા અર્થમાં મહાન આત્મા 'મહાત્મા છે...'

સુવિચાર

- વિસ્મરણ એ જીવનનો એક વૈભવ છે - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- ઉપાસના કરવા લાયક જો કોઈ દેવતા હોય તો તે જીવન છે - **ચંદ્રકાન્ત બક્ષી**
- એક માણસ સ્મિત, સ્મિત અને સ્મિત આપ્યા જ કરે અને છતાંય એ ખલનાયક હોઈ શકે છે - **સ્વીડીશ કહેવત**
- છલકાયા વિના સભર રહેવું એ ઐશ્વર્ય જાળવવાનો રસ્તો છે - **જનકલ્યાણ**
- કેવળણી પ્રશંસાપાત્ર વસ્તુ છે, પણ સમયે સમયે એટલું યાદ રાખવું જોઈએ કે, ખરેખર જે જાણવા લાયક છે તે કદી શીખવી શકાતું નથી - **ગુલાબદાસ બ્રોકર**
- બધે ફિટ થશો તો ક્યાંક ફાઈટ નહિ થાય - **કાંતિ ભટ્ટ**
- ફિલસૂફ ભલે થાઓ, પણ બધી ફિલસૂફીઓ વચ્ચે પણ તમારે માણસ થવાનું તો રહેશે જ - **પુનિત મહારાજ**
- આજનું ઔષધ : વડનું દૂધ પેઢા પર માલિશ કરવાથી હલતાં દાંત ફરી મજબૂત થઈ જાય છે.

(સંકલન : દિપક વી. આશરા)

બોધકથા

ચીનના રાજા કન્ફ્યુસિયસને મળવ ગયા અને પૂછ્યું, 'તમારા મતે સૌથી મહાન કોણ છે? કન્ફ્યુસિયસે કહ્યું, 'આપ જ સૌથી મહાન માણસ છો, કારણ કે આપ રાજા છો અને આપનો હુકમ આપની પ્રજા પર શિરમોર છે.'

રાજાએ પૂછ્યું, 'મારા કરતાં મહાન કોણ છે.' કન્ફ્યુસિયસ કહે, 'તમારા કરતાં મહાન હું છું કારણ કે હું સત્યનો ચાહનાર છું.' રાજા કહે, 'તમારા અને મારા કરતાં મહાન હોય એવો માણસ બતાવો.' કન્ફ્યુસિયસે કહ્યું, 'ચાલો મારી સાથે નગરના સિમાડે જવું પડશે.'

બેવ નગરના છેડે જઈને જોયું તો એક માણસ એકલ હાથે કૂવો ખોદતો હતો. કન્ફ્યુસિયસે કહ્યું, 'આ જ એ મહાન માણસ છે એક રાજા અને ફિલસૂફ કરતાં વધારે મહાન છે. પોતાના જાતે એકલ પંડે ખંતથી કૂવો ખોદી રહ્યો છે. આ કામએ એટલા માટે નથી કરી રહ્યો કે એને પીવા માટે પાણી મળે. એ તો એટલા માટે આ કૂવો ખોદે છે કે નગરની બહાર આવતા-જતા મુસાફરોને એનો લાભ મળે - અન્ય લોકોની તરરસ છીપાય.'

અન્ય લોકોની સેવા તથા પરમાર્થ કરે તે જ સાચો મહાન માણસ. એને જોઈ રાજા અને કન્ફ્યુસિયસે એને મનોમન વંદન કર્યા.

વધુ પડતા વિકાસનું દુષ્પરિણામ

તંત્રીસ્થાનેથી...

ફલોરીડાની શાળામાંથી હાંકી કઢાયેલા વિદ્યાર્થીએ એના સહાધ્યાયીઓ પર ગોળીઓનો વરસાદ વરસાવી અમેરિકાની દુખતી રગ જ દબાવી છે. દુનિયા પર એકચક્રી શાસન ચલાવતા રહેલા આ સમૃદ્ધ અને સર્વગુણ સંપન્ન લોકશાહી રાષ્ટ્ર પાટે ગરીબ દેશો જેવું આજ્ઞાંકિત બાળપણ નથી. એ બાળઉછેરનું વિજ્ઞાન આખા વિશ્વની શીખવી શકે છે પરંતુ ઘરઆંગમે પોતાનાં ટાબરિયાને સંભાળી શકતું નથી તે કેવી વિડંબના છે! ફલોરીડાની ઘટના નવી નથી - અમેરિકા માટે આ તો રોજિંદી રામાયણ છે. એના ઊછરતા નાગરિકો પુખ્ત નાગરિકત્વ પામે તે પહેલાં જ રવાડે ચડી જાય છે. એમને ઘરમાં જ પડી રહેલી ગન ઊંચકીને પોતાને થયેલ અન્યાયનું વેર વાળવા બહારવટે ચડતાં કોઈ રોકી તે ટોકી શકતું નથી! બધાને પોતપોતાની અંગત જિંદગી છે, બધાને સમય સાચવવાનો હોય છે, ઘડિયાળના કાંટે દોડવાનું હોય છે. ભારત જેવા વસતિથી ખદબદતા અને મહદંશે ગામડાંમાં અનેક અભાવો વચ્ચે જીવતા બાળકો જીવનની કઠળાઈઓને પચાવતા શીખી ગયા હોય છે. એથી આવા બનાવો આપણા દેશમાં જવલ્લે જ બને છે - જે બનવા લાગ્યા છે એ પણ શહેર વિસ્તારોમાં, જયાં માબાપ પાસે બાળકોને લાડ કરવાનો વખત જ નથી. કોઈ કિશોર વયનો વિદ્યાર્થી ટૉઈલેટમાં લઈ જઈ એનાથી સાવ નાના બાળકનું ગળું રહેંસી નાખે ત્યારે આપણને પણ અમેરિકાની વિભીષિકા છાનાં પગલે આપણા ઘરનો ઉંબરો ભાળી ગયેલી વરતાવી જોઈએ. જો આવા કિસ્સાઓને આપણે ગંભીરતાથી નહીં લઈએ તો એમનું પુનરાવર્તન થતું રહેશે અને બહુ જ ઓછા સમયમાં આવી ગુનાખોરીમાં પણ આપણે વિકાસના વિક્રમો આંબી જઈશું. નિર્ભયા કેસના ઝડપી ચુકાદા એન યૌન અપરાધો વિશેના કાનૂનમાં કડકાઈ લાવ્યા છતાં એવી દુર્ઘટનાઓ આપણે અટકાવી શક્યા નથી. કાનૂનથી માનસિકતા બદલી શકાતી નથી. અમેરિકન બાળક જન્મથી જ દુનિયાનાં અન્ય બાળકો કરતાં વધુ સ્વતંત્રતા ભોગવે છે. એનાં માતાપિતા પણ એને એક હદથી આગળ કશું કહી શકતા નથી. એમ કરવા જાય તો પોતે જ પોલીસ ઍકશનનો ભોગ બને છે. સારું છે કે આપણા દેશમાં હજી એવી સ્વતંત્રતા આવી નથી. મર્યાદાઓ અને લક્ષ્મણરેખાઓથી સુવિદિત આપણા દેશમાં હજી પણ પેલા વિદુર અને ચાણક્યની બાળઉછેર નીતિનો વધતો ઓછો અમર ચાલુ છે તે ઘણી જ સારી બાબત છે. નીતિસૂત્ર કહે છે : બાળકને પાંચ વરસ સુધી ભરપૂર લાડ લડાવો, પછીનાં દસ વર્ષ એને બધું જ કડકાઈપૂર્વક શીખવો પણ સોળ વર્ષનો થાય ત્યારે એને મિત્ર સમાન ગણી આદર આપો. આવાં નીતિસૂત્રોનો વારસો અમેરિકા કયાંથી લાવે?એ તો માત્ર અને માત્ર 'વિકાસ' પાછળ ગાંડો થયેલો દેશ છે. ફલોરીડાની ઘટના વધુ પડતા વિકાસનું જ દુષ્પરિણામ ગણાવું જોઈએ.

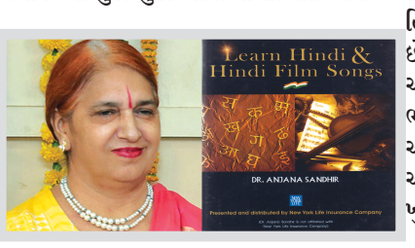
પેથોલોજી - રેડિયોલોજી બંધ થઈ જશે...

તન દુરસ્તી
મહેન્દ્ર ગજ્જર
ડૉ. દિનેશ રાઠોડ

(ગતાંકથી આગળ...)

જો સુપર કોમ્પ્યુટર જ બધા દર્દીઓને નિદાન આપી દેશે અને એમની દવા પણ કરી આપશે તો ડૉક્ટરો શું કરશે ? ત્યારે જવાબ આપતા એમ જ કહેવું પડે કે જ્યારે પહેલી સાઈકલ બની ત્યારે માનવ જાતે આ જ સવાલ પૂછેલો કે હવે પગનું શું થશે ? એમ પ્રગતિ થશે એનાથી કંઈક નવું થશે. જેમ હજ્જારો વર્ષ પહેલાં નાડી પકડીને નિદાન થતું એ પછી મેડીકલ સાયન્સને બહુ વર્ષો લાગ્યા. પણ આ સુપર કોમ્પ્યુટરને બહુ સમય નહીં લાગે. હવે એક દાખલો લઈએ – ધારો કે, એક દર્દીને એવો રોગ છે જેની તપાસ બધી કરાવી. લેબોરેટરી કરાવી, બધી જાતના એક્સ-રે કરાવ્યા અને ઘણા બધા ડૉક્ટરોના અભિપ્રાય પછી એને નવા જ પ્રકારનું કેન્સર છે એવું નિદાન થયું. એને ખાસ્સો સમય લાગ્યો. જ્યારે સુપર કોમ્પ્યુટરની મદદથી આવા દર્દીને સેકન્ડમાં નિદાન થઈ જશે કે આ દર્દીને આ પ્રકારનું કેન્સર છે. દુનિયામાં આ પ્રકારના કેટલા માણસો આવા પ્રકારનું કેન્સર છે અને એને કઈ દવા આપી હતી કે જેનાથી દર્દીને સારું થયું એ પણ ખબર પડી જશે. એટલે કે આફ્રિકાના જંગલમાં કોઈ દર્દીને કોઈ વાઈરસથી રોગ થયો હોય જેનું નિદાન થતાં ઘણો સમય લાગતો હોય છે. પણ ઘણો સમય પછી એ દર્દીનું નિદાન થઈ શકે છે. જ્યારે સુપર કોમ્પ્યુટરમાં આવા દર્દીના કારણો સુપર કોમ્પ્યુટરને આપવાથી થોડીક સેકન્ડમાં કોમ્પ્યુટર જવાબ આપી દેશે કે આ વાઈરસ નવો છે, એનાથી જુદા જુદા કારણો થઈ શકે જેને હિસાબે આ રોગનું આ નામ આપવું અને અત્યારે જે વાઈરસથી રોગ થાય છે એના કરતાં આ વાઈરસથી આ નવા પ્રકારનો રોગ થયો છે જેને આ નામની દવા અથવા તો આ કોમ્બીનેશનવાળી દવા આપવાથી સારું થઈ જશે. શક્ય નથી લાગતું નહીં ? અત્યારે તો આ ગપ્પા જ લાગે છે પણ થોડાક જ વર્ષોમાં આ હકીકત થઈ જવાની છે. એટલે એ.આઈ.થી મેડીકલ ફિલ્ડમાં બહુ મોટી ક્રાંતિ થશે. વાત તો સાચી. ભાઈ, તો પછી આ ચાલતી લેબોરેટરીઓ, એક્સ-રે ક્લીનીક, ડૉક્ટર્સ બધાનું શું ? જો સુપર કોમ્પ્યુટર જ આવા નિદાન કરવાનું હોય તો મેડીકલ ફિલ્ડની દશા શું થશે ? ડૉક્ટરો શું કરશે ? એવો સવાલ આપણે થાય તે વ્યાજબી છે. પણ આ હકીકત છે. ડૉક્ટરો શું કરશે એનો પણ રસ્તો નિકળશે. પણ આ સુપર કોમ્પ્યુટરને કોઈ રોકી નહીં શકે. બીજા બધા ફિલ્ડમાં જેમ કે, સરહદ પર માણસ વગરના યંત્રો બનાવી ધારો કે ડ્રોન જે બીજા દેશની સરહદમાં જઈને દુશ્મનોને મારી પાછા આવી જાય છે. આ તો હમણા જ બનેલો દાખલો છે. અમેરિકાએ આવું ડ્રોન પાકિસ્તાનની સરહદ પર ફેકેલું. જેમાંથી માણસને અથવા દુશ્મનને મારી પાછું આવી ગયું. એટલે આવા યુદ્ધ માણસો વગર થશે. ઘરમાં બેઠા બેઠા અથવા તો ઓફિસમાં બેઠા બેઠા આવા યુદ્ધ લડાશે. જે પહેલા આપણને શક્ય નહોતું લાગતું. એવી જ રીતે માર્કેટીંગમાં અત્યારે આ ટેકનોલોજી જુની થઈ ગઈ છે. ધારો કે, એક મોલમાં એકી સાથે ૫૦ માણસ દાખલ થાય છે ત્યારે સુપર કોમ્પ્યુટર ૫૦ – ૫૦ માણસના બત્રીસ જેટલા ડેટા ૧૦ સેકન્ડમાં એનાલાઈશ કરે છે અને મોલને માહિતી પૂરી પાડે છે કે ૫૦ માંથી ૫ જ વ્યક્તિ એવા છે કે જે કંઈ ખરીદવા આવ્યા છે અને શું ખરીદવામાં આવ્યા છે તે પણ કહી દેશે. ૫ વ્યક્તિમાંથી ત્રણ વ્યક્તિ ટી.વી. ખરીદશે અને બે વ્યક્તિ કપડાં ખરીવદવા આવ્યા છે. બાકીના ૪૫ લટાર મારવા આવ્યા છે એમની ઉપર ધ્યાન ન આપતા. નવાઈ લાગે પણ આ હકીકત છે અને આ ટેકનોલોજી બે વર્ષ જુની છે અત્યારે અમેરિકામાં આ ટેકનોલોજીથી ઘણા મોલ ચાલે છે. સવાલ એ થાય કે, સુપર કોમ્પ્યુટર એવું તો શું કરતા હશે કે જેનાથી એ ૧૦૦ ટકા નિદાન કરી શકતું હશે. એમાં એવું હોય કે મોલના માણસોએ ૬ મહિના સુધી જેટલા જેટલા માણસો મોલમાં આવ્યા હોય એ બધાના ડેટા ભેગા કર્યા હોય, કોણે શું ખરીદ્યું ? કેવી રીતે ખરીદ્યું ? એના મોં ઉપરના ભાવ શું હતા, એવા ડેટા સુપર કોમ્પ્યુટરને આપ્યા હોય અને એ કોમ્પ્યુટરે પોતાની બુદ્ધિ એટલે કે પોતાની ભાષા પ્રમાણે એનાલીસીસ કર્યું હોય અને એના ઉપરથી આ જાતનું પરિણામ આપ્યું હોય. એવી જ રીતે બધા જ વિષયોમાં સુપર કોમ્પ્યુટર બહુ મોટા કમાલ કરવાનું છે. જેવી રીતે હમણાં જ સુપર કોમ્પ્યુટરની મદદથી એક ફિલ્મ બનાવવામાં આવી. જેની સ્ટોરી પણ સુપર કોમ્પ્યુટરે લખી હતી. એના માટેના એક્ટર પણ કોણ હોઈ શકે એનું સિલેકશન પણ સુપર કોમ્પ્યુટરે કર્યું હતું. ક્યાં લોકેશનમાં સૌથી સારું ફિલ્મનું રિઝલ્ટ આવશે એ પણ સુપર કોમ્પ્યુટરે કહેલું અને એ ફિલ્મ ખરેખર સુંદર પુરવાર થઈ. એવી જ રીતે ચોપડીઓની વાત કરીએ. એટલે કે લાયબ્રેરીની વાત કરીએ કોમ્પ્યુટરને જે કંઈ ચોપડી વાંચવી હોય તે કોમ્પ્યુટરને વંચાવો. જેનાથી એકાદ મિનિટમાં કોમ્પ્યુટર આખી ચોપડીને વાંચી

ડૉ. અંજના સંધીર : ગુજરાતથી ગ્લોબલ વિશ્વ સુધીની સફર



મોરપીંછના રંગ
ડૉ. કનૈયાલાલ ભટ્ટ

આજની યુવા પેઢી પોતાનો અમુલ્ય સમય ઈન્ટરનેટમાં ખપાવી રહી છે ત્યારે તેઓ આ સમય બગાડીને શું ગુમાવી રહ્યા છે તેનો તેમને જરાય ખ્યાલ નથી. થોડા વર્ષો પહેલા જુદી જુદી ભાષાઓ શીખવાનો ક્રેઝ હતો. યુવાનો અભ્યાસ કરતા કરતા જુદી જુદી ભાષાઓ શીખતા જો કે વિદેશોમાં હજી આજે પણ ભારતીય ભાષા – હિંદી શીખવાનો એક જુદો જ ક્રેઝ છે. આજે વિદેશી યુનિવર્સિટીઓમાં આપણા ભારતીય સાહિત્યની ઘણી પૌરાણિક – આધુનિક કૃતિઓ અભ્યાસક્રમોમાં ચાલે છે. તો વળી ઘણા વિદેશીઓ ભારતીય સાહિત્ય પર સંશોધન કાર્ય પણ કરી રહ્યા છે.

ડૉ. અંજના સંધીર ભારતીય તેમજ વિદેશી હિંદી સાહિત્ય જગતમાં એક જાણીતું નામ છે. સર્જનની સાથે શિક્ષણ અને અનુવાદ કરીને પણ તેઓ રાષ્ટ્રભાષાની સેવા કરતા રહ્યા છે. ડૉ. અંજના સંધીરે કેટલુક અલગ પ્રકારનું કામ કરીને પોતાની આગવી ઓળખ બનાવી છે. એમના સર્જનમાં જોઈએ તો બારિસો કા મૌસમ, ધૂપ છાંવ ઔર આઁગન, મૌજે શહર, તુમ મેરે પાપા જૈસે નહીં હો, અમરિકા હડીયો મે જમ જાતા હૈં, સંગમ, અમરિકા એક અનોખા દેશ વગેરે મુખ્ય છે. તો વળી અમરિકી હિંદી સાહિત્યમાં " પ્રવાસી હસ્તાક્ષર, સાત સમુંદર પાર સે, યે કશ્મીર હૈ, પ્રવાસિની કે બોલ ઔર પ્રવાસી આવાજ, વિશ્વમંચ પર હિંદી કે નયે આયામ : અમરિકી હિંદી સાહિત્યકાર કોશ" નું નિર્માણ પણ કર્યું છે.જેમાં અમેરિકામાં રહેતા હિંદી સાહિત્યકારોનો પૂર્ણ પરિચય આપવામાં આવ્યો છે.

તો વળી એમણે " સ્વર્ણ આભા ગુજરાત " પુસ્તક સંપાદિત કરીને એમાં ગુજરાતમાં રહીને હિંદીમાં કવિતા લખતી એક સો જેટલી કવયિત્રીઓને મંચ આપ્યો છે. જ્યારે અનુવાદ ક્ષેત્રે જોઈએ તો ઉર્દૂમાંથી હિંદીમાં " ઈજાફા ", યાદો કી પરછાઁઈયાઁ " જેવા અનેક અનુવાદો કર્યા છે. કૃષ્ણાયન અને દ્રૌપદી જેવી પ્રસિદ્ધ કૃતિઓનો ગુજરાતીમાંથી હિંદીમાં અનુવાદ કરીને ગુજરાતી રચનાઓને રાષ્ટ્રીય કક્ષાએ મૂકી આપી છે. ભારતના લોકપ્રિય વડાપ્રધાન શ્રી નરેન્દ્ર મોદીના કાવ્યસંગ્રહ " આંખ આ ધન્ય છે "નો ગુજરાતીમાંથી હિંદીમાં અનુવાદ, તો વળી " ભૂકંપ ઔર ભૂકંપ " પુસ્તકમાં ભૂકંપ કેન્દ્રીય ગુજરાતી વાર્તાઓનો હિંદી અનુવાદ ખુબ જ પ્રચલિત થયા છે.

અનેક રાષ્ટ્રીય – આંતર રાષ્ટ્રીય પુરસ્કારોથી સન્માનિત આ લેખિકાનો સમાવેશ " હિંદીના અતિ લોકપ્રિય સર્જકોની વર્ષ – ૨૦૧૫માં બહાર પડેલી યાદીમાં ૫૪માં નંબર ઉપર અને વર્ષ – ૨૦૧૭માં પણ સમાવેશ થયો છે.

ડૉ. અંજના સંધીર દ્વારા નિર્મિત લિખિત " લર્ન હિંદી એન્ડ હિંદી ફિલ્મ સોંગ " પુસ્તક એક અનોખું પુસ્તક છે. પાર્શ્વ પબ્લિકેશન - અમદાવાદ દ્વારા પ્રકાશિત અને " ન્યૂ યોર્ક ઈન્સ્યુરન્સ કંપની – અમેરિકા દ્વારા વિતરિત આ પુસ્તકમાં આરંભે જ આપણી રાષ્ટ્રભાષા વિશે રાહુલ સાંકૃત્યાયન, બંકિમચન્દ્ર ચટ્ટોપાધ્યાય, માખનલાલ ચતુર્વેદી, અમીર ખુશરો, સુબ્રહમણ્ય ભારતી, હજારી પ્રસાદ દ્વિવેદી, જૈનેન્દ્રકુમાર તથા મુંશી પ્રેમચંદના વિચારો રજુ કર્યા છે. પુસ્તકના આરંભે ભારતનો નક્શો, હિંદી અને અંગ્રેજીમાં સ્વર અને વ્યંજનો, રાષ્ટ્રીય પ્રતીકો, રાષ્ટ્રીયગીત, સંબંધની ઓળખ, કામ આવતા સાદા ઉચ્ચારણો, વાર – મહિના, રંગો, ફૂલો, શાકભાજી, વગેરેની ઓળખ હિંદી તથા અંગ્રેજીમાં આપી છે.

આ પુસ્તકની સૌથી મોટી ખૂબી એ છે કે એમાં ૨૫ જેટલા હિંદી ફિલ્મોના લોકપ્રિય ગીતો પસંદ કરવામાં આવ્યા છે. આ ગીતોને પ્રથમ હિંદીમાં ગાયક અને ગીતકારના નામ સાથે આપવામાં આવ્યું છે પછી એ જ ગીત અંગ્રેજીમાં એસ.એમ.એસની ભાષામાં માત્ર લિપિ જ અંગ્રેજી – ઉચ્ચાર તો એનો ય હિંદી જ થાય એવી રીતે આખું ગીત આપવામાં આવ્યું છે, ત્યાર પછીના પાને એ ગીતના એક એક શબ્દને હિંદી તથા અંગ્રેજીમાં લિપિ ફેરે મૂકીને અને એની જ સામે એનું અંગ્રેજી ટ્રાન્સલેટ મૂકવામાં આવ્યું છે. દા. ત. ગીત છે " એક લડકી કો દેખા તો એસા લગા ... : આના શબ્દો.. " એક લડકી - ઈદ્ધ ન્ઢદ્ધૌ - છ ચૈઙ્મિ / દેખા - ઢ્ઢીરઢ્ઢ - જીઢ્ઢુ / લગા – Laga - Felt ... આવી રીતે શબ્દોને હિંદી ઉચ્ચાર – અંગ્રેજી લિપિ અને અનુવાદથી આખા ગીતને આપવામાં આવ્યું છે, વળી અંતે પછીને પાને એ જ આખું હિંદી ગીત અંગ્રેજીમાં અનુવાદ કરીને પણ મૂકાયું છે જેથી વિદેશી લોકો એને સરળતાથી સમજી શકે. આવી રીતે આ પુસ્તકમાં કભી કભી મેરે દિલમેં ખયાલ આતા હૈ / મેરા જૂતા હૈ જાપાની / દીદી તેરા દેવર દિવાના / ઈક પ્યાર કા નગમા હૈ / હોલી આઇ રે કન્હાઇ રંગ છલકે / ધીરે ધીરે મચલ અય દિલે બેકરાર / જિંદગી ઈક સફર / સો સાલ પહેલે મુજે તુમ સે પ્યાર થા / ગાતા રહે મેરા દિલ / પ્યાર કિયા તો ડરના ક્યા / અચ્છા તો હમ ચલતે હૈ / અય મેરે વતન કે લોગો / મેરે સપનો કી રાની કબ આયેગી તુ / ના ના કરતે પ્યાર તુમ્હી સે કર બૈઠે / કુછ ના કહો, કુછ ભી ના કહો.. આવા ગીતોને અહીં શબ્દ, અર્થ, લિપિ, ઉચ્ચાર અને રસ પ્રમાણે પ્રસ્તુત કરાયા છે. તો વળી અમુક આપણી ભારતીય પરંપરા કે સંસ્કાર કે રીત રિવાજો કે ઉત્સવોમાં ફિલ્માવાયા ગીતોની પાછળ એ ગીતનું મહત્વ પણ દર્શાવાયું છે જેમ કે 'દીદી તેરા દેવર દિવાના' ગીત છે તો એને લગ્ન પ્રસંગે ગવાતું ગીત અને એની આખી પ્રસંગાનુરૂપ સમજ અને હોળીનું એક ગીત છે તો હોળીના તહેવાર વિશેની સમજ પણ અંગ્રેજીમાં આપવામાં આવી છે જેથી વિદેશી લોકો ભારતીય સંસ્કૃતિથી વાકેફ થાય. આ પુસ્તક વિશે ફિલાડેલ્ફિયાની પેન્સિલ્વેનિયા યુનિવર્સિટીના પ્રોફેસર સુરેન્દ્ર ગંભીર લખે છે કે ભાષા શીખવાના મહત્વને ધ્યાનમાં રાખીને એમણે પોતાની પસંદના ગીતોની ભાષા અને શબ્દ સંપદા પર વિશેષ ધ્યાન આપ્યું છે. વિદેશોમાં હિંદી ફિલ્મોના ગીતો ખુબ લોકપ્રિય હોય છે ત્યાના લોકો આ ગીતોને શીખવા ઈચ્છતા હોય છે.

આ લેખિકાએ બીજું પણ એક નોંધપાત્ર સંપાદન કર્યું છે. અમેરિકામાં બેસીને ભારતની સળગતી સમસ્યા કશ્મીર પર કવિઓ પાસે કાવ્યો લખાવીને એનું સંપાદન " યે કશ્મીર હૈ " કર્યું છે જે કામથી હિંદી સાહિત્યના ભીસઃમ પિતામહ સમાન શ્રી કમલેશ્વરે પણ કહેલું કે " ભારતમાં માત્ર કશ્મીર પર કવિતા હોય એવો કોઈ સંગ્રહ હજી સુધી પ્રગટ થયો નથી." અટલ બિહારી બાજપાઇ, શ્રી કે. કા. શાસ્ત્રી, ડૉ. ઈન્દિરા ગોસ્વામી, મનોહર શ્યામ જોશી, ગુલઝાર, પદ્મા સચદેવ, ગોપીચંદ નારંગ, બશીરવદ્ર, નિર્મલા જૈન વગેરેએ આ પુસ્તકની સરાહના કરી છે.

ડૉ. અંજના સંધીરે વર્ષો સુધી આકાશવાણી અમદાવાદ વડોદરામાં

અનુસંધાન પાના નં. ૭ પર

ઇઝી છે 'એન્ગર મેનેજમેન્ટ'...!!!

રઝળપાટ
અજય ઉપાધ્યાય

'સાધકો ગુસ્સો એ આપણો સૌથી મોટો દુશ્મન છે...આપણી આખીયે વિચારધારાને ગુસ્સો પળવારમાં બદલી નાખે છે... ગુસ્સો માણસને વગર વિચાર્યું કરવા મજબુર કરી મુકે છે...ગુસ્સો કાબુમાં લેતા શીખવું એ જ મોટી કસોટી છે આ જીવનની...' પંડાલમાં ક્યાંક કશોક ગણગણાટ થતા જ સ્વામીજી લાલઘુમ'ઓ ભાઈઈઈ ખબર નથી પડતી પ્રવચન ચાલે છે ને વચમાં બોલબોલ કરો છો ? વાતું કરવા આવ્યા છો કે કશુક સારું ગ્રહણ કરવા ? ના ગમતું હોય તો ઉભા થઈને બહાર નીકળી જાવ...!' જોક્સ અપાર્ટ ગુસ્સો ચાહે રાજા હોય કે રંક...સંસારી હોય કે સાધુ... જ્ઞાની હોય કે અજ્ઞાની બધાને એકસરખો અને અચૂક આવે જ છે... ત્યાં કોઈ જ્ઞાન કામ લાગતું નથી...!

ક્રોધ યાની ગુસ્સો એટલે જાતે જ પોતાને આગ લગાવવી..જી હા, ક્રોધ કરનાર માણસ જેના પર ક્રોધિત થાય છે એના કરતા વધુ તો નુકશાન એને ખુદને જ થાય છે. ક્રોધ એ એક ટાઈમ બોમ્બ જેવો છે, એ જ્યારે ફાટે છે ત્યારે ખુદને, કુટુંબને અને સમાજને ભયંકર નુકશાન કરે જ છે. ઘણીવાર તો ક્ષણભરનો ક્રોધ પણ અનર્થ સર્જી જાય છે. આપણે આયે દિન છાપા-ટીવીમાં જોઈએ છીએ કે નાનકડી ભૂલના પાપે આવેલા ક્ષણિક ક્રોધના પ્રતાપે હત્યા કે મારપીટ જેવા સંગીન ગુનાઓમાં લોકો ફસાઈ જતા હોય છે. ક્ષણિક ક્રોધ ઉતર્યા પછી એને ભાન થાય છે કે ઓહ આ મેં શું કરી નાખ્યું ? પણ ત્યાં સુધીમાં તો ચીડિયા ખેત ચુગ ગઈ હોતી હૈ...! એટલે જ પાયથાગોરસે કહ્યું છે કે 'ક્રોધ એ મૂર્ખાઈથી શરુ થઈને પશ્ચાતાપમાં પૂરો થાય છે' સાચે જ ક્રોધ એક તોફાન છે એમ કહો ને કે એક ક્ષણિક પાગલપન...! ક્રોધી અને પાગલમાં કશો જ ફરક ના હોય..! ક્રોધને અંગ્રેજીમાં 'એન્ગર' કહે છે પણ આ 'એન્ગર' ક્યારે 'ડેન્જર' બની જાય છે એનો ખ્યાલ નથી રહેતો. વૈજ્ઞાનિકો કહે છે કે ક્રોધ વખતે મગજ સુન્ન થઈ જાય છે, હાર્મોન્સના પ્રભાવને લીધે મગજમાં કામ કરવાની અને વિચારવાની શક્તિમાં ઘટાડો નોંધાય છે. રીસર્ચ તો એમ પણ કહે છે કે એક વાર ગુસ્સે થવાથી ઈન્સાન છ કલાકની કામ કરવાની શક્તિ ખોઈ બેસે છે...!

ક્રોધ આપણા અને આપણાઓના જીવનને નુકશાન કરે એ પહેલા આવો જોઈએ થોડા એન્ગર મેનેજમેન્ટના સુત્રો , જો કે એનો ચોક્કસાઈથી અમલ જ એકમાત્ર ગુસ્સા પર કાબુ મેળવવાની ગેરેંટી છે - જો કે એ પણ ૧૦૦% તો નહિ જ...! સૌપ્રથમ તો ગુસ્સો આવે ત્યારે રીએક્શન કે એક્શનને થોડું લેઈટ કરવાની ટેવ પાડો. જી હા તાત્કાલિક જવાબ કે પ્રહાર કરવાનું ટાળો. ફિલ્મ વેલકમમાં નાના પાટેકર વારેવારે નથી બોલતો કે ' કન્ટ્રોલ ઉદય કન્ટ્રોલ " બસ બિલકુલ એમ જ...! એકવાર કન્ટ્રોલ કરવાની નેમ લેશો તો મુશ્કેલી તો પડશે જ પણ ધીરેધીરે ફાયદો દેખાશે...! ઘરડાઓ ઘણી વાર નથી કહેતા કે ' જાતું કરવું ' બસ એ જતું કરવાની - લેટ ગો કરવાની આદત આ ' કન્ટ્રોલ ઉદય કન્ટ્રોલ ' વાળા નુંશ્ખાથી આવી જાય તો સાધો સાધો સમજવું...! ઘરડાઓ પરથી યાદ આવ્યું કે ગુસ્સો શાંત કરવાની એક બીજી પણ પ્રાચીન અને ઘરગથ્થું તરકીબ પણ છે જ..! અને એ છે એક થી દસ ગણવા – મનમાં ને મનમાં જ...! જી હા પ્રાચીન 'એન્ગર મેનેજમેન્ટ સાયન્સ' કહે છે કે જયારે તમને ગુસ્સો આવે તો પહેલું કામ ગુસ્સો વ્યક્ત કરવાની રાહ જોવાને બદલે મનમાં ને મનમાં એક થી દસ કે એથી પણ વધુ ગણતરી કરવાનું રાખો..! આનાથી ગુસ્સો શાંત થવામાં મદદ મળશે. જો કે આમાં કોઈ રોકેટ સાયન્સ નથી પણ આ નુશ્ખાનું સિક્રેટ એ છે કે એક થી દસ કે એથી વધુ ગણવાથી ગુસ્સો કન્ટ્રોલ કરવા માટેના બે મહત્વના પરિબળો સમય અને વ્યાકુળતાનો આમાં સમાવેશ થાય છે...!

જી હા આગળ કહ્યું એમ ત્વરિત રીએક્શન કે એક્શનથી બચવું એ ક્રોધ પર વિજય સમાન છે અને આ ગિનતી કરવાથી ક્રોધને વ્યક્ત કરતા પહેલા સમય અને ગણતરીમાં જીવ પરોવાને લીધે અમુક અંશે વ્યાકુળતા પર વિજય સંભવિત છે અને આ હું નહિ પણ જર્નલ ઓફ એપ્લાઈડ શોશિઅલ સાયકોલોજીના એક રિસર્ચમાં જાણવા મળ્યું છે કે આવું કરનારા લોકોએ પોતાના ગુસ્સા પર મહદઅંશે કાબુ મેળવ્યો છે. જો કે આ ટેકિનક પણ કંઈ દર વખતે કામ આવતી નથી. ગુસ્સાથી કાળઝાળ થયેલો માણસ દસ શું, સો સુધી પહોંચી જાય તોય તેની ગરમી ન ઘટે એવું બને. એની વે , એન્ગર અને એનું મેનેજમેન્ટ એ ટોટલી વ્યક્તિ ઉપર ડીપેન્ડ કરે છે. ઘણા ' પકડ મુજે જોર આતા હૈ ' ટાઈપના ક્રોધીઓ ને કોઈ મેનેજમેન્ટની જરૂર નથી જ કેમકે એમનો એન્ગર ટાઈ ટાઈ ફીસ્સ્સ જ થવાનો હોય છે પણ જો ખરેખર તમને વારંવાર અથવા તો અર્થ વગરના ગુસ્સ્સાઓ આવતા હોય તો સંશોધકો એક બીજો પણ ઉપાય બતાવે છે અને એ છે વોકિંગ...! જી હા શાસ્ત્રોમાં