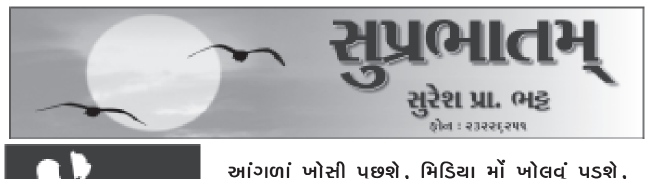


આંગળાં ખોસી પૂછશે, મિડિયા મોં ખોલવું પડશે,
ટાંપીને બેઠાં છે ગીધડાં સંભાળી બોલવું પડશે!
ગમે ન ગમે ગમાડવાં પડશે 'ગલુડિયા' પણ -
જોખી જોખી સાવચેતીથી નમતું તોલવું પડશે!
(મારીમચડી અર્થ ના અનર્થ થશે)

મઠ-મસ્જિદ
દેવળો-ગુરૂદ્વારા
નમો જ નમો..

પ્હેરી બૂરખો
બીન-સંપ્રદાયનો -
છૂપાવો સત્ય..

(રાજકારણનું નાટક)

ચિંતન

સંપત્સુ મહતાં ચિત્તં ભવત્યુત્પલ કોમલમ્ ।
આપત્સુ ચ મહાશૈલ શિલાસંઘાત કર્કશમ્ ॥

'મહાપુરૂષોનું મન-સુખ-સમૃદ્ધિ-સંપત્તિમાં તો કમળના ફૂલ જેવું કોમળ હોય છે પરંતુ આપત્તિ કાળે કે મુશ્કેલીમાં - કઠિન સમયમાં ઊંચા પર્વતોની શિલાઓના સમૂહ વચ્ચે થતાં સંઘર્ષ જેવું કઠિન કઠોર પર થઇ જાય છે.'

મહાપુરૂષો-જે મહાન થવા સર્જાયેલા છે એવી વ્યક્તિનો સ્વભાવ તટસ્થ-વિનમ્ર અને સંયમશીલ હોય છે પૈસો અને પદની પ્રાપ્તિ થાય ત્યારે એમાં આછકલાઇ-તોછડાઇ-આડંબર કે અભિમાન આવી જતાં નથી પણ કમળના ફૂલ જેવા કોમળ અને નમ્ર જ રહે છે.

પરંતુ એવું પણ નથી કે એમને કઠોર થતાં આવડતું જ નથી - મુશ્કેલી કે આપત્તિના સમયમાં ધીરજ ધરી, કઠિન-કાળ સામે પણ હિંમત પૂર્વક લડત કરી વિજયી બને છે જરા પણ નરમ-ઢીલા પડતા નથી.

મારા પરિવારના એક ભાઇ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત જયોતિષી હતા. લગભગ આખો દિવસ થાક્યા - કંટાળ્યા વિના જયોતિષ માર્ગદર્શન આપતા ૨૦૦૧ના ધરતીકંપમાં તેમનાં ઘરનાં નીચેનાં ભોંયરામાં ત્રણ દિવસ દબાઇ રહ્યા. લોકોએ એમને મૃત માન્યા હતા. ત્રીજે દિવસે હેમખેમ શાંતિપૂર્વક બહાર આવ્યા. ન ડર - ન ગુસ્સો એવી જ શાંત મુદ્રા...

ફૂલથી પણ કોમળ અને વજથી પણ કઠોર એવું સ્વાભાવિક વર્તન મહાપુરૂષોનું હોય છે.

સુવિચાર

- મૃત્યુ નહીં પણ તેની પાછળનો હેતુ માણસને શહીદ બનાવે છે - **ફ્રેન્ચ કહેવત**
- જેટલો સમય આપણે કોઇ કામની ચિંતામાં લગાવીએ છીએ, જો એટલો જ સમય કોઇ કામ પાછળ લગાડીશું તો ચિંતા જેવી કોઇ વસ્તુ રહેશે જ નહીં - **ડેલ કાર્નેલી**
- જીવન એટલે શિવનું જીવને મળવા આવવું, અને જીવને શિવને મળવા જવું એટલે મૃત્યુ - **વાલ્મિકી રામાયણ**
- તમે હારી જાઓ એની મને ચિંતા નથી, પણ હારીને બેસી જાઓ એની મને ચિંતા છે - **અબ્રાહમ લિંકન**
- જેવી રીતે વરસાદ આવે તે પહેલાં છત્રી ખોલવાનો કોઇ અર્થ નથી, તેવી રીતે કાલ્પનિક મુસીબતો માટે અગાઉથી ચિંતા કરવાનો કોઇ અર્થ નથી- **એલિસ બ્રાયન**
- જો ચિંતા જ કરવી હોય તો ચારિત્ર્યની કે ઉન્નતીની કરો - **સંસ્કૃત સુભાષિત**
- સફળતા ગુમાવવાની સરળ રીત આવેલ તક ગુમાવી દેવી એ છે - **ચેસિલસ**

બોધ કથા

આજકાલ પતિ-પત્ની, ભલેને પ્રેમલગ્ન હોય પણ પાંચ વર્ષમાં તો પ્રેમનું બાષ્પીભવન થઇ જાય અને બાળકોની 'સમસ્યા' ન હોય તો છૂટાં પણ પડી જાય - એવું 'પ્રેમીઓ' માં પણ થાય છે. કારણમાં હઠ-નાની જીદ સહનશીલતાનો અભાવ - અને બાંધછોડ-એડજસ્ટમેન્ટની ગેરહાજરી.. બાકી એમને ઊંડે ઊંડે પ્રેમ હોય તો છે જ...

એક પતિ-પત્ની આવી જ રીતે છૂટાં પડી ગયાં. પતિની એક ભૂલ થઇ - પત્નીએ 'સોરી' કહેવાની જીદ પકડી પતિ કહે ભૂલનું કારણ તું અને તારો સ્વભાવ છે માટે હું 'સોરી' નહીં કહું.

બે-ચાર વર્ષે એક સ્નેહીની પાર્ટીમાં બંન્ને મળી ગયાં. પતિરાજ વધારેલી દાઢી અને 'દેવદાસ'ના સ્વરૂપમાં હતા. સ્ત્રી (પત્ની) મનમોજી અને આનંદમાં હતી.

પતિએ તેને એકાંતમાં મળવાની તક ઝડપી લીધી કહ્યું હું તને ભૂલી નથી શકતો -તેં મારી હાલત જોઇ?

પત્ની કહે એમાં દોષ તારો જ છે તે જ આપણાં વચ્ચે જૂઠ-જક્ક અને જિદની દિવાલ ઊભી કરી છે - તે થોડી બાંધછોડ કરી હોત તો આજે 'દેવદાસ' બનીને ફરવું ન પડત!

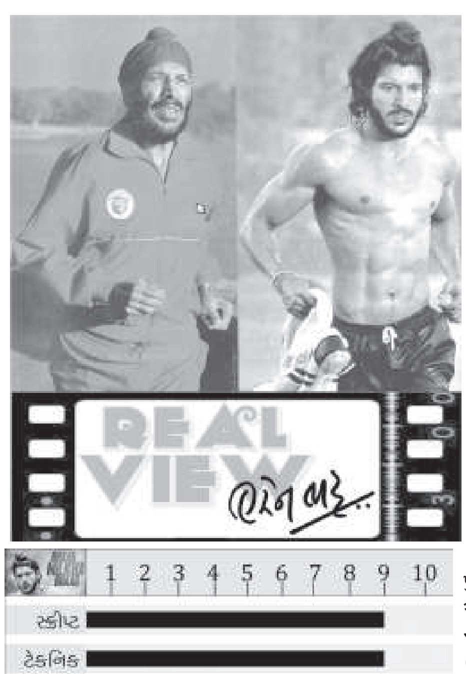
પતિએ કહ્યું, 'સોરી' અને પત્ની બધી જ લોકલાજ મૂકી પતિને ભેટી પડી - પ્રેમનો ઉભરો આવ્યો.

Email - sureshchandrabhatt18@gmail.com

'ભાગ મિલ્ખા ભાગ' : પ્રેરણાદાયી ફિલ્મ

ભારતના જીવંત દંતકથા સમાન એથ્લીટ સરદાર મિલ્ખા સિંઘના જીવન પર આધારિત - બાયોપિક ફિલ્મ 'ભાગ મિલ્ખા ભાગ' માટે એક જ શબ્દમાં કહેવું હોય તો 'પ્રેરણાદાયી ફિલ્મ' એમ જ કહી શકાય. આ ફિલ્મ જરા પણ કાલ્પનિક નથી. સ્ક્રીપ્ટ રાઈટર પ્રસૂન જોષીએ અઢી વર્ષ સુધી સંશોધન અને અભ્યાસ કર્યા પછી 'ભાગ મિલ્ખા ભાગ'ની સ્ક્રીપ્ટ લખી છે, અને અત્યંત પ્રમાણિક દિગ્દર્શન રાકેશ ઓમપ્રકાશ મહેરાએ કોમર્શિયલ પાસાની પરવા કર્યા વિના માત્ર વિષયને જ વળગી રહીને, જીવન ચરિત્રને જ ચીપકી રહીને નખશીખ પ્રમાણિક ફિલ્મ બનાવી છે. દિગ્દર્શક અને અભિનેતા ફરહાન અખ્તરે પણ પોતાના જીવનના બે વર્ષ જે ફિલ્મને નામ કરી દીધા છે એ ફિલ્મ સફળ ન થાય તો જ નવાઇ...!

ભારતની એ કમનસીબી છે કે, અહીં ક્રિકેટ સિવાય બીજી કોઇ સ્પોર્ટસને કોઇ સન્માનતું નથી. મિડિયા અને માર્કેટિંગે ક્રિકેટની રમતને એટલી ગ્લોરીફાય કરી નાખી છે કે, બીજી રમતો અને સાચા રમતવીરો અંધારા ખૂણામાં ધકેલાઇ ગયા છે. પદ્મશ્રી રમતવીર મિલ્ખા સિંઘ પણ એવા રમતવીર-દોડવીર છે જેમણે વર્ષ-૧૯૫૮માં એશિયન ગેમ્સમાં ૨૦૦ મીટર અને ૪૦૦ મીટર દોડમાં નવા રેકોર્ડ પ્રસ્થાપિત કર્યા હતા. દોડવીર મિલ્ખા સિંઘ આજે ૭૮ વર્ષનાં છે. ૧૯૩૫માં ફૈસલાબાદમાં જન્મેલા મિલ્ખા સિંઘ ભારત-પાકિસ્તાનના ભાગલા વખતે અનાથ થઇ ગયા, મોટી બહેનના સથવારે હિજરતીઓનાં કેમ્પમાં બાળપણ વિતાવનાર મિલ્ખાસિંઘ 'ફલાઇંગ શીખ'નો ખિતાબ મેળવનાર સન્માનીય રમતવીર કઇ રીતે બન્યા તેની સીધી સાદી વાત એટલે 'ભાગ મિલ્ખા ભાગ'.



મિલ્ખા સિંઘની વાર્તા તો કદાચ બધાને ખબર હોય પણ ખરી, છતાં એક ફિલ્મની વાત કરીએ તો 'ભાગ મિલ્ખા ભાગ' શક્તિશાળી સ્ક્રીનપ્લે અને પ્રતિભાશાળી દિગ્દર્શક દ્વારા નિર્માણ પામેલી જોવાલાયક ફિલ્મ છે.

'દિલ ચાહતા હૈ' ફિલ્મના દિગ્દર્શનથી કારકિર્દી શરૂ કરનાર લેખક જાવેદ (સલીમ-જાવેદવાળા) અખ્તર અને હની ઈરાનીના સુપુત્ર ફરહાન અખ્તરે શાહરૂખ ખાનને લઇ 'ડોન'ની રિમેક બનાવી. અભિનેતા તરીકે પણ 'રૉક ઓન', 'લક બાય ચાન્સ', 'કાર્તિક કૉલીંગ કાર્તિક' અને 'જિંદગી ના મિલેગી દોબારા' જેવી ફિલ્મોથી પોતાનું સ્થાન બનાવનાર ૩૯ વર્ષીય ફરહાન અખ્તરે મિલ્ખા સિંઘનું પાત્ર તાદશ કરવા પોતાનો જીવ રેડી દીધો છે. ફરહાન અખ્તરે મિલ્ખા સિંઘની જેમ દોડવાના દરેક દશ્યો જાતે જ ભજવ્યા છે. 'ફલાઇંગ શીખ'ની કાયામાં પ્રવેશ કરવા માટે સ્પ્રિન્ટ કોચ મેલ્વિન ક્રેસ્ટો અને ફિઝિકલ ટ્રેઇનલ સમીર જોરાના માર્ગદર્શનમાં ૧૩ મહિના સુધી સખત મહેનત કરી છે. ફરહાન અખ્તરની સાથે ફિલ્મમાં જે અન્ય દોડવીરો છે તે અભિનેતાઓ નહીં પણ સાચા દોડવીરો છે. રિયલ સ્પોર્ટસ નામની આંતરરાષ્ટ્રીય કંપનીએ ઓસ્ટ્રેલિયા, કેનેડા અને સાઉથ આફ્રિકાના અસલી દોડવીરો લાવી આપ્યા છે. ફરહાન અખ્તરે આ આંતરરાષ્ટ્રીય દોડવીરોની સાથે મિલ્ખા સિંઘ બનીને દોડ લગાવી છે. આ તમામ દશ્યો વખતે ખરેખર ભૂલી જ જવાય કે આપણે સાચી દોડ નહીં. ફિલ્મ જોઇ રહ્યા છીએ. આ માટે દિગ્દર્શક રાકેશ ઓમપ્રકાશ મહેરા જેટલા જ અભિનંદન અભિનેતા ફરહાન અખ્તરને પણ આપવા જ પડે.

'રંગ દે બસંતી' અને 'દિલ્હી-૬' જેવી ફિલ્મોનાં નિર્માતા-દિગ્દર્શક રાકેશ ઓમપ્રકાશ મહેરા રિયલ-જેન્યુઇન ડાયરેક્ટર છે. ફિલ્મના માધ્યમથી મેસેજ પહોંચાડવામાં તેઓ પાવરધા છે. અમિતાભ બચ્ચન જયારે એબીસીએલની નિષ્ફળતાના કાળમાં હતા ત્યારે તેમની પાસે બીપીએલ ટી.વી. માટે મોડેલીંગ કરાવીને ફિલ્મ સ્ટારને ટી.વી. પરદે લાવવાનો ટ્રેન્ડ શરૂ કરવાનું શ્રેય પણ રાકેશ ઓમપ્રકાશ મહેરાને ફાળે જાય છે. મિલ્ખા સિંઘ જેવી પ્રતિભાને પસંદ કરીને તેમની જીવની પરથી ફિલ્મ બનાવવાની હિંમત કર્યા પછી આ ફિલ્મમાં ફરહાન અખ્તર જેવા કોમર્શિયલી રિસ્કી અભિનેતાને સોલો હિરો તરીકે લેવાની હિંમત જેનામાં પોતાની કળા પ્રત્યે ભરપૂર આત્મવિશ્વાસ હોય એવા રાકેશ ઓમપ્રકાશ મહેરા જેવા દિગ્દર્શક જ કરી શકે.

મિલ્ખા સિંઘ અને તેના કોચ મેલ્બોર્ન ઓલિમ્પિકથી વિમાનમાં પાછા ફરી રહ્યા છે ત્યારે વિમાનના પાયલોટ તરીકે એક દશ્યમાં રાકેશ ઓમપ્રકાશ મહેરા સ્વયં પણ ઑન સ્ક્રીન આવ્યા છે. ખરેખર આવી સ્વચ્છ-સુઘડ અને પ્રેરણાદાયી ફિલ્મ માટે રાકેશ ઓમપ્રકાશ મહેરા અભિનંદનના અધિકારી છે.

ફિલ્મમાં સોનમ કપૂર નિર્મલ કૌર તરીકે મિલ્ખા સિંઘની પ્રેમિકાનાં પાત્રમાં છે. સોનમ કપૂર આ ફિલ્મ મેળવીને એવી ખૂશ હતી કે તેણે મહેનતાણા તરીકે માત્ર રૂા. ૧૧ લઇને આ ફિલ્મમાં કામ કર્યુ છે.

'ભાગ મિલ્ખા ભાગ' ફિલ્મમાં અભિનયની વાત કરીએ અને દિવ્યા દત્તાની વાત ન કરીએ તો ચાલે જ નહીં. મિલ્ખા સિંઘની મોટી બહેન ઈસરી કૌરનાં પાત્રને દિવ્યા દત્તાએ ચાર ચાંદ લગાવી દીધા છે. હિજરતીઓનાં કેમ્પમાં નાના મિલ્ખા સિંઘ સાથેની મુલાકાતનું દશ્ય અને મિલ્ખા સિંઘ ભારતની ટીમમાં પસંદગી પામ્યા પછી ભારતીય ટીમનું બ્લેઝર પહેરીને બહેન દિવ્યા દત્તા સામે આવે છે ત્યારે દિવ્યા દત્તા હળવેથી આશ્ચર્ય સાથે 'મિલ્ખુ' કહીને સંબોધે છે ત્યારે તો સંવેદનાની પરાકાષ્ઠા અનુભવાય છે. દિવ્યા દત્તા સાથેનાં બંને દશ્યો 'ભાગ મિલ્ખા ભાગ' ની જાન છે, એમ કહીએ તો પણ અતિશયોક્તિ નથી.

ઓસ્ટ્રેલિયન કોચની દીકરીના પાત્રમાં ઓસ્ટ્રેલિયન અભિનેત્રી રેબેકા બ્રિડ્સ અને પાકિસ્તાની અભિનેત્રી પિશા શાફી દ્વારા ફિલ્મને પબ્લિસીટી માટે જરૂરી ગ્લેમર પૂરૂં પાડવાનું પ્રયોજન હોય એવું સ્પષ્ટ દેખાઈ આવે છે. જો કે બંને ભૂમિકાઓ મિલ્ખા સિંઘની વાર્તા માટે અવશ્ય ઉલ્લેખનીય તો છે જ.

ફિલ્મના ટેકનિકલ પાસાઓ પણ સશક્ત છે. સિનેમેટોગ્રાફી અને એડીટીંગ તથા ટેકનિકથી 'ભાગ મિલ્ખા ભાગ' સંપૂર્ણપણે પિરિયોડીક ફિલ્મ બની શકી છે. શંકર મહાદેવન-અહેસાન અને લોય મેન્ડોન્સાના સંગીતે સારૂં મનોરંજન કર્યુ છે. પ્રસૂન જોષીની સારી રચનાઓ માણવાલાયક બની છે.

મિલ્ખા સિંઘ કોમનવેલ્થ ગેઇમ્સમાં જીત્યા પછી ૧૯૫૮માં તેમને ભારત સરકારે 'પદ્મશ્રી'થી નવાજ્યા હતા. પછી છે કે વર્ષ ૨૦૦૧માં ભારત સરકારે તેમને અર્જુન પુરસ્કાર આપ્યો, પરંતુ મિલ્ખા સિંઘે અર્જુન પુરસ્કાર સ્વીકારવાની ચોખ્ખી ના પાડી દીધી... એટલા માટે કે, અર્જુન એવોર્ડ મેળવનારાઓની યાદીમાં જે અન્ય નામો હતા તે તેમને લાયકાત વિનાના લાગ્યા હતા...! (આ વાત જોકે 'ભાગ મિલ્ખા ભાગ' માં નથી.) આવા એકલવ્ય જેવા નોન-ગ્લેમરસ સ્પોર્ટસમેનના જીવન ચરિત્ર પરથી ફિલ્મ બને અને એ આટલી સારી બને એ સરાહનીય છે.

મિલ્ખા સિંઘના દીકરા જીવ મિલ્ખા સિંઘ ભારતના અચ્છા ગોલ્ફર છે. અત્યારે તેઓ ભારત વતીથી રમવા માટે બહાર વિદેશ પ્રવાસે ગયા છે. મિલ્ખા સિંઘ અત્યારે ૭૮ વર્ષની વયે તાજા-માજા છે. તેમણે માત્ર એક રૂપિયો લઇને પોતાની જીવન કથની ફિલ્મ બનાવવા માટે રાકેશ ઓમપ્રકાશ મહેરા સમક્ષ વર્ણવી હતી. કયાંક કોમર્શિયલ તત્વ વિશેષ મહત્ત્વનું ન હોવાથી ફિલ્મનું નિર્માણ સારૂં થયું છે, જેનાથી મિલ્ખા સિંઘે પણ પોતાનો પૂર્ણ સંતોષ વ્યક્ત કર્યો છે. ફરહાન અખ્તરનો અભિનય જોઇને તો મિલ્ખા સિંઘે ત્યાં સુધી કહી દીધું કે, 'મારો જાણો કે પુનર્જન્મ થયો હોય એવું મને લાગે છે.' ફિલ્મના અંતે મિલ્ખા સિંઘના હસ્તાક્ષર સાથે એવો મેસેજ પણ છે કે, 'સખત પરિશ્રમ, એકાગ્રતા અને સમર્પિત ભાવ હોય તો કોઇ જ કામ અશક્ય નથી.' રાકેશ ઓમપ્રકાશ મહેરા, પ્રસૂન જોષી અને ફરહાન અખ્તરે આ વાકયને 'ભાગ મિલ્ખા ભાગ'માં ચરિતાર્થ કરી દેખાડ્યું છે. યુવાન પેઢીએ તો આ ફિલ્મ માત્ર જોવાની જ નહીં તેનું અનુસરણ કરવાની પણ આવશ્યકતા છે.

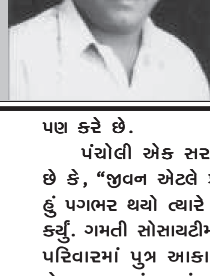
પોઝીટીવ વિઝન ધરાવતો આ યુવાન બાધા, આખડી, માનતા કે આસ્થામાં ન માને તે સહજ બાબત ગણાય, પણ તેઓ પોતાના પાચનતંત્રને આરામ આપવા માટે શનિવાર કરે છે

મોંઘેરા મોતી
- નટવર આહલપરા

'અડધો રોટલો મળશે તો અડધો ખાશું' એવું ઘણીવાર સાંભળવા મળતું હોય છે. જીવનમાં સંતોષ જેવું સુખ એક પણ નથી. પણ જેમની પાસે દૃષ્ટિ, ગુણ, સંસ્કાર અને કંઇક આપવાની તીવ્ર ઇચ્છા હૈયે વસતી હોય તેવા યુવાનોનો દેશમાં લાખો, કરોડોની સંખ્યામાં છે. તેથી જ ભારત દેશને વિશ્વમાં યુવાનોનો દેશ કહેવામાં આવે છે, ઘરડાઓનો નહીં. આવા જ એક યુવાનનો પરિચય પ્રસ્તુત છે.

સદાય હસમુખા, મિલનસાર, ગુણવાન અને વિવેકી યુવાનનું નામ છે દિલીપ પંચોલી. પિતા રૂખડભાઇ અને માતુશ્રી દિવાળીબેનના છલોછલ વાત્સલ્યને પ્રાપ્ત કરનાર દિલીપ પંચોલીનો જન્મ અમરેલી જિલ્લાના સાવરકુંડલા તાલુકાના ચીખલી ગામમાં તા. ૩૧-૦૫-૧૯૭૦ માં થયો હતો.

બી.કોમ. ઉપરાંત એલ.એલ.બી.ની ઉપાધિ પ્રાપ્ત આ યુવાનની પ્રગતિના ગ્રાફને મેં સતત આગળ ધપતો જોયો છે. રાજકોટના નિમ્ન મધ્યમવર્ગના કેવડાવાળી વિસ્તારમાં વીસ વર્ષ પૂર્વે એટલે કે, વર્ષ ૧૯૯૧માં એક નાના એવા મકાનમાં સ્વનિર્ભર શાળા ગૌતમ વિદ્યાલયનો પ્રારંભ થયો અને આજે ત્રણ માળનું શૈક્ષણિક સવલત, માવજત અને વિદ્યાર્થીઓનાં સાંસ્કૃતિક કલબલાટથી કિલ્લોલતું ગૌતમ વિદ્યાલય સરસ રીતે કાર્યરત છે.



ગુણ, સંસ્કાર અને વિનય જેમને પસંદ છે, તેવા સરસ્વતી આધારક યુવા સ્વપ્ન શિલ્પી શ્રી દિલીપ પંચોલી

દિલીપ પંચોલીએ મંગલ પરિણયનો પ્રારંભ તા. ૩૧-૦૧-૧૯૯૦માં સોનલબહેન સાથે કર્યો. પુત્ર આકાશ અને પુત્રીઓ અંકિતા, અંજલિના આ માતાપિતા સંતાનોને પણ એટલું જ વ્હાલ કરી તેને મંચ સુધી લઇ ગયા છે.

પંચોલી કહે છે કે 'આગામી સમયમાં કોમ્પ્યુટર નહીં જાણનાર વ્યક્તિ અભણ ગણાશે. પછી ભલે એ ગ્રેજ્યુએટ હોય.' વાંચન માટે સમય બચાવી લેતા પંચોલી રાત્રે, બપોરે અને રવિવારે વાચન કરી લે છે. કોઇ ટીવી સીરીયલ નહીં પણ માત્ર સમાચાર જ તેમને જોવા ગમે છે.

પોઝીટીવ વિઝન ધરાવતો આ યુવાન બાધા, આખડી, માનતા કે આસ્થામાં ન માને તે સહજ બાબત ગણાય. પણ તેઓ પોતાના પાચનતંત્રને આરામ આપવા માટે શનિવાર કરે છે. સકારાત્મક ઉર્જા મેળવવા દિલીપ પંચોલી સવારે શ્રી ગણેશજી અને શ્રી ગાયત્રી પાઠ અચૂક કરે છે. તેઓને નાની વયમાં ઉત્તર અને તથા દક્ષિણ ભારતમાં લગભગ બધા જ તીર્થધામોનો પ્રાસાદિક આનંદ મેળવ્યો છે.

તેઓ લાયન્સ કલબ ક્રાઉન, ભારત વિકાસ પરિષદ અને રાજકોટની સ્વનિર્ભર શાળા સંચાલક મંડળ જેવી સંસ્થાઓ સાથે જોડાયેલા છે અને કયારેક તો શૈક્ષણિક - સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમોનું ગરિમાભર્યું સંચાલન પણ કરે છે. તે બાબત તેની અંદર પડેલી કલા પ્રત્યેની અભિરૂચિ દર્શાવે છે. તેઓનાં જીવનમાં કોઇ યાદગાર પ્રસંગ બન્યો નથી. ઇશ્વર ગુરૂગ્રંથ અને દેવ ઉપર શ્રદ્ધાપૂર્વક આસ્થા ધરાવતા દિલીપ પંચોલી અંધશ્રદ્ધા દૂર કરવાના હિમાયતી રહ્યા છે.

પ્રતિષ્ઠા, પ્રદર્શન કરતા સામાજિક કુરૂઢિનું ખંડન કરી સામાજિક ઉત્થાન, ઉત્કર્ષ માટે અનેકવાર સમૂહ લગ્નો, સંમેલનોમાં વક્તા તરીકે દીકરાઓ, દીકરીઓને સંબોધ્યા છે. જાહેર કે ગુપ્તદાન કરતાં ગુજરાતી ભાષાની સાહિત્યિક પ્રવૃત્તિને ઉજાગર કરવામાં પંચોલી અગ્રેસર હોય છે. ગૌશાળામાં, વૃદ્ધાશ્રમમાં અને ભારતીય પરંપરાને સાચવતી કુંવારિકા સમી દીકરીઓને ગરબી મંડળમાં ફૂલ પાંખડીરૂપ ભાવ સહાય પણ કરે છે.

પંચોલી એક સરસ, પ્રેરક અવતરણ આપતા કહે છે કે, "જીવન એટલે પ્રેમ અને શ્રમની સરિતાનો સંગમ હું પગભર થયો ત્યારે સૌ પ્રથમ ટુ-વ્હીલર વાહન ખરીદ કર્યું. ગમતી સોસાયટીમાં મકાન લીધું. સેન્ટ્રો કાર લીધી. પરિવારમાં પુત્ર આકાશનો જન્મ થયો. માતા પિતાની સેવા કરવામાં આનંદ આવે છે."

જીવન સ્વપ્નની ફળશ્રુતિ પછીનું તેમનું મનન-ચિંતન પણ મજાનું છે. બસ, બધાને ઉપયોગી થવું. ઇર્ષ્યા, દ્વેષમાંથી મુક્ત થવું. ખૂબ વાંચન કરવું.

યુવાન દિલીપ પંચોલી સાથેનાં સહૃદયી સંબંધનાં પરિપાક પછી હજારો યુવાનોને ઉપકારક પંક્તિ ઉતાર્યા વિના કેમ ચાલે?

"જે ચટ્ટાન સાથે ટકરાય તેને તુફાન કહેવાય છે;
જે તુફાન સાથે ટકરાય તેને યુવાન કહેવાય છે."

સંવેદનાથી ભરપૂર દિલીપ પંચોલી ઉચ્ચત્તમ સિદ્ધિઓ હાંસલ કરે. તેવી શુભેચ્છાઓ...

ઘડપણને પાનખરનો વસંતોત્સવ બનાવો

પોઝિટિવ થિન્કિંગ
યશવંત કડીકર

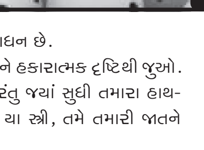
મોટેરાં - વૃદ્ધો પોતાનાં દીકરાં-વહુનું ધ્યાન રાખી, ઘરનાં નાના-મોટાં કામોની જવાબદારી પોતાના માથે લઇને તેમને પોતાના તરફ આકર્ષિત કરી શકે. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે પણ ગીતામાં 'કર્મ'ને જ મહત્ત્વ આપ્યું છે. રચનાત્મક કામ કરવાથી જ બીજાને પ્રસન્ન કરી શકાય છે. વૃદ્ધ થવાનો મતલબ એ તો નથી કે હવે તમે કશું જ નહીં કરો કે તમે હવે કશું કરો લાયક નથી રહ્યાં.

બહારથી થાકી-પાકી આવેલ વ્યક્તિને હસીને આવકારવી અને એના સમાચાર પૂછવા, એ પણ એક જાતનું મહત્ત્વનું કામ છે. એનાથી વ્યક્તિને એવું લાગે છે કે ઘરે બધા મજામાં છે. પછી તો પોતે જ સામેવાળાની મુશ્કેલીઓ જાણવાનો પ્રયત્ન કરશે.

આપણાં સુખ-દુઃખમાં બીજાને સામેલ કરતાં પહેલાં આપણે એમનાં દુઃખમાં સામેલ થવું જોઇએ. તમે ઘરમાં વડીલ છો, પહેલાં મર્યાદા તમારે જ જાળવવી જોઇએ. પછી તમારાં બાળકો પોતે જ મર્યાદા જાળવશે. એમના મનમાં આ ભાવ એની મેળે જ જાગશે કે પિતાજી એમનું આટલું ધ્યાન રાખે છે, તો પછી આપણે એમનું ધ્યાન કેમ ન રાખવું જોઇએ!

પોતાને વૃદ્ધ કહી જવાબદારીમાંથી છટકવાનો પ્રયાસ ના કરશો. અને યુવાનો પણ આવું વિચારીને ઘડપણ તરફ નફરત ના કરે કે તેઓ પોતે કદી ઘરડા થવાના જ નથી કે એમનાં મા-બાપ તો ઘરડા થઇ ગયા છે, એમનાથી હવે શું થવાનું છે? આ એક નકારાત્મક દૃષ્ટિકોણ છે.

સુખી ઘડપણ માટેનાં અનેક ઉપાય : દરેક માનવીના જીવનમાં સંધ્યાકાળ તો આવે જ છે. સમયનું પંખી ઝડપથી પાંખો ફફડાવીને ઊડતું હોય છે. જીવનના સંધ્યાકાળની તૈયારી જો આપણે જીવનના મધ્યાહ્નકાળથી જ શરૂ કરી દઇએ, તો આપણો સંધ્યાકાળ પણ ગૌરવવંતો બની રહેશે. તો ચાલો, ઘડપણને આનંદમય અને સુખી બનાવીએ.



પ્રાર્થના અને ધ્યાન : પ્રભુની પ્રાર્થનાનું જીવનમાં ખૂબ જ મહત્ત્વ છે. આ સમયે પ્રાર્થના અને ધ્યાન બધી જ સમસ્યાઓનું નિરાકરણ છે અને મનની શાંતિ માટેનું ઉત્તમ સાધન છે.

પોતાને પ્રવૃત્તિમય રાખો : જીવનને હકારાત્મક દૃષ્ટિથી જુઓ. આ ઉંમર સેવાનિવૃત્તિની હોય છે. પરંતુ જયાં સુધી તમારા હાથ-પગ ચાલી રહ્યા હોય, તમે પુરૂષ હો યા સ્ત્રી, તમે તમારી જાતને કોઇ ને કોઇ પ્રવૃત્તિમાં જોડી રાખો.

ઘડતરનું આયોજન : ઘડપણ બોજારૂપ લાગે છે, કારણ, આ ઉંમર માટે આપનું કોઇ આયોજન નથી હોતું. તમે ઘડપણનું આયોજન પ્રૌઢાવસ્થાથી જ શરૂ કરી દો. જો તમે આયોજન વ્યવસ્થિત કરશો તો ઘડપણ સુખમય રીતે પસાર થશે.

આશાવાદી બનો : 'જયા સુધી શ્વાસ છે, ત્યાં સુધી આશ છે.' તમારા આત્મામાં છુપાયેલી શક્તિને ઓળખો. એનો સારો ઉપયોગ કરતા શીખો. દરેક ઉંમર કંઇક ને કંઇક કામ સાર્થક કરવા માટે હોય છે. ઘડપણ કયારેક તો આશીર્વાદ બનતું હોય છે.

ચિંતા અને ભયથી દૂર રહેતાં શીખો : જેમ - જેમ આપણી ઉંમર વધતી જાય છે, તેમ-તેમ મૃત્યુનો ભય પણ આપણા મનમાં વધતો જાય છે. આ ચિંતાને મનથી દૂર રાખો અને તમારા મગજને કોઇ ને કોઇ સારા કામમાં જોડી રાખો. ગીતાન્ રોજ વાચન કરો. મૃત્યુ તો એક પરમસત્ય છે. એનાથી ડરવાનું કેવું? - આ સત્યનો સ્વીકાર કરો.

ઓછી 'કેલરી'વાળું ભોજન લો : ઘડપણમાં શારિરીક કાર્ય પ્રમાણે ઓછી કેલરીવાળું, હળવું, પ્રોટીન અને વિટામીનવાળું ભોજન લો. શરીરને આ ઉંમરમાં સૌથી વધુ નુકશાન વધુ કેલરીવાળા ભોજનથી થાય છે. પાણી ખૂબ પીવું જોઇએ. વચ્ચેવચ્ચે અપવાસ કરવા લાભદાયી રહેશે. ફળાહાર તો અતિ ઉત્તમ છે.

વ્યાયામ : સ્વસ્થ અને સુખી જીવન માટે વ્યાયામના ઉપયોગનો કોણ અસ્વીકાર કરી શકે? વ્યાયામ તો આ ઉંમરમાં પણ જરૂરી છે, પરંતુ વ્યાયામ એવો ના હોવો જોઇએ, જે તમને થકવી નાંખે. સૂર્યનમસ્કાર, સવારે ફરવા જવું, ધીમે ધીમે દોડવું વગેરે તમને અનુકૂળ હોય એવો વ્યાયામ કરો.

બની ગયેલી ઘટનાઓને ભૂલી જાઓ : બની ગયેલી દુઃખદ ઘટનાઓમાં ડૂબ્યા રહેવું, જૂની કડવી વાતો યાદ કરવી અને એના પર પશ્ચાતાપ કરવો, ભૂતકાળને વળગ્યા રહેવું - આ બધી વાતો ભૂલી જવી એ જ સારૂં છે. ભૂતકાળમાંથી બહાર આવો.

વચલો માર્ગ અપનાવો : સૂવું કે જાગવું, કામ કરવું કે આરામ કરવો, ઉપવાસ કરવો કે ઓછું ખાવું, વધુ બોલવું કે ઓછું બોલવું - આ બધી વાતોમાં મધ્યમમાર્ગને અનુસરવું એ જ ઉત્તમ છે અને આ ઉંમરે તો વધુ ઉત્તમ.

સમયની સાથે ચાલો : સમયની સાથે ચાલનાર માનવી આદરને પાત્ર બને છે. નવી પેઢી સાથે અનુકૂળ બનવાનો પ્રયત્ન કરો. ઘરમાં તમે હસ્તક્ષેપ ખૂબ જ ઓછો કરો. પૂછ્યા વગર સલાહ ન આપશો. આખા દિવસની કચકચ કોઇ સહન નથી કરતું. સમય પ્રમાણે તમે પોતાને બદલતાં શીખો.

તમારી આર્થિક સ્થિતિ મજબૂત રાખો : આ ઉંમરે કોઇની પણ સામે હાથ ધરવાની સ્થિતિમાં ના આવે, એટલે બધું જ ઉડાવી ના મારતા, તમારી પાછલી ઉંમર માટે પણ બચાવીને રાખો. આર્થિક દૃષ્ટિએ મજબૂત હશો તો ઉપેક્ષાનો ભોગ નહીં બનવું પડે.

બેદરકાર ના બનશો : 'પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા' આ વાત હંમેશા યાદ રાખો. આ ઘડપણમાં આમ તો કંઇ ને કંઇ તકલીફ શરીરની રહેતી હોય છે, પરંતુ ચાલીસ વર્ષ પૂરાં થતાં વર્ષમાં બે વાર ડોક્ટરી તપાસ કરાવવી એ સારૂં રહેશે.

ઊભા રહો, તમારા ડોક્ટર તમે જાતે ના બનશો : માની લો કે આ ઉંમર સુધી પહોંચતા તમારી પાસે અનુભવનો ખજાનો હોય છે. તો પણ તમારા મનથી દવાઓનો ઉપયોગ ના કરશો. નાની ભૂલ પણ જીવલેણ બની શકે છે.

મનને પ્રસન્ન રાખવાના ઉપાય શોધો : જે વાતમાં તમારૂં મન લાગતું હોય, તમને શાંતિ મળતી હોય, તે વાતને ઓળખીને એમાં મન લગાવો - પછી એ ધર્મનાં પુસ્તકોનું વાંચન હોય કે પૌત્ર-પૌત્રીઓને રમડાવા કે મિત્રો સાથે બેસવું વગેરે.

ગાઢ નીંદર પણ જરૂરી છે : ગાઢ અને સ્વસ્થ નીંદર આમ તો દરેક ઉંમરમમાં જરૂરી હોય છે, પરંતુ આ ઉંમરમાં તો ખાસ જરૂરી હોય છે. ગાઢ નીંદરનો મતલબ એ નથી કે ઊંઘવાની ગોળી લો અને સૂઇ જાઓ. આ ઉંમરે કોઇ પણ દવા લીધા વગર એની મેળે આવતી ગાઢ અને સ્વસ્થ નીંદર જરૂરી છે. પૂરેપૂરો આરામ, દિવસમાં થોડો પરિશ્રમ, ચિંતામુક્ત મન અને પ્રભુનું ચિંતન - આ તમને ગાઢ નીંદર આપશે.

આ સૂચનોનો અમલ કરશો તો તમારૂં ઘડપણ આનંદમય અને સુખમય બની રહેશે.