સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

ગરીબી અને નિરક્ષરતામાં, મગજનો તાવ છે,
ત્યાંના શિક્ષિત પણ અહંકારી, મગજનો તાવ છે.
મગજનો તાવ ભરથી જાય નિર્દોષ બાળકો ને -
નક્કી નથી નીતિ, નીતિશની, મગજનો તાવ છે...
(બેકાબૂ - મગજનો તાવ)

હાઈકુ

મગજ - તાવ
કારણ હોઈ શકે !
ગૂંલાટ - બાજી ?!
(બિહારનું રાજકારણ)

બોલ્યા છે બહુ
અન્યો 'ખામોશ' રાખી -
બગડ્યાં બોર !
(બોલે તેના બોર ન વેંચાય)

ચિંતન

પુણ્યો વૈ પુણ્યેન કર્મણા ભવતિ પાપઃ પાપેન ।

ઉપરોક્ત શ્લોક બૃહદારણ્યક ઉપનિષદમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

શુભ કર્મ કરનાર સારો થાય છે, સુખી સદાચારી ઘરમાં જન્મીને સુખી થાય છે, અને અશુભ કર્મવાળો પાપાત્મા, અશાંત અથવા દુઃખી બને છે.

પરમાત્મા સૃષ્ટિને રચીને જીવોને જુદી શુભાશુભ, સુખ તથા દુઃખથી ભરેલી યોનિમાં જન્માવે છે. તેની પાછળ જીવોનાં શુભાશુભ કર્મો રહેલાં છે. એ કર્મોને અનુલક્ષીને એમના પરિણામરૂપે જ જીવ સુખદુઃખની પ્રાપ્ત કરે છે.

ન્યાયાધીશના સારા-નરસા ચુકાદાની પાછળ એનો પક્ષપાત કે એની નિર્દયતા નથી હોતી, પણ કાયદો જ કામ કરે છે. તેવી જ રીતે પરમાત્મા કોઈ પ્રત્યે પક્ષપાત નથી કરતા કે નિર્દયતા પણ નથી બતાવતા. તે તો જીવોનાં કર્મોને જ ધ્યાનમાં રાખે છે.

સુવિચાર

- પર્સનાલિટી દેખાવથી નહીં, કામ કરીને પાડે... ! લોકો લાઈક નહીં ફોલો પણ કરશે - **સંજીવ રાયબહાદુર**
- ધોખે સે કમાયે હુસે ધન કો પુણ્ય કે કામ મેં લગાઓગે તો પુણ્ય ઉસે હી મિલેગા જિસ કો તુમને ધોખા દિયા હૈ - **ઓશો**
- સદાચાર અને સદ્‌વિચારનો ઉલ્લંઘન કરીને કોઈ કલ્યાણ મેળવી શકતું નથી - **વિષ્ણુ પુરાણ**
- ઘણા લોકો જેટલી મહેનતથી નર્કમાં જાય છે એનાથી અડધી મહેનતે સ્વર્ગમાં જઈ શકાય છે - **એમર્સન**
- હત્યારાની કુહાડીની તુલનાએ ઈર્ષ્યાની ધાર બે ગણી તેજ હોય છે - **શેક્સપિયર**
- કોઈ મૂર્ખ વ્યક્તિ માટે પુસ્તકો એટલા જ ઉપયોગી જેટલો એક અરીસો કોઈ અંધ વ્યક્તિને - **ચાણક્ય**
- આજનું ઔષધ : કાચી કેરીને ગરમ રાખમાં દબાવી શેકવી ત્યારબાદ તેનો રસ કાઢી ખડીસાકર સાથે ભેળવી પીવાથઈ લૂની અસર નાબુદ થાય છે **(સંકલન : દીપક વી. આશરા)**

બોધકથા

રાજાએ દરબારમાં પૂછ્યું : જીવનમાં સૌથી વધુ જરૂરી હોય પણ સાવ નિઃશુલ્ક હોય એવી વસ્તુઓ જણાવો.કોઈ દરબારી પાસે આ સવાલનો જવાબ ન હતો. પોતાના પ્રશ્નોનો જે સંતોષકારક જવાબ આપશો તે તો તેને વજન જેટલી ચાંદી ભેટમાં આપવામાં આવશે તેવી જાહેરાત કરી. આવું આકર્ષક ઈનામ હોવા છતાં આ વિચિત્ર પ્રશ્નનો જવાબ કોઈની પાસે ન હતો. વાત એક સંતના કાને પહોંચી. તેમણે દરબારમાં જઈ કહ્યું, 'હું તમારા પ્રશ્નનો જવાબ આપવા આવ્યો છું.' સંતે કહ્યું, 'જીવનમાં સૌથી મોટી સંપત્તિ છે માનવીની પોતાની બુદ્ધિ' 'જીવનમાં સૌથી સારું શસ્ત્ર છે - માનવીની પોતાની ધીરજ.' 'જીવનમાં સૌથી જરૂરી સુરછા છે - માનવીનો અટલ વિશ્વાસ.' 'જીવનમાં સૌથી જરૂરી દવા છે - માનવીનું પોતાનું હાસ્ય.' સંતે ઉમેર્યું. બુદ્ધિ, ધિરજ, વિશ્વાસ, હાસ્ય બધું જ જીવનમાં ખૂબ જ જરૂરી છે, પરંતુ સાવ નિઃશુલ્ક છે. પૈસાથી આ ગુણો ખરીદી શકાયા નથી. 'રાજાને સંતના જવાબથી સંતોષ થયો.' સંતે કહ્યું, 'આવો પ્રશ્ન પૂછવાનું કોઈ વિશેષ કારણ ?' રાજાએ કહ્યું, 'બધા જ ભૌતિક સંપત્તિ અને સાજસજાવટ પાછળ દોડે છે. ઈશ્વરે આપેલી નિઃશુલ્ક ભેટની કોઈ કિંમત કરતા નથી. જે જીવન માટે ખૂબ જરૂરી પણ છે.'

બિન ગુજરાતી પ્રતિનિધિત્વ કયાં સુધી ?

તંત્રીસ્થાનેથી...

રાજયસભાના બે સદસ્યો સ્મૃતિ ઈરાની અને અમિત શાહ છેલ્લી લોકસભાની ચૂંટણીમાં વિજયી બનતાં એમની રાજયસભાની ખાલી પડેલી બેઠકોની પેટા ચૂંટણી યોજાઈ રહી છે. બેઉ સદસ્યો ભારતીય જનતા પાર્ટીના હતા એટલે સ્વાભાવિક છે કે પાર્ટી અને પાર્ટીના સર્વસત્તાધીશ સરકાર બેઉ બેઠકો જીતી શકાય એવું જ આયોજન કરે. છેલ્લી વિધાનસભામાં કોંગ્રેસ કાઠું કાઢેલ હોઈ બેઉ બેઠકોનું એક સાથે જ મતદાન યોજાય અને ધારાસભ્યોએ એક સાથે બેઉ બેઠકો માટે બે મત આપવાના થાય તો એક બેઠક નિશ્ચિત રીતે કોંગ્રેસને ફાળે જઈ શકે એમ હતી. આ પરિસ્થિતિ નિવારવા ચૂંટણી પંચે શાસક પાર્ટીને એની અનુકૂળતા મુજબની ગોઠવણ કરી આપી છે તે દીવા જેવું સ્પષ્ટ છે. ચૂંટણીપંચ પાસે આવી અનુકૂળતા કરી આપવા માટે અગાઉ અન્ય રાજયોમાં કિસ્સાઓમાં થયેલ ચૂંટણીઓના સંદર્ભે અપાયેલ અદાલતી મંજૂરીઓ હોઈ કોંગ્રેસે સુપ્રીમ કોર્ટમાં દાદ માગી હતી. સુપ્રીમ કોર્ટે ચૂંટણી પંચે ચૂંટણી પ્રક્રિયા ચાલુ કરી દીધેલ હોઈ આ અરજી ફગાવી દીધી છે અને ચૂંટણી પછી યોગ્ય લાગે તો ગુજરાત કોંગ્રેસ દાદ માગી શકે છે અને ચૂંટણીને પડકારી શકે છે એવું આશ્વાસન આપ્યું છે. અદાલત હંમેશા બંધારણીય રીતે જ વર્તે છે એવી ખરીખોટી માન્યતા સાથે ગુજરાત વિધાનસભામાં વિપક્ષના નેતા પરેશ ધાનાણીએ ચૂંટણી પછી કોર્ટના દરવાજા ખખડાવવાની જાહેરાત કરી લીધી છે. ભારતીય જનતા પાર્ટી બંને બેઠકો નિશ્ચિતપણે જીતવાની છે અને કોંગ્રેસના બેઉ ઉમેદવારો માત્ર પ્રતીકાત્મક લડાઈ આપવા ઊભા કરાયા છે. એવી પ્રતીતિ સાથે રાજયસભાની આ ચૂંટણી સંપન્ન થશે. રાજયસભા એ સંસદનું ઉપલું ગૃહ છે. ખરેખર તો ઉપલું ગૃહ એ બ્રિટીશ સંસદના 'હાઉસ ઑફ લોર્ડ્સ' નું જ ભારતીય સ્વરૂપ છે. એમાં વિશિષ્ટ પ્રતિભાશાળી સભ્યોને સ્થાન અપાવું જોઈએ એને ઠેકાણે રાજકીય પક્ષોએ પોતપોતાની અનુકૂળતા મુજબ અને જ્ઞાતિસમાજની ગણતરીઓ મુજબના ઉમેદવારો ગોઠવવાની હીન પરંપરા શરૂ કરી છે. શરૂઆત અલબત્ત કોંગ્રેસ શાસન દરમિયાન જ થઈ હતી જયારે સાધારણ કહી શકાય એવી બુદ્ધિપ્રતિભા ધરાવતા આદિવાસી, મુસ્લિમ કે ઓબીસી ઉમેદવારોને એવી બેઠકો માટે પસંદ કરાયા હતા. નરેન્દ્ર મોદીએ એ પરંપરાને આગળ વધારીને રાજયસભા માટે સાવ જ અયોગ્ય લેખાય એવા ઓછું ભણેલાં અને પંચાયત કક્ષાએ પણ ન ચાલે એવા ઉમેદવારોને રાજયસભાના સદસ્યનું ગૌરવ અપાવ્યું જેમાં મહંદશે એમનું મજબૂત જ્ઞાતિસમાજનું ગણિત જવાબદાર હતું. બહારના પ્રતિભાશાળી ઉમેદવારોને આયાત કરવાની પ્રથા પણ કોંગ્રેસે શરૂ કરી હતી. પી. શિવશંકર અને પ્રણવ મુખર્જી જેવા નેતાઓને ગુજરાત સાથે સ્નાનસૂતકનો સંબંધ નહોતો છતાં તેઓ રાજયસભામાં ગુજરાતનું પ્રતિનિધિત્વ કરતા રહ્યા. ખુદ પૂર્વ વડાપ્રધાન ડૉ. મનમોહનસિંહને પંજાબથી રાજયસભામાં લાવી શકાય એમ નહીં હોવાથી સતત આસામથી ચૂંટણી લડાવીને લાવવા પડ્યા. આ જ પરંપરા ભારતીય જનતા પાર્ટીએ ચાલુ રાખી છે. અડવાણી, સ્મૃતિ ઈરાની કે અરુણ જેટલી પછી હવે વિદેશમંત્રી સુબ્રહ્મણ્યમ્ જયશંકર ગુજરાતમાંથી જ ચૂંટાશે. ગુજરાતમાં રાજયસભાને શોભાવે એવી એકથી એક ચડિયાતી પ્રતિભાઓ પડેલી છે, પરંતુ લોકશાહી અને બંધારણનાં છીંડાનો પોતાની અનુકૂળતા અનુસાર ઉપયોગ કરવા ટેવાયેલી રાજકીય પાર્ટીઓને તો પોતાનો હેતુ સિદ્ધ કરવામાં જ રસ છે.

એની વાડી બને ન વેરાન રે, જેનો પાણોતિયો ભગવાન

મનના ઉમંગો
રણછોડ પરમાર

થોડા સમય પહેલાની આ વાત છે. ગોંડલ ગામને પાદરે એક વણિક સજ્જને શેરડીની વાડી કરેલી.વાડીની બાજુમાં જ એક વોંકળો , મતલબ કે નાનકડી નદી. તેનું પાણી આ ભાઈ પોતાની શેરડીને પાતા. શિયાળો ગયો અને ઉનાળો આવ્યો. શરૂઆતમાં કોઈ વાંધો નહીં આવ્યો હોય પણ જયાં વૈશાખના આકરા તાપ તપ્યા ત્યારે નદીનું પાણી સૂકાવા માંડ્યું. આ બાજુ શેરડી પણ અરધીપરધી ઊગેલી અને પાણીની ખાસ જરૂર હતી. એટલે ખેડૂએ તો પંપ લગાવી નદીનું પાણી ખેંચવાનું શરૂ કર્યું. પરંતુ પાણી ઘટી જવાથી પાણી સાથે માછલાં પણ ખેંચાઈને આવવા માંડ્યાં. શેરડીના ખેતરમાં તરફડતા માછલાં પેલો સજ્જન વણિક જોઈ શક્યો નહીં. એનું હદય જીવ હિંસાથી અકળાઈ ઊઠ્યું. એણે પોતાના સાથીને તરત જ નદીમાંથી પાણી લેવાનું બંધ કરી દેવા કહ્યું. બીજી બાજુ પાણી વગર શેરડીનો પાક સૂકાઈ જવાનો ભય હતો. હજારોનું નુકસાન થાય તેમ હતું.

આવા સમયે ઉપદેશ દેનારાની તે સમયે પણ આપણા દેશમાં ખોટ ન હતી. આજુબાજુના ખેડૂતોએ આ ભાઈને ઘણા સમજાવ્યા કે ખેતીના કામમાં આવી થોડી ઘણી જીવહિંસા તો જાણેઅજાણ્યે થઈ જ જાય છે. પણ પેલો દયાળુ જીવ માન્યો નહીં. એણે તો ચોખ્ખુ કહી દીધું કે માછલાં મારીને મારે ગોળ નથી ખાવો. ઘણા સલાહકારો નારાજ થઈ ગયા. કેટલાકે ભાઈની હાંસી પણ કરી.

પણ ઈશ્વર છે એમ સાબિત કરવું હોય તેમ તે સમયે ચોખ્ખા ચણક આકાશમાં અચાનક વાદળ ચડી આવ્યાં. મેહૂલિયો તે દહાડે મન મૂકીને વરસ્યો. મોલ બચી ગયો, માછલાં બચી ગયાં. હાંસી કરનારાના મોં પર કાલિમા છવાઈ ગઈ. તે દિવસે એ ખેડુતના ઘેર નક્કી લાપસીના આંધણ મૂકાણાં હશે. અરે આજુબાજુના ઘરોના લોકોએ પણ પોતાના મોંઢા ગળ્યાં કર્યાં હશે.

એ સમયે કવિશ્રી મનુભાઈ ત્રિવેદી 'સરોદ' આ વાડીએ આવેલા. ઈશ્વરની મ્હેર જોઈ એમનું અંતર ગાઈ ઊઠ્યું. અને જે ભજન રચાયું, એ ભજન તમે ઈશ્વરમાં માનો કે ના માનો પણ એકવાર વાંચવા જેવું છે, ખરેખર તો મોટેથી ગાવા જેવું છે.

પાણીતિયો ભગવાન

જેનો પાણોતિયો ભગવાન
એની વાડી બને ન વેરાન રે,
એનો પાણોતિયો ભગવાન.
પહોંચ પ્રમાણે પીત કર્યું ,
એમ માની અખૂણ નવાણ;
અરધાપરધા મોલ ઊગ્યા ને ત્યાં તો
ખૂટ્યા પિયાવાના પ્રાણ રે-
એનો પાણોતિયો ભગવાન
આભ ઉનાળું ચોખ્ખુ ચણક,
એમાં તાતા તપિયલ ભાણ .
મ્હેર ક્યાંથી હોય મેઘરાજાની કે
મોલનાં રહી જાય માન રે-
એનો પાણોતિયો ભગવાન.
પાસમાં વ્હેતલ વોંકળો રે, એના
નીર હતાં જે વ્હેતાણ,
થંભી ગયાં ને એથી સેલ રચાયું,
એમાં નીર છે ઘૂંટી સમાણ રે-
એનો પાણોતિયો ભગવાન.
મન થયું કે એનાં નીર વારવાને
મોલને દેવાં મોંઘાં પાન,
માછલિયું ત્યાંતો નજરે ચડી કે
એના ઠરી ગયા અરમાન રે ?-
એનો પાણોતિયો ભગવાન.
મોલ મુકાબલે છે માછલી મોંઘી
એના કેમ હરી લઉં પ્રાણ ?
નિશ્ચય કીધો કે સેલના નીર કેરું
જાણે ભૂલ્યો એ ઓસાણ રે –
એનો પાણોતિયો ભગવાન.
દિન વીતે ને મૂરજાય છે મોલ
જાણે જાય હળું હળું પ્રાણ,
હરિવર કેરો આશરો લઈ એ તો
બેઠો બનીને અણજાણ રે-
એનો પાણોતિયો ભગવાન.
દિશ નહીં ધૂંધળી ને આભ ઘેરાણું,
બારે મેઘનાં થયાં મંડાણ,
વૈશાખી વ્યોમમાં વરતાણી વ્હાલ ભરી
અથરા આષાઢ કેરી આણ રે-
એનો પાણોતિયો ભગવાન.
નજરે જોયેલ એવી વાત છે ભાઈ, મારા,
નથી આ કલ્પનાના ગાન,
ગોંડળ ગામને પાદરે વોંકળાના
કાંઠે છે વાડી, એ એંધાણ રે-
એનો પાણોતિયો ભગવાન.

અત્યારે આપણે શ્રી મનુભાઈ ત્રિવેદીના સમગ્ર સાહિત્ય પૈકી ખંડ-૨ ના ભજનોની વાત કરી રહ્યા છીએ. ખંડ-૨ માં શ્રી સરોદના ૩૯૩ અગ્રંથસ્થ ભજનો સમાવાયાં છે. અગાઉના લેખમાં કહ્યું હતું તેમ આ સંગ્રહમાં દીર્ઘ ભજનો સારી સખ્યામાં છે. કેટલાંક ભજનો મને ખુબ ગમી ગયાં છે. ગયા વખતે આપણે ''પીડિત પોકારે પાંચાળી ' ભજનની વાત કરી હતી. હજુ બેત્રણ ભજનોની વાત કર્યા વગર હું રહી શકીશ નહીં. આમ તો '' હું વાત કરીશ '' એ શબ્દપ્રયોગ જ ખોટો છે. શ્રી મનુભાઈના ભજનો એટલા બધા વાણીશૂરાં છે કે મારે ઝાઝી કશી વાત કરવાની રહેતી નથી.

અસંવાદિતાથી અંતર જાળવી અંતરની આબોહવા ખુશનુમા રાખી શકે એ જ પ્રસન્નતા પામી શકે

અબીલ-ગુલાલ
મમતા રાવલ

શહેરની જાણીતી સંસ્થા કલ્ચરલ ફોરમ આ વર્ષને પ્રસન્નતાના વર્ષ તરીકે ઉજવી રહી છે. હમણાં જ બે વિદ્વાન વક્તાઓ શ્રી વસંતભાઈ ગઢવી તેમજ શ્રી રતિલાલ બોરીસગારના આ વિષય પર વક્તવ્યનો લાભ મળ્યો. વર્ગખંડમાં શિક્ષક બોલતા હોય, સમજાવતા હોય ત્યારે અતિ ઉત્સાહી વિદ્યાર્થીઓ વારંવાર આંગળી ઊંચી કરી કરીને પોતાને કંઈક કહેવું છે એવી ઈચ્છા જાહેર કરતાં જોવા મળે છે. આ વક્તવ્ય સાંભળતા સમયે મારી સાથે આવું જ કંઈક થયું...મગજમાં સમાધાન અને પ્રશ્નો બંને સમાંતર ચાલ્યા.

ગાંભીર્ય સાથે પણ પ્રસન્નતા ટકાવવી હશે તો હદયના દરવાજે હાસ્યને સ્થાન આપવું પડશે

એને વ્યક્ત કરવા માટે આ માધ્યમ જ યોગ્ય લાગ્યું...

વિદ્વાન વક્તાશ્રીઓ દ્વારા ' પ્રસન્નતા ' શબ્દનો સાચો અર્થ સુંદર ઉદાહરણો, રમૂજી વાતો સાથે સરળ ભાષામાં સમજાવવાનો સુંદર-સફળ પ્રયત્ન થયો. ખૂબ મઝા આવી. સારું લાગ્યું. આ મઝા આવવી અને સારું લાગવું એ પ્રસન્નતા કહેવાય ? તમે શું વિચારો છો...

સામાન્ય રીતે 'પ્રસન્નતા' શબ્દ આપણને આનંદ-ખુશી માટે વપરાતા થોડા આધ્યાત્મિક સ્પર્શવાળા સાહિત્યિક શબ્દ તરીકે અનુભવાય છે. ભાષાવિદ્દો ની ભાષામાં આ શબ્દ અવારનવાર સાંભળવા મળે છે. સામાન્ય જન આ શબ્દનો ફ્રિકવન્ટ ઉપયોગ કરતા નથી. એટલે આમ જુવો તો ગુજરાતી શબ્દકોષનો Exclusive શબ્દ લાગે. વળી એની જોડણી અને ઉચ્ચાર પણ Exclusive છે. ('પ્ર' પરથી શરૂ થતાં લગભગ બધાજ શબ્દો કંઈ વિશેષ રીતે પ્રયોજાય હોય એવું જોવાયું છે.) આ શબ્દમાં જોડાક્ષરનું વર્ચસ્વ છે. જે એની જોડણીને થોડી અટપટી અને વિશેષ બનાવે છે. આ શબ્દનો અર્થ પણ એટલો જ અટપટો અને વિશેષ છે. આ શબ્દનો અર્થ કરવાનું કે જીવવાનું મારું ગજું નથી. પરંતુ એ જીવવાનું સ્વપ્ન એ દરેક મનુષ્યની એક માત્ર અલ્ટિમેટ ઈચ્છા હોય છે. (કેટલાક શબ્દોનો ગુજરાતી અનુવાદ એના ભાવને કદાચ યોગ્ય પ્રદર્શિત નહીં કરે એ શંકાથી અંગ્રેજી શબ્દનો પ્રયોગ કરું છુ ક્ષમા કરશો.)

પ્રત્યેક વ્યક્તિ પ્રસન્ન રહેવા ચાહે છે. '' પ્રસન્નતા મેળવવી સરળ છે '' આવું બોલવામાં કે લખવામાં કેટલું સિમ્પલ લાગે છે!! ક્યારેક લાગે કે અમુક વાતો વધુ ઊંડાણથી ન સમજીએ એમાં જ મઝા છે (હા... હા... હા...). પ્રસન્નતા એટલે આનંદ-ખુશી-મઝા-મોજ, પરંતુ...પરંતુ...પરંતુ સતત આનંદ... પરમેનન્ટ ખુશી, નિર્દોષ લહેજત ભરી કાયમની મઝા... સાત્વિક-સત્વસભર મોજે મોજ.

અનુભૂતિ સાથે જ્યારે આ લખી રહી છું ત્યારે મને પણ મઝા લાગે છે. પરંતુ જાણું છું કે આ પરમેનન્ટ નથી. મોટો પ્રશ્નાર્થ આજ પોઈન્ટ પર આવીને ઊભો રહે છે કે આ અવસ્થાને કાયમી બનાવવી કેવી રીતે? કદાચ આ પ્રશ્ન સાંસારીક બાબતોમાં અટવાયેલા આપણા સહુનો છે. આશા છે કે 'પ્રસન્નતાનું વર્ષ' ની ઊજવણી પૂરી થતાં સુધી આપણે થોડાઘણા અંશે પ્રસન્નતાના કાયમી વસવાટનું સરનામું મેળવી શકીશું.

વિદ્વાનો કહે છે ' પ્રસન્નતા એ જીવનનું સાધ્ય છે' પરંતુ એની કોઈ સ્પષ્ટ ગુરુચાવી આજદિન સુધી કોઈ શાસ્ત્રોમાં કે વક્તવ્યોમાં જાણી નથી. આ સત્ય લાધે ત્યાં સુધી જીવનનાં મહત્વના વર્ષો પસાર થઈ ચૂક્યા હોય છે. જીવનભર માણસ પ્રસન્ન રહેવા અને રાખવા માટે અનેકવિધ પ્રયોગો કરતો રહે છે. પૈસામાં, પદમાં, પ્રતિષ્ઠામાં ઠેક-ઠેકાણે એની શોધ ચાલું જ રહે છે. ખરીદી કરવી, દુનિયા ઘુમવી, ફિલ્મો-નાટકોથી દિલ બહેલાવવું, સરસ ભોજન અને મહેફિલ પણ એક મોટું આકર્ષણ છે જેમાં મઝા સમાયેલી છે એવું આપણે માનીએ છીએ. પરંતુ આ દરેક ઘટના જ્યારે અંત પામે છે ત્યારે આપણે ફરી વિષાદ અને એકલતામાં અટવાઈ જઈએ છીએ. અને આમ જ જીવન સમાપ્તિ તરફ ધકેલાતું જાય છે.

અધ્યયન-અભ્યાસ કહે છે સાચી પ્રસન્નતા એ સ્થાયી એટલે કે પરમેનન્ટ ભાવ છે. પોતાની આસપાસની સૃષ્ટિમાં ચાલતાં વાદ-વિવાદ-અસંવાદિતાથી અંતર જાળવી અંતરની આબોહવાનું ખુશનુમાપણું જાળવી શકે એ પ્રસન્નતા પામી શકે છે. એક શરીરમાં ભગવાને મન-બુધ્ધી અને હદય ત્રણેય સમાવ્યા છે. આ ત્રણેય પોતા-પોતાનું કામ કરે છે, વ્યક્તિતો માત્ર એની અભિવ્યક્તિ જ કરતો હોય છે. ક્યારેક મન હાવી રહે છે તો ક્યારેક બુધ્ધી. હદય તો હંમેશા દરેકમાં પોતાની ટાંગ અડાવવા મથ્યા જ કરે છે. આ લડાઈમાં માણસની પ્રસન્નતા સાથેની સંતાકૂકડી સતત ચાલતી રહે છે.

એક બાળક સતત કિલકિલાટ કરે છે...કોઈ ભાર વિના સતત આનંદમય હોય છે કેમકે એની જીવનની પ્રત્યેક પળ સત્યમય હોય છે. સત્યમયતા – પારદર્શકતામાં મહદ્‌અંશે પ્રસન્નતાનું મૂળ છૂપાયેલું છે. વિચારી જોજો મનમાં યાદ રહી ગયેલી અને પ્રસન્નતા આપતી દરેક પળોમાં સત્ય અનુભવાયુ હશે. આજકાલ તો પવિત્રમાં પવિત્ર એવી પ્રેમની પળો પણ ભેળસેળ ભરી બની ગઈ છે. પરંતુ જ્યારે જ્યારે પણ એ પળોમાં સત્ય છલક્યું હશે એની અમીટ છાપ હજુ પણ હદય પર અંકિત હશે.અને એમાંથી નિષ્પન્ન થતું સ્મિત-હાસ્ય પણ મધુરતાનો પર્યાય બની રહ્યું હશે.

વક્તાશ્રી એ કહ્યું કે હાસ્ય એ પ્રસન્નતાનો પર્યાય નથી. પણ માફ કરજો હું એમાં સંપૂર્ણ સહમતિ નહી દર્શાવી શકુ. હું માનું છું...હાસ્ય એ પ્રસન્નતાનો દરવાજો છે. હાસ્ય પ્રસન્નતાને આવકારવાનું પ્રથમ પગથિયું છે. હાસ્ય અંદરની પ્રસન્નતાને બહાર ખેંચી લાવે છે અને બહાર થી આનંદને આકર્ષી અંદર ઊતારે છે. (શબ્દો સાથે રહેશો તો જ સમજાય એવી વાત છે આ). હાસ્ય-સ્મિત એ ચેપી છે, જોનાર ના હદયમાં હકારાત્મકતા પ્રેરી પ્રસન્નતા તરફ દોરે છે. ગાંભીર્ય સાથે પણ જો પ્રસન્નતા ટકાવવી હશે તો હાસ્યને હદયના દરવાજા પર સ્થાન આપવું જ પડશે. હાસ્ય-સ્મિત પર પાનાઓ ભરીને લખી શકાય એવી આ અમૂલ્ય વસ્તુને જીવનમાં સ્થાન આપી જોશો તો સમજાશે કે દવા-ડોક્ટરને વિદાય આપવી સરળ છે. પોઝીટીવીટીને આકર્ષતું આ તત્વ પ્રસન્નતાને આંગળી પકડીને સાથે ખેંચી લાવે છે.

પ્રસન્નતા કે આનંદનું શબ્દોમાં વર્ણન શક્ય નથી. ગમે તેટલું લખીએ તો પણ એની આસપાસ ફર્યા જેવું જ લાગે. એની માત્ર અનુભૂતી જ હોઈ શકે. એના સુધી પહોચવા અધ્યાત્મ, સંગીત, યોગ જેવા માધ્યમો મદદરૂપ થઈ શકે. સંતો – વિભૂતિયો માટે આ પ્રસન્નતા કદાચ સહજ સાધ્ય પ્રાપ્ય હોઈ શકે. પરંતુ આપણે એની પ્રાથમિક સ્ટેજ, એટલે કે સ્મિત સભર મુખારવિંદ અને હકારાત્મક વયાબ્રેસન્સ સુધી પહોંચી શકેએ તો પણ ક્યારેક પ્રસન્નતા ના કાયમી વસવાટનું સરનામું બની શકીએ.

પ્રસન્નો ભવતુ...

> એક બાળક સતત કિલકિલાટ કરે છે...કોઈ ભાર વિના સતત આનંદમય હોય છે કેમકે એની જીવનની પ્રત્યેક પળ સત્યમય હોય છે. સત્યમયતા - પારદર્શકતામાં મહદ્‌અંશે પ્રસન્નતાનું મૂળ છૂપાયેલું છે. વિચારી જોજો મનમાં યાદ રહી ગયેલી અને પ્રસન્નતા આપતી દરેક પળોમાં સત્ય અનુભવાયુ હશે. આજકાલ તો પવિત્રમાં પવિત્ર એવી પ્રેમની પળો પણ ભેળસેળ ભરી બની ગઈ છે. પરંતુ જ્યારે જ્યારે પણ એ પળોમાં સત્ય છલક્યું હશે એની અમીટ છાપ હજુ પણ હદય પર અંકિત હશે.અને એમાંથી નિષ્પન્ન થતું સ્મિત-હાસ્ય પણ મધુરતાનો પર્યાય બની રહ્યું હશે.

ચોમાસામાં જાળવો સ્વાસ્થ્ય

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા
ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

ચોમાસું એટલે લગભગ સૌને ગમતી ઋતુ. સરસ મજાનું ઠંડુ વાતાવરણ. ઝરમર અથવા તો અનરાધાર પડતો વરસાદ અને આનંદદાયક લીલોતરી. નાના મોટા સૌને ચોમાસું ખૂબ આકર્ષે છે. ચોમાસાના ફાયદા તો છે જ પણ જો ગેરફાયદા જોઈએ તો સૌથી મોટો ગેરફાયદો આપણા સ્વાસ્થ્ય પર થતી પ્રતિકૂળ અસરોનો છે. ચોમાસામાં ઝાડા ઉલટી ઉપરાંત ઈન્ફેકશન ખૂબ જોવા મળે છે. શરદી-ઉધરસ-તાવ-કળતર- ગળું પકડાઈ જવું- મેલેરિયા આદિ ઘણા રોગો ચોમાસા દરમિયાન જોવા મળે.

ઈન્ફેક્શન થવું એ આપણી ઈમ્યુનિટી પર આધારીત છે. આપણે બધા બે પ્રકારની ઈમ્યુનિટી ધરાવીએ છીએ. એક સહજ (નેચરલ) ઈમ્યુનિટી છે. આ ઈમ્યુનિટી આપણને આપણા માતા-પિતા તરફથી વારસામાં મળે છે. આપણે આપણી આસપાસમાં એવા ઘણા લોકો જોયા હશે જેઓ મનફાવે તેમ ખાયપીવે, ઉજાગરા કરે અને દોડાદોડી કરે તોયે તેઓને ક્યારેય તાવ ન આવે કે તેઓ માંદા ન પડે. આવી વ્યક્તિઓની નેચરલ ઈમ્યુનિટી વધુ હોય છે. બીજી પ્રકારની ઈમ્યુનિટી એટલે યુક્તિકૃત (એક્વાયર્ડ) ઈમ્યુનિટી. આ ઈમ્યુનિટી આહાર-વિહાર-ઔષધ તેમજ ઋતુ-કાલ આદિ દ્વારા વ્યક્તિમાં ડેવલપ થાય છે. આ એક્વાયર્ડ ઈમ્યુનિટીને વધારવી આપણા હાથમાં છે. એક્વાયર્ડ ઈમ્યુનિટી વધારીએ તો હાલતા-ચાલતા જે રોગ થાય છે એ ઘટી જાય. આ એક્વાયર્ડ ઈમ્યુનિટીને વધારવા માટે આહાર-વિહાર અને ઔષધ, ત્રણેય પર ફોકસ કરવું પડે.

આહારઃ - આપણી પ્રકૃતિને અનુકૂળ હોય તેવો જ આહાર લેવો. જેમકે, જો વારંવાર શરદી આદિ થઈ જતા હોય તો ચોમાસામાં ઠંડા પદાર્થો ઓછા ખાવા

- આહાર સપ્રમાણ લેવો. અતિશય જમી લેવાથી પાચન તંત્ર મંદ પડે છે જે ઈમ્યુનિટી પર અસર કરે છે - પુરતા પ્રમાણમાં પાણી પીવું - સમયે સમયે સીઝનના ફળો પ્રમાણસર ખાવા (શરીરની પ્રકૃતિ અનુસાર) - મેંદો, ચીઝ, પનીર, વાયડા કઠોળ આદિ પચવામાં ભારે હોય તેવા ખોરાકથી દૂર રહેવું - જ્યારે માંદા પડયા હોઈએ ત્યારે ખૂબ ઓછું જમવું. મગનું પાણી, ગળેલી ખિચડી, બાફેલા શાક આદિ જેવો હળવો આહાર જ લેવો

વિહારઃ - નિયમિત સાત કલાકની ઉંઘ લેવી - શક્ય હોય ત્યાં સુધી સવારે વહેલા ઉઠવું અને બપોરે ન સુવું - નિયમિત કસરત, યોગ અને પ્રાણાયામ કરવા - રોજ થોડું ધ્યાન (મેડીટેશન) કરવું - વ્યસનો થી દૂર રહેવું ઔષધઃ આયુર્વેદમાં અમુક એવા અદ્ભૂત ઔષધોનો ઉલ્લેખ છે કે જે ઈમ્યુનિટી વધારવા માટે ખૂબ કારગત છે. ગળો, આમળા, હળદર, કડું, કરિયાતું, તુલસી, જેઠીમધ, ભોયઆમળી, લીમડો, મેથી, આદિ અનેક ઔષધો છે કે જે ઈન્ફેકશનને દૂર કરી આપણી ઈમ્યુનિટી વધારે છે. આમાના જે ઔષધો આપણા શરીરને અનુકૂળ આવે તેનો નિયત માત્રામાં નિયમિત ઉપયોગ કરવો.

જ્યારે ચોમાસામાં ઈન્ફેકશનની વાત આવે ત્યારે ઘરની સ્વચ્છતા જાળવવી અને પાણી જમા ન થવા દેવું એ પણ એટલા જ જરૂરી છે. મચ્છરોનો ઉપદ્રવ ટાળવા માટે મચ્છરદાની થી લઈને લીમડાના પાનાના ધૂમાડા સુધીના વિવિધ ઉપાયો યોજી શકાય. ઈમ્યુનીટી જળવાઈ રહે તે માટે એકાદી કડવાણી કે પછી ઉપર દર્શાવેલ ઔષધોનો રોજ નિયત માત્રામાં ઉપયોગ કરી શકાય.

(મો.) ૯૮૭૯૪૭૧૧૪૭

છાંયડાની ખોજમાં આ જિંદગી કાઢી નાખી, રોજ નમતી ડાળને કારણ વગર વાઢી નાખી

લાગણીનો મેળો
રસિક વાળંદ

જીવનનો આનંદ વ્યક્તિના વિચારો પર આધારિત છે. વ્યક્તિ કેવું વિચારે છે તેના પરથી તેનું ભાગ્ય અને પરિસ્થિતિનું નિર્માણ થાય છે. પહેરવાનાં કપડાં અને ગમતીલી વસ્તુ માટે જેટલી કાળજી રાખીએ છીએ એવી કાળજી કદી વિચારો વિશે રાખી છે ખરી ?! સારા દેખાવ માટે તો ખૂબ મથીએ છીએ પ... ણ... સારા બનવાં વિચારીએ છીએ ખરાં ??? આજનો વ્યક્તિ વ્યસ્ત અને ત્રસ્ત છે...

'જેવા વિચાર કરશો તેવા તમે થવાના,
દિલના વિચાર નક્કી જીવન બની જવાના !'

દોસ્તો!

એક ભાઈ બગીચાના બાંકડે બેઠા હતા. પાસે એક બેગ હતી. મુલ્લા નસીરુદ્દીન બગીચામાં ટહેલતા ટહેલતા એમની પાસે આવ્યા અને બોલ્યા. 'બહારના માણસ લાગો છો. તમને કયારેય જોયા નથી.' ભાઈ બોલ્યો, 'હા, હું દૂરના શહેરમાં રહું છું. મારી પાસે બધું છે, પૈસો છે, બંગલો છે, પ્રેમાળ પરિવાર છે છતાં જીવનમાં મને રસ નથી પડી રહ્યો. એટલે થોડા દિવસની રજા પાડીને 'મજા પડે એવું કંઈક' શોધવા નીકળ્યો છું. હું સુખ શોધી રહ્યો છું...'

મુલ્લા કંઈ બોલવાને બદલે એ ભાઈની બૅગ આંચકીને ભાગ્યા. પેલો માણસ પણ પાછળ દોડ્યો. મુલ્લા દોડમાં પાક્કા. એટલે ખાસ્સા આગળ નીકળી ગયા. પેલો માણસ હાંફતો હાંફતો એમની પાછળ દોડ્યો. બે કિલોમીટર દોડ્યા બાદ મુલ્લા રસ્તાને કિનારે એક બાંકડા પર બેસી ગયા...

થોડીવાર પછી પેલો માણસ હાંફતો - હાંફતો પહોંચ્યો. એણે તરાપ મારીને પોતાની બૅગ લઈ લીધી. બૅગ મળી ગયાનો આનંદ એના ચહેરા પપર પ્રગટ્યો એની બીજી જ પળે એણે ગુસ્સાથી મુલ્લાને કહ્યું, 'મારી બૅગ લઈને કેમ ભાગ્યા ?'

મુલ્લા : 'કેમ વળી ? તમે સુખ શોધવા નીકળ્યા છો. તો બોલો, બૅગ પાછી મળી જતાં તમને સુખની લાગણી થઈ કે નહીં ? મેં તો તમને સુખ શોધવામાં મદદ કરી...'

મિત્રો... આપણામાંના મોટા ભાગના લોકો પણ થોડા અંશે પેલા માણસ જેવા હોઈએ છીએ. જે કંઈ આપણી પાસલે છે એમાંથી ઝાઝું સુખ નથી મળતું પણ પછીએ ખોવાઈ ગયા બાદ પાછું મળે ત્યારે સારું લાગે.... આવું શા માટે ?

એટલે હવે પછી જયારે મૂડ સારો ન હોય ત્યારે ઘરમાંથી બધી જ ચીજવસ્તુઓને શાંતિથી નિરખવી અને પછી વિચારવું કે આ વસ્તુ જો મારી પાસે ન હોય તો કેટલી તકલીફ પડે ?

કડકડતી ઠંડીમાં એક અત્યંત ગરીબ માતા પોતાના બાળકોના શરીર પર છાપાં પાથરી એના પર ઘાસ ઓઢાણીને સૂવડાવી રહી હતી. ત્યારે એના નાના ટેણિયા દીકરાએ ભાઈને પૂછ્યું, 'હેં ભાઈ ! જે લોકો પાસે છાપાં અને ઘાસ નહીં હોય એમની કેવી ખરાબ હાલત થતી હશે !' આપણી પાસે ઘાસ અને છાપાંથી તો ઘણી સારી વસ્તુઓ ઘરમાં હોય છે. એટલે હવે કયારેક હું સુખી નથી... મારી પાસે આ નથી... મારી પાસે તે નથી... એવું લાગે ત્યારે એક નજર જે કંઈ આપણી પાસે છે તેના પર નાખી જોવી...

જેમ કે, મારું આ લખાણ તમે સમાચારપત્રમાં વાંચી શકો છો તેના પરથી બે મહત્ત્વની બાબત સાબિત થાય કે તમે એક ગરીબ નથી. કોન્ગ્રેટ્સ અને બીજી કે તમે શાંતિથી નિરાંતે વાંચી શકો છો મતલબ એ કે તમે અત્યંત માંદા નથી. ઔર જીને કૌ કયાં ચાહિયે ? જેના વિના એક ક્ષણ પણ ન જીવી શકાય એવો ઓક્સિજન હવામાં હાજર છે... તો પછી છોડો ફરિયાદો અને આભાર માનો ઈશ્વરનો... નસીબનો.... પુરુષાર્થનો... કે જીવન મસ્ત છે !!!

સ્પર્શમણિ :

રવિ એટલે તેજ, ગભરામણ, ગરમી. ધર્મ પાળવા માટે, પવિત્ર કર્મ કરવા માટે જે સહન કરે તેને સોમ મળે. સોમ એટલે શીતળતા, શાંતિ આવે. જેને શાંતિ આવે તેનું મંગળ થવાનું. મંગળ થયા પછી બુધ એટલે ડાહ્યો માણસ થવાનો. એ ડાહ્યો થયો એ ગુરુ થવાનો. લોકો તેને ગુરુ કરવાના. ગુરુ પછી શુક્ર એટલે જો એ સ્વાર્થ કરવા બેઠો તો પછી શનિ આવવાનો. શનિ એટલે સાડા સાતીની પનોતી થવાની.

- કરસનદાસ માણેક

rasikvaland1965@gmai.com
Mo. 9913426949