સલામી સવારની..

સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

મળે છે બેન્કને બકરા મલાઈ ભાવી જાય છે!
ગુન્હેગારો હોય છે રીઢા, 'મફત' ફાવી જાય છે!
ધાવી જાય છે પારકા વાછડા પ્રજા ભોળી ગાય -
પ્રજાની મહેનતની મૂડી ગોધ્યા ચાવી જાય છે!
(૧૮૦૦૦ લોકો - સવા બે લાખ કરોડ ચાઉં કરી ગયા)

હાઈકુ

રહેશે આજે -
કુંભકર્મો ને કાજ
તિજોરી ખૂલ્લી!
(સરકારના ૧૨ વાગશે)

'અનામત'માં
ગૂમાવી અમાનત
સંપ - ઐક્યની...
(પાટીદારો માં ફૂટ)

ચિંતન

સત્યં માતા-પિતા, જ્ઞાનંધર્મો, ભ્રાતા દયા સ્વસા ।
શાંતિઃ પત્ની ક્ષમા પુત્રઃ ષેડતે મમ બાંધવાઃ ॥

'ચાણક્યનીતિ'નો આ શ્લોક છે :

કોઈ સાચા સંત-વિદ્વાન-પંડિત કે સૂફી સંત-ફકીરને પૂછવામાં આવ્યું કે તમારા પરિવારમાં કોણ કોણ છે? ત્યારે એ બાબા-પંડિતે જે જવાબ આપ્ય હોય તે આ શ્લોક હોઈ શકે -

'મારી માતા સત્ય છે (સત્યનું જ્ઞાન અને આચરણ) જ્ઞાન મારા પ્રિય પિતા છે. (જાણવા-ભણવાની પ્રવૃત્તિ પ્રત્યે પ્રેમ-આદર) અને 'ધર્મ' મારો ભાઈ છે. સાચા ધર્મ - કરત્વ્ય - ને જાણવું અને સદાય એની સાથે રહેવું - એ જ ધર્મ છે એ જ મારો ભાઈ છે અને 'દયા' મારી બહેન છે. સ્ત્રીનો સહજ સ્વભાવ જ લાગણી-વાત્સલ્ય-પ્રેમ-કરુણાસભર હોય છે. તેથી જ અહીં 'દયા' એ સજ્જન સંતની બહેન છે.'

એમ કહેવામાં આવ્યું છે. 'શાંતિ આપનારી' અને એ પરિસ્થિતિ માટે જવાબદાર (અનુકુળ થઈને રહેનાર) પત્ની છે. શાંતિ ને પત્ની કહી છે ક્ષમા અને ધૈર્ય એ પુત્રો છે. આ છ સદ્‌ગુણો જ સંત-સજ્જનનો પરિવાર છે.

સુવિચાર

- ખુદ ને છોડ્યા વગર ખુદા હાથ ન આવે - **ડો. ચંદ્રકાન્ત મહેતા**
- દેવ દ્રવ્યથી નહીં, માણસને એની દાનતથી મૂલવે છે - **શાહબુદ્દીન રાઠોડ**
- પશ્ચાતાપ એટલે નિજના ન્યાયાલયમાં જાતે અપરાધી તરીકે હાજર થવાનો પ્રયત્ન અને જીવન દેવતા પાસે આકરી સજા માગી લેવાની સ્વયંભૂ અભિલાષા - **જીવનસૂત્ર**
- આપણે બીજાને આકર્ષવામાં જ આપણી સાર્થકતા સમજીએ છીએ, બીજાથી આકર્ષવામાં નહીં - **ચિત્રલેખા**
- માણસથી ડરનાર ડરપોક બની જાય પણ પોતાની જાતથી ડરનાર આત્મદર્શનને બળે મહામાનવ બની જાય - **માનસસૂત્ર**
- 'અશાંત' માણસ 'પ્રશાંત' બની શકે નહીં અને પ્રશાંત બન્યા સિવાય પ્રસન્નતા પ્રાપ્ત થઈ શકે નહીં - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- આજનું ઔષધ : પાલકના રસથી દાંત અને પેઢાં મજબૂત થાય છે. **(સંકલન : દીપક વી. આસરા)**

બોધકથા

કોઈનો ખરાબ સ્વભાવ, ગુસ્સો એ એની માલિકીનો છે, તમને ન ગમતી કોઈ વસ્તુ કે ભેટ તમે ન સ્વીકારો તો એ પાછી એની માલિકીની જ હતી અને ફરી એની જ માલિકીની રહે ને?

એક ભગવાન બુદ્ધ તેના પ્રિય શિષ્ય તથાગત સાથે વિહારમાં હતા. કોઈ કારણસર ગામનો એક શખ્સ ભઘવાન બુદ્ધ પર ક્રોધિત હતો અને વિના કારણ ત્યાં આવી ભગવાન પર ગુસ્સે થઈ તેમને ગમે તેમ - એલફેલ બોલવા લાગ્યો. ભગવાન આંખ બંધ કરી સસ્મિત તે શાંતિથી સાંભળતા રહ્યા. પેલો થાકી-હારી-પગપછાડતો ત્યાંથી ચાલ્યો ગયો.

તથાગત ભગવાન બુદ્ધને કહ્યું - પેલો તમને ખૂબ ખોટું-સાચું કહી ગયો. તમે કેમ એનો વિરોધ ન કર્યો?!

ભગવાન કહે - તું મને દૂધનો કટોરો આગ્રહ કરી કરી મને આપે છે હું ન જ પીઉં તો તું શું કરે?

તથાગત - વચ્ચે જુદી જ આવતાં ગુસ્સે થઈ બોલ્યો કે 'તો હું જ પી જાઉં...'

ભગવાને કહ્યું, બસ એમ જ, એની ગંદી વાતો નો કટોરો મેં ન સ્વીકાર્યો... એટલે શું થયું?!

સરકાર ઝૂકતી હૈ, ઝુકાનેવાલા ચાહિએ!

તંત્રીસ્થાનેથી...

આખરે કોઈ પણ સરકાર - પછી તે સરમુખત્યારી શાસન જ કેમ ન હોય - પ્રજાનો વિરોધ લાંબા સમય સુધી સહી શકતી નથી. ભારતમાં તો જેવી છે તેવીય લોકશાહી છે. હરિયાણામાં જાટ સમાજના આંદોલન વિશે પૉઝિટીવ અભિપ્રાય આભવો શક્ય નથી, કારણ કે મહદંશે જમીનધારક ખેડૂત સમાજ હોવા ઉપરાંત એનો રાજકારણ સહિત તમામ ક્ષેત્રોમાં દબદબો રહેતો આવ્યો છે. જાટ કોમના શીખો પણ પંજાબમાં ભારે વર્ચસ્વ ધરાવે છે - બાકીના શીખો કરતાં એ બધી રીતે આગળ છે. હરિયાણામાં અત્યાર સુધી જાટ મુખ્યમંત્રીઓની બોલબાલા રહી છે. દેવીલાલ, બંસીલાલ કે ઓમપ્રકાશ ચૌટાલા અને હુડ્ડા જાટ સમાજનું પ્રતિનિધિત્વ કરતા હતા. નરેન્દ્ર મોદીના વાવાઝોડામાં પણ આ જાટ ફૅક્ટર વિરુદ્ધ ન જાય એની પૂરી કાળજી રાખવામાં આવી હતી. ભારતીય જનતા પાર્ટીના યુવા નેતા કેપ્ટન અભિમન્યુને સતત પ્રોજેક્ટ કરાયા હતા અને વરિષ્ઠ નેતા વીરેન્દ્રસિંહને કોંગ્રેસમાંથી ખેંચી લાવી કેન્દ્રીય મંત્રીમંડળમાં સમાવાયા હતા. આમ છતાં, જયારે હરિયાણા વિધાનસભાની ચૂંટણીમાં ભાજપને ભવ્ય સફળતા સાંપડી ત્યારે મુખ્યમંત્રીપદનો સેરો મોદીના સંઘ-સાથી મનોહરલાલ ખટ્ટરના શિરે બાંધી નરેન્દ્ર મોદીએ એમની વિશિષ્ટ રાજકીય શૈલીનો પરચો બતાવી દીધો હતો, આથી તમામ જાટ નેતાઓ અને જાટ પ્રજામાં નારાજગી છવાઈ હતી, જેની ફલશ્રુતિ લેખે જાટ અનામત આંદોલન શરૂ થયું હતું. ગુજરાતના પાટીદાર આંદોલનથી એને વેગ સાંપડ્યો હતો. અગાઉ રાજસ્થાનમાં પણ આવાં આંદોલનો થયાં હતાં, જેમાં ગૂર્જરો સામે સરકારે ઝૂકવું પડ્યું હતું. હરિયાણાના જાટ આંદોલને એ નાનકડા રાજયમાં કેર વર્તાવી દીધો હતો. સવિશેષ પણે ત્યાંની સૈની કોમના ધંધોરોજગાર અને પ્રતિષ્ઠાનોને નિશાન બનાવાયાં હતા. રોહતક જેવા શહેરને તો એટલું નુકશાન થયું છે કે એને પૂર્વવત સ્થિતિમાં આવતાં વર્ષો લાગી જશે. કેન્દ્ર અને રાજય સરકાર બેઉને જાટ સમુદાયની રાક્ષસી તાકાતનો પરચો મળી જતાં 'વાણિયા મૂછ નીચી' - ન્યાયે જાટ સમુદાયને ચૂપચાપ અનામત આપી દેવામાં જ શ્રેય વરતાયું છે. વિધાનસભામાં મુખ્યમંત્રીએ જાટ સહિત જ જુદા જુદા સમુદાયોને ઓબીસીનો અલગ બ્લોક રચી અનામત આપતા ખરડો રજૂ કર્યો તે કોઈ પણ ચર્ચા વગર પંદર મિનિટમાં જ પસાર થઈ જતાં સ્વાભાવિક રીતે જ કેન્દ્ર અને રાજયની શિરોવેદનાનો અંત આવ્યો છે. જાત રાજનીતિ રમતા દેવીલાલના વંશજો અત્યારે જેલ ભોગવી રહ્યા છે અને વિધાનસભામાં રાજયપાલના ભાષણનો મુસદ્દો ફાડી નાખવા બદલ કોંગ્રેસી ધારાસભ્યો સસ્પેન્સન ભોગવી રહ્યા છે. ઈંડિયન નેશનલ લોકદલના સભ્યોની હાજરીમાં પસાર થયેલ અનામત ખરડો કોંગ્રેસી જાત નેતા હુડ્ડાની પાસેથી હુકમનો એક્કો સેરવી લે છે. અનામત મુદ્દે બહુ જ ઊંડાણપૂર્વક વિચારણા કરી મનોહરલાલ ખટ્ટરે કેન્દ્રીય નેતાગીરીના માર્ગદર્શન હેઠળ અનામત જોગવાઈની નવી કેટેગરી ઊભી કરીને ચીલો ચાતરી બતાવ્યો છે. એ મુજબ હરિયાણામાં વર્ગ-૧ અને વર્ગ-૨ની નોકરીઓમાં આ અનામત ક્વોટા ૫૦ ટકા થઈ ગયો છે અને વર્ગ-૩ અને વર્ગ-૪ની નોકરીમાં આ અનામત ૬૭ ટકા પર પહોંચી જવા પામી છે. ગુજરાત સરકાર હરિયાણાનું અનુસરણ કરી ગુજરાતના પાટીદાર આંદોલનો સુભગ અને સુખદ અંત લાવી શકશે? પાટીદારો વગર શાસક પક્ષ માટે ૨૦૧૭ની વૈતરણી પાર કરવાનું ઘણું જ અઘરું છે. આનંદીબેન પટેલે આગોતરી નિવૃત્તિના સંકેતો પાઠવી દીધા છતાં ચૂંટણી તો જીતવી જ પડશે! ભાજપ માટે એ આંતરરાષ્ટ્રીય કક્ષાની પ્રતિષ્ઠાનો પ્રશ્ન છે.

કાર્પલ ટનલ સિન્ડ્રોમ

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા
ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

આજનો સમય લાઈફસ્ટાઈલ રીલેટેડ રોગોનો સમય છે. વ્યવસાયને કારણે થતાં રોગોની સંખ્યામાં ચિંતાનજક વધારો થતો જોવા મળે છે. વળી, આવા રોગોમાં આપણે હેલ્પલેસ થઈ જઈએ. વ્યવસાય તો છોડી ન શકાય, અને વ્યવસાય ન છોડીએ તો રોગ કેવી રીતે મટે? એટલે પછી રોગને દબાવવાની પ્રક્રિયા શરૂ થાય. જયારે રોગ દેખા દે ત્યારે તે રોગના લક્ષણોને તાત્પુરતા ડામી દેવાના એટલે દિવસ પુરો. નવા દિવસે વળી નવું ગતકડું.

આ પ્રકારની પ્રેક્ટીસથી એક સમયે કંટાળી જવાય. આડઅસરો થાય એ જુદી. એટલે હારી થાકીને વ્યક્તિ આયુર્વેદના શરણે આવે. (આમેય દર્દી હારી થાકીને જ આયુર્વેદના શરણે આવે છે, જો પહેલેથી આવે તો બહુ ઝડપથી રોગમુક્ત થઈ શકે) અને ખરી ચિકિત્સા શરૂ થાય.

ઉપરના બંને ફકરા કોઈ પર રોગને લાગુ પડી શકે. વ્યવસાયને કારણે થતા રોગો જેવા કે વીરકોઝ વેઈન કે પછી કાર્પલ ટનલ સિન્ડ્રોમ. આજે આપણે કાર્પન ટનલની વાત કરીએ. ટાઈપીંગ, કોમ્પ્યુટર વર્ક, ડેટા એન્ટ્રી, માળી કામ, હેર ડ્રેસીંગ, બ્યુટી સલૂન આદિમાં કામ કરતા લોકોમાં આ રોગ વધુ જોવા મળે છે. અંગૂઠા-આંગળી તથા કાંડામાં એકસરખાં દબાણને કારણે રક્તવાહિનીમાં સોજોગ આવી જાય તેમજ આ વાહિની સાથે સંકળાયેલ 'મધ્યબાહુકા નાડી' કે 'વિશ્વાચી' નાડી કે 'મીડીયન નર્વ' પર તેની અસર થાય છે. આથી અંગૂઠા તેમજ આંગળીઓમાં દાહ, ઝણઝણાટી, દુઃખાવો વર્તાય છે. રાત્રે વધુ જોવા મળે છે. એટલે ઊંઘ બગડે. કોઈ એક પોઝીશન પર લાંબા સમય સુધી હાથ રહ્યો હોય એટલે આની અસરો શરૂ થાય છે, જે હાથને ઊંચો કરવાથી, વાળવાની, કાંડાને ગોળ ફેરવવાથી ઓછી થાય છે.

લેડીઝમાં મેનોપોઝ સમયે આ રોગ જોવા મળે છે. યુવાનોને પણ કોમ્પ્યુટર આદિમાં ખૂબ વધારે સમય આપતાં હોવાથી જોવા મળે છે. ક્યારેક એવું પણ થાય કે આ રોગનો દુખાવો છેક ખભા સુધી ખેંચાય. એટલે આપણને 'સર્વાઈકલ સ્પોન્ડીલાઈટીસ'ની (કે જે આજકાલ ખૂબ કોમન છે) વહેમ જાગે પણ જયારે આંગળીઓ-અંગૂઠા દબાવવાથી દુખાવો વધે ત્યારે કાર્પન ટનલનું નિદાન થાય છે.

આપણે જયારે આયુર્વેદ સાથે કાર્પલ ટનલ સિન્ડ્રોમને સરખાવીએ ત્યારે સૌથી વધુ સરખામણી 'વાતરક્ત' નામના રોગ સાથે કરી શકીએ. આ ઉપરાંત વિશ્વાચી નાડીમાં થતા સોજા સાથે પણ તેને સરખાવી સકાય. વાતરક્તના એડવાન્સ સ્ટેજમાં આંગળીઓ ઝણઝણાટી, દાહ, દુઃખાવો અને સ્નાયુવક્તા જોવા મળે છે.

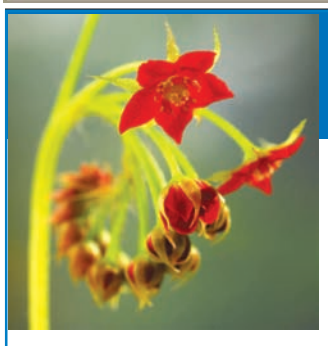
જો ચિકિત્સાની વાત કરીએ તો દથમૂળ ક્વાથ, અશ્વગંધા, ગળો, જેઠી મધ, વાત ગંજાકુષ, નગોડ, બૃદદ વાતચિંતામણી, આદિ ઔષધોમાંથી જે વ્યક્તિની પ્રકૃતિને અનુકૂળ હોય તે નિયત માત્રામાં આપી શકાય. લગાડવા માટે ક્ષીરબલાતૈલનો ઉપયોગ કરી શકાય. શેક કરવો ટાળવો.

આહાર-વિહારમાં વાયુને વધારનારા અને રક્તને દૂષિત કરનારા આહાર-વિહાર ટાળવા જેમ કે મેંદો ન ખાવો, અડદ, દહિં, અથાણા, વાલ ન લેવા. વાસી ખોરાક ન ખાવો, બેકરીની વસ્તુ તેમજ જંકફૂડ ન લેવું, ઉજાગરા ન કરવા.

યોગ્ય પથ્યાપથ્ય અને ચોક્કસ સારવારથી કાર્પલ ટનલ સિન્ડ્રોમ સંપૂર્ણપણે મટી શકે છે. હા, એટલું ચોક્કસ કે હારી-થાકીને બે-પાંચ વર્ષે આયુર્વેદના શરણે આવવા કરતા થોડા વહેલા આવવાનો આગ્રહ રાખવો.

- drkedarju@gmail.com

વાત એક નવી ફૂંટેલી કૂંપળની...



મનના ઉમંગો
રણછોડ પરમાર

તા. ૨૨.૧.૨૦૧૫ના રોજ હું મમતા વાર્તામાસિકનું લવાજમ ભરવા ગયો હતો ત્યાં મોહનભાઈ પરમાર, દલપભાઈ ચૌહાણ અને બીજા એક ભાઈ જેમનું નામ અત્યારે યાદ આવતું નથી. તેઓ મમતા માટે કંઈક લખાણ આપવા આવ્યા હતા, તે સમયે મોહનભાઈએ પૂછેલું કે 'વાર્તા આપવા આવ્યા છો?' મેં કહ્યું હતું, 'અરે ના ભાઈ, હું તો ખાલી લવાજમ ભરવા આવ્યો છું. મારે વળી આ ઉંમરે કયાં વાર્તાઓ શરુ કરવી?' ત્યારે મોહનભાઈએ કહેલું, 'એવું કાંઈ નથી, લખવાનું તો ગમે તે ઉંમરે શરુ કરી શકાય.' દલપતભાઈએ પણ એમની વાતમાં સૂર પૂરાવેલો. દરેક સાહિત્યરસિકને મનોમન લખવાનું તો ગમતું જ હોય. હું પણ જરાક ગંભીર થઈ કશુંક લખવા તૈયાર થયો. સારી વાર્તા-કવિતા ના સૂઝતા થોડાક નિબંધો લખ્યા. કવિતા લખવાની અને માણવાની બહુ ગમે એટલે એ નિબંધોના પછવાડે વિષયાનુસાર કવિતાઓના ફૂમતાં લગાડ્યા. આવા ત્રણ નિબંદો ગાંધીનગર સમાચારના કાર્યાલયમાં આપી આવ્યો. 'ઉમાશંકર જોશીની - પુષ્પો સાથે વાત કરવાનો સમય રહ્યો નથી.' એ કાવ્યપંક્તિ હૃદયમાં એવી ચોટી ગયેલી કે આપણે બીજી બધી વાતો પડતી મૂકીને કેવળ અને કેવળ ફૂલોની વાત કરતા રહીએ તો કેવી મજા આવે એવું હું વિચાર્યા કરતો. ગાંધીનગર સમાચાર માટે આપેલા ત્રણે નિબંધો પુષ્પો અંગેના જ હતા. ૨૮.૫.૨૦૧૫ના રોજ 'ઉનાળામાં મોગરો' છપાયો એનો આનંદ હૃદયમાં શમે ના શમે ત્યાં તા. ૩૧.૫.૨૦૧૫ના રોજ 'ગુલમોર કપાયાની વેદના' પ્રગટ થયો. એની પાછળ તા. ૬.૬.૨૦૧૫ના રોજ આવ્યો 'ગરમાળાની વરમાળા'. બસ પછી તો બીજા ત્રણ નિબંધ આપી આવ્યો અને શરૂ થયો તમારો મારો આ સંબંધ.

આપણે મૂળ વાત શરુ કરી હતી નિવૃત્તિવયે પ્રવૃત્તિ શરુ કરવાની. હું તો હજુ આ જૂનમાં ત્રેસઠે પહોંચીશ પણ સિત્યોત્તેરની નજીક પહોંચેલા ભાનુપ્રસાદ પુરાણીએ ગયા રવિવારે શિક્ષણ, સાહિત્ય અને સમાજની સેવા માટે એક નવી સંસ્થા 'ત્રિદલ'ની શરુઆત કરી. તા.૨૭.૩.૨૦૧૫ના રોજ વિશ્વરંગમંચ દિનની ઉજવણી વિશ્વની અનેક સંસ્થાઓ અવનવી ઢબે કરી રહી હતી ત્યારે સમી સાંજના સૂરજ ડૂબવાની ક્ષણે ભાનુભાઈએ રવિન્દ્રનાથ ટાગોરની સૂરજનું કાર્ય સંભાળવા તૈયાર થયેલા કોડિયાની વાત માંડી હતી. થોડીવારમાં જ એક નવી સંસ્થાનું દીપ પ્રાગટ્ય થયું. બારણે લીલાછમ આસોપાલવના પાંદડાનું તોરણ બંધાવ્યું. એ પછી શરૂ થઈ 'સામે કાંઠે તેડા'ના સર્જક દલપત પઢિયારના મુખેથી સૂર અને શબ્દની સૌંદર્યખચિત સરવાણી. જો કે સૌ પ્રથમ જયેશ્રીબેન ખેતવાના કંઠેથી 'આપને તારા અંતરનો એક તાર, બીજું હું કાંઈ ના માંગુ' એવી જાણે કે સંસ્થાની જ એક આરત અને ચાહત પ્રગટપણે વહેતી થઈ ગઈ હતી. ભાનુભાઈએ રવીન્દ્રનાથની કાવ્યકથાના અનુસંધાનમાં જ દલપતભાઈના જાણીતા ગીત 'જળને ઝાંપે'ની છેલ્લી કંડિકા રજૂ કરી હતી.

મન ગોઠે ત્યાં મેલ દીવો, બીજી રીતો રહેવા દે,
જળ પવન અને અજવાળાને એની રીતે વહેવા દે,
ઘડા માંયલી આકુળવેળા, ગગન થવા થનગને...
તું સમજે જે દૂર, તે સાવ જ તારી કને,
ફૂલ અને ફોરમને કેવું એક ઉતારે બને!

શ્રી દલપતભાઈએ એમના વકતવ્યમાં ઉપરનું આખું ગીત રજૂ કર્યું હતું. મારું હૃદય પણ આખું કાવ્ય આપતી સમક્ષ મૂકવા આકુળવ્યાકુળ થઈ રહ્યું છે, પાનાની મર્યાદા જોતાં મારે કહેવાની વાત રહી ના જાય એટલે એ કાવ્યની મને ખૂબ ગમતી આ પંક્તિઓ હું મૂક્યા વગર નહીં રહી શકું!

કાં નીકળી જા બા'ર સદંતર, કાં ઉતરી જા અંદર,
જળને ઝાંપે ઝૂલે, સમંદર, નહીં બેટ નહીં બા'રું બંદર,
નદી કુંડમાં ના'વા ઊતરી, દરિયો ઊભો પને...
તું સમજે જે દૂર, તે સાવ જ તારી કને,
ફૂલ અને ફોરમને કેવું એક ઉતારે બને.

શ્રી દલપતભાઈએ 'મન ગોઠે ત્યાં મેલ દીવો' ની વાત કરતાં એવું કહ્યું કે દીવો કંઈ એમ થોડો કહેવાનો હતો કે હું અજવાળું નહીં કરું એ વાત બધાને રૂદિયાને સાચેસાચ સ્પર્શી ગઈ. સંસ્થાનું તોરણ બાંધવાની વાત એમને ખૂબ ગમી. ભારતીય સંસ્કૃતિમાં તોરણની, આસોપાલવ, આંબો અને બિલિના એમ ત્રિપર્ણના તોરણની વાત પછી તો 'હીરા માણેક ને મોતીના ઝૂમખાં' સુધી પહોંચીને અટકી થોડી શકે? 'તોરણ બાંધ્યાં તેજનાં' વાળી વાત આવતાં તો બધે ઝળહળ ઝળહળ થઈ ગયું. આવી 'જળના ઝાંપે ઝૂલે, સમંદર' જેવી અગમપિયાલાની વાતો દલપતભાઈ સિવાય બીજું કોણ કરી શકે? છે ઉત્તર તમારી પાસે? એટલે જ ભાનુભાઈને છેલ્લે કહેવું પડ્યું કે આપણી તો સાંજ સુધરી ગઈ. 'સામે કાંઠે તેડા' ના શબ્દગાનનું રસપાન કરનારા દરેક શ્રોતાના મનમાં આ જ વાત ઘુમરાતી હશે નેં?

હોળીના અંગારા ટાઢા પડ્યે પણ ખાસ્સા દિવસ થઈ ગયા છે, મતલબ કે વસંત હવે જઉં જઉં છે છતાં કવિમિત્રો હજુ વસંતના ગાણાં ગાતા અટક્યા નથી. (એમનાં બાથરુમમાં ગાતા હોય તો ઠીક પણ...) એટલે મારે હવે વસંતની કોઈ કવિતા રજૂ કરવી જોઈએ નહીં એવું મારો આતમા પોકારી પોકારીને કહી રહ્યો છે. પરંતુ સામેની કણજી ઉપર નવી કૂણી લીલીછમ કૂંપળો ફૂટી છે એને નિહાળવાનો આનંદ હું વ્યક્ત કર્યા વગર કઈ રીતે રહી શકું? અને ભાઈ, આવા આનંદના અવસર આકા જીવતરમાં મળે છે પણ કેટલા?

આપણે તો એટલામાં રાજી

આખાયે જંગલમાં રોજરોજ ફૂટે છે કયાંક એક કૂંપળ તો તાજી
આપણે તો એટલામાં રાજી,
એકાદુ પંખી જો ડાળ ઉપર બેસે, તો થાય, મળ્યું આખું આકાશ,
એકાદું ગીત કાંઈ મોસમનું ગાય તો યે રોમરોમ ફૂટે પલાશ
એકાદી લહેરખી પવનની જ્યાં સ્પર્શે ત્યાં રણઝણટી ઝાલરી બાજી.
આપણે તો એટલામાં રાજી,
પાણીની એકાદી છાલકમાં હોય કદી રીમઝીમ રેલાતો મલહાર
છાતીમાં નાંગરેલ સપનામાં કોઈ એકાદી ક્ષણનો વિસ્તાર
એક એક કૂંપળમાં જંગલ ઊભરાય? કોઈ પૂછે, તો કહીએ કે હાજી.
આપણે તો એટલામાં રાજી.

- રમણીક સોમેશ્વર

પ્રેમ, આદર, નમ્રતાની ખુલ્લી બારી રાખજો, વાત જયારે વટની આવે ત્યાં ખુમારી રાખજો

લાગણીનો મેળો
રસિક વાળંદ

પ્રેમ, આદર, નમ્રતાની ખુલ્લી બારી રાખજો,
વાત જયારે વટની આવે ત્યાં ખુમારી રાખજો.

એક વનપંખી એકવાર ઊડતું ઊડતું ડુંગર વચ્ચે આવેલા એક નાનકડા ખાબોચિયા પાસે પહોંચી ગયું, અંદરનું પાણી ગંધાતું હતું. વનપંખીએ તરત જ ત્યાંથી ઊડી જવા માટે પાંખો ફેલાવવા માંડી. પાણીએ એને પૂછ્યું; ''અરે, તું ક્યાં ચાલ્યું?'' ''તારી ગંધ મારાથી નથી સહેવાતી.''

''પણ એક જગ્યાએ આમ પડી રહેવાથી આમ થાય એમાં હું શું કરું?''

''તેં જાતે જ આ ખાબોચિયાનો સ્વીકાર કર્યો લાગે છે.''

દોસ્તો, ઘણા બધા માણસોનું જીવન જોતાં આપણને પણ આવા જ વિચાર આવે છે. પ્રચંડ શક્તિનો સ્રોત સાવ નિસ્તેજ ને નિષ્ક્રિય! ઉદાત્તને ઉમદા થવા સર્જાયેલા જીવનનો કેવો વિનિપાત! જે પાણી ખાબોચિયે બંધાતું નથી તે ધીર ધીરે વહેતું વહેતું ઝરણું બનીને નદીમાં ઠલવાયને આખરે સાગરમાં જઈ મળે છે. આવું જ કઈક માણસના બારામાં છે જે માણસ નિરંતર વિકાસશીલ રહે છે, વિશ્વવ્યાપક ચૈતન્ય પ્રવાહથી જુદો પડતો નથી. તે પોતાની આસપાસ જડતાની વાડો બાંધતો નથી એ જ જીવનમાં ઊંચામાં ઊંચા લક્ષ્યો સિદ્ધ કરે છે. પ...ણ... બહુ ઓછા લોકોને જીવનની આ મહાન શક્યતાઓ દેખાય છે. બાકી તો મોટે ભાગે અજ્ઞાનના અંધારે અથડાઈને ચૂરે ચૂરા થતા જ રહે છે. અમૂલું માનવ જીવન વેડફાઈ જાય છે.

ઘણીવાર મનોમન જાતને પૂછું છું. ''આપણે કોણ છીએ?'' વળી એથીયે વિશેષ તો એવું જણાય છે કે આપણે પરમાત્માની ઉત્તમોત્તમ કલાકૃતિઓ છીએ. જીવનના કોઈક વિશેષ હેતુ માટે પરમાત્માએ આપણને પૃથ્વી પર મોકલ્યા છે. આપણે કેવું જીવ્યા એ બધાનો હિસાબ અવશ્ય આપવો જ પડશે. ઈશ્વરદત્ત મળેલા સામર્થ્યનો કેવો ઉપયોગ કર્યો એ એક દિવસ બતાવવું પડશે. મિત્રો, કયામતનો દિવસ તો આવશે ત્યારે આવશે પરંતુ આપણા જીવનમાં એક પડાવ એવો અચૂક આવે છે જયારે ભૂતકાળ નજર સમક્ષ તરવરવા લાગે. જો સભાનતાથી જીવતર જીવ્યા હોઈશું તો સંતોષ થશે. ને જેને જિંદગી બરબાદ થયેલી જણાશે એ તો દુઃખી દુઃખી થશે. ખેર , ગયું તે ગયું કદાપી પાછું ન આવે પરંતુ આવનારી પળોને પકવીએ મીઠાશ મળશે... મળશે... ને મળશે જ...

એક શિલ્પીએ પોતાના બે શિષ્યોને એક સરખા પથ્થર આપીને કહ્યું કે, તમે બંને પોતાને ફાવે એવાં શિલ્પ ઘડીને પંદર દિવસે પાછા આવજો, પંદર દિવસ પછી બંને શિલ્પ પેલા શિલ્પીએ જોયાં ને જે મોટો વિદ્યાથી હતો એને કહ્યું, ''આનું શિલ્પ સરસ છે પણ તેં તો વેઠ કાઢી લાગે છે.'' ''પણ તમે ક્યાં કહ્યું તું કે મારે કેવું શિલ્પકામ કરવું?'' ''તારી સર્વોત્તમ શક્તિઓ વાપરવાનું નહોતું કહ્યું?'' ''પણ માર્ગદર્શન ક્યાં આપેલું?'' ''તો તારા મિત્રને પણ માર્ગદર્શન નહોતું આપ્યું ને?'' ''તોય એનું શિલ્પ સરસ શી રીતે બન્યું?''

''પોતાની તમામ શક્તિઓ એણે રેડી દીધી અને તું ભ્રમણામાં ભરમાઈ ગયો. વાંક તારો કે બીજા કોઈનો?''

મિત્રો, આવો જ પ્રશ્ન કોઈ આપણને પૂછે તો?! જીવનશિલ્પનું વિધાન કેવું કરવું એ આપણા પોતાન હાથમાં છે. આપણને મળેલું જીવન કેવું બનાવવું એ જાતે જ નક્કી કરવાનું હોય. એમાં પાછા પડીએ કે ઊણા ઉતરીએ તો વાંક આપણો જ ગણાય...

મારા બે ઓળખીતા સદગૃહસ્થો. એકની આવક અઢળક ને બીજાની ટૂંકી આવક પણ એનું જીવન જુઓ તો ખુશ થઈ જવાય. જયારે પેલા ધનાઢ્યની ધમાલ જોઈને ત્રાસ છૂટી જાય. એને તો બસ એક જ ધૂન પૈસો...પૈસો.. ને ... પૈસો. ક્યારેક એમને હસતા હસતા ટોણો પણ મારું કે ''ભાઈ, આ કમાવવાની લ્હાયમાં જીવવાનું ભૂલી ન જતા!'' આર્થિક સંપન્નતા જરૂરી છે જ નકારી ન શકાય પરંતુ પૈસો જ સર્વસ્વ છે એમ માનવું એ સદંતર ખોટું છે. બીજું કે ધનપ્રાપ્તિ તો ભાગ્યના હાથની વાત છે પણ જીવતરના રળતરમાં ખોટ પડે એની જવાબદારી તો આપણી ખરી કે નહિ? ઘણા ને લાંબા લાંબા ચોપડા ચિતરવાની ખૂબ મજા આવે પરંતુ સરવાળે તો નફો, તોટો કે સરભર ના આંકડા આવવાના!! આ તો સાવ સાદી વાત છે. છતાં આ બધું તો કોણ વિચારે છે. બસ દેખાદેખીએ ઘરેડબદ્ધ જીવી જવાનું... પેલાં ઘાણીના બળદની જેમ આંખે અંધારી બાંધીને સતત ફર્યા જ કરવાનું છતાં ઠેરના ઠેર... રાત્રે પથારીમાં પડ્યા પછી દિનચર્યાને જરા તટસ્થપણે મૂલવીએ છીએ ખરા!!

આ સમજણની વાત છે પણ કેટલાકને મન તો આ નર્યા વેદિયાવેડા લાગતા હશે. અજ્ઞાનને ગેરસમજણમાંથી જન્મેલા ભ્રમનું સત્વરે નિરસન કરો. દોસ્તો, બનાવટી ફિલસૂફી કે ભારેખમ શબ્દો તો માત્ર ''નીરનું વલોણું'' છે. એમાંથી નવનીત ન નીકળે ફીણ જ નીકળે; મારી નજરે તો સાવ સીધી ને સટ એક જ વાત ખંત અને નિષ્ઠાથી જીવો. જીવન જીવવા જેવું લાગશે. જરા સ્વસ્થતાથી વિચારશો તો અવશ્ય સમજાશે કે આપણી અંદર જ એક તત્વ એવું છે જે તુચ્છતાને ધિક્કારતું હોય છે. બીજું કે મિત્રો, હિંમત હારવાની પણ ક્યાં જરૂર છે?! ગીતાકાર ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે કેટલું મોટું આશ્વાસન આપ્યું છે, ''સર્વસ્ય ચાહં હૃદિસન્નિવિષ્ટો'' આ ઉક્તિ જ કેટલું બળ આપી જાય છે. ઘણા ઘણું બધું સમજે છે પણ કશું જ કરતા નથી. આ માટે અંદરથી મજબૂત બનવું પડે એ માટે સામર્થ્યવાન વિધાયક વિચારો ને સજ્જનોનો સંગ જ સાચું ને સારું જીવતા શીખવે...

હું અનુભવે એવું સ્પષ્ટપણે એવું માનું છું કે દિવસભરની દિનચર્યાનું રોજ રાત્રે જાતે જ તટસ્થ મૂલ્યાંકન કરી જાતને માંજવાનું રાખવું જોઈએ. પરંતુ કહેવાય છે ને કે ગલેફ તો ધોઈએ છીએ પણ તકીયાનું ક્યાં વિચારીએ છીએ!! જીવન સંશોધન ને સતત વિકાસ એ આપણા ધ્યેય બને તો જ ઉધ્ધાર થાય.

અમારા એક પરિચિત ગામ આખાનો ઉતાર ગણાતા પણ એકએક તબિયત લથડી ને મૃત્યુ સાથે ઝીંક લીધી. સંજોગો એ એમને જીવાડ્યા ને બોધિજ્ઞાન લાધ્યું કે મેં તો જિંદગી ખોટા કાવાદાવામાં વેડફી નાખી. સાપ કાંચળી ઉતારે એમ આ માણસ સાવ મૂળસોતો જ બદલાયો એક સમયનો સડેલો સ્વભાવ... ગટરની ગંગા બની ગયો. પછી તો સારાના નિમિત્ત બનવા ને અનેક ને ઉપયોગી થવા માંડ્યા. એક સમયે સામે મળે તો મોં ફેરવી લેવાનું મન થાય એને સૌ સામેથી મળવા લાગ્યા. કથીર કંચન થયું એમ આખીય ઓળખ બદલાઈ ગઈ.

પેલી ગીતા ઉક્ત