સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

વાદ-વિવાદને ચૂંથણીનું શિકાર, ચૂંટણી પંચ !
રાત ને, આજ્ઞા થાય તો કહે દિવસ, ચૂંટણી પંચ !
પંચનું પલ્લું રહે છે સદા નમતું એક તરફી -
છે આજ્ઞાંકિત સેવક સરકારનું ચૂંટણી પંચ
(ચૂંટણીપંચને કોર્ટનો કોરડો)

હાઈકુ

સ્વાર્થી નેતા ને
દેખાય લાડુ મોટો -
પારકે ભાણે...

સંસ્કાર નહીં
જ્ઞાતિ-સમાજ-ધર્મ
છે લાયકાત ?!

ચિંતન

આપદઃ સમ્પદઃ કાલે દૈવાધિનેતિ નિશ્ચયી ।
તૃપ્તઃ સ્વસ્થેન્દ્રિયો નિત્યં ન વાઞ્છતિ ન શોચતિ ।

ઉપરોક્ત શ્લોક અષ્ટવક્ર ગીતામાંથી લેવામાં આવેલ છે.

આપત્તિ અને સંપત્તિ સમયે સમયે પ્રારબ્ધવશ આવી જાય છે. જે આ સમજે છે એ હંમેશા સંતુષ્ટ અને સ્વસ્થ રહે છે અને ક્યારેય એની ઈચ્છા કે એના વિશે વિષાદ કરતો નથી.

આપણને સહુ ને સંપત્તિ ગમે છે પણ આપત્તિ કોઈને ગમતી નથી. સંપત્તિના આગમન માટે આપણે સતત પ્રયત્નશીલ હોઈએ છીએ. એ જ રીતે આપત્તિ આવી પડે નહીં એ માટે પણ એટલા જ પ્રયત્નશીલ રહેતા હોઈએ છીએ.

જે માણસ સંપત્તિ કે આપત્તિને દૈવાધિન સ્વીકારી ને જવે છે તે સંપત્તિના આગમન વખતે અહંકારી થતો નથી અને આપત્તિના આગમન વખતે બેબાકળો પણ થતો નથી.

માણસ જો આટલું અનુકરણ કરી શકે તો એનાથી એનો જીવનમાર્ગ અનેક રીતે દુઃખમુક્ત થઈ જાય છે.

સુવિચાર

- પહેલે દિલ કો ખાલી કર, ફિર ઉસકી રખવાલી કર - **અમૃતબિંદુ**
- અપવાદ સિદ્ધાંત કદી નથી બનતો - **મોરારિ બાપુ**
- એવી વ્યક્તિ જે માનવના હૃદયમાં સાહસ જન્માવે છે, તે સર્વશ્રેષ્ઠ ચિકિત્સક છે - **સંત ડેનિયલ**
- જ્યારે તમે ઈચ્છાઓથી પર બની જશો તે વખતે ઈચ્છિત વસ્તુ તમારી શોધ કરતી આવશે. જો તમે માગવા જશો તો તે તમારાથી દૂર ભાગશે - **સ્વામી રામતીર્થ**
- જો તમારામાં કીનારો દેખાતો બંધ થાય ને જોવાની હિંમત ન હોય, તો તમે સમુદ્ર પાર નહીં કરી શકો - **કોલંબસ**
- આપણામાં બુદ્ધિ ન હોય ત્યારે બુદ્ધિશાળીને આપણી સાથે રાખવા - **મલેશિયન કહેવત**
- આજનું ઔષધ : કાળા મરીના પાઉડરને તલના તેલમાં સહન થાય તેટલું ગરમ કરી તેલ માંસપેશીઓ પર લગાવવાથી સંધિવાની પીડામાં રાહત થાય છે **(સંકલન : દીપક વી. આશરા)**

બોધકથા

કોલેજમાં ભણતા યુવાને તેના મિત્રને કહ્યું, 'હમણાથી હું તને રોજ મળવા આવું છું પણ તારો રૂમ અંદરથી બંધ હોય છે. તથા બારી પણ બંધ હોય છે. તો તું શું ઘરકુકડો બનીને રહેવા લાગ્યો છે ?' મિત્રએ કહ્યું, 'હમણાથી મારો સ્વભાવ તામસી થઈ રહ્યો છે. નાની સરખી વાતમાં હું મારા કુટુંબીજનો તથા સહપાઠીઓ પર બેફામ ગુસ્સો કરું છું. અને એ આવેશમાં મને બોલવાનું બિલકુલ ભાન નથી રહેતું. જ્યારે જ્યારે કોઈના પર ક્રોધ ભરાવાનો પ્રસંગ બને છે ત્યારે મારાથી કોઈને જિંદગી ભર માઠું લાગી જાય તેવા વચનો નીકળી જાય છે. અને જ્યાં સુધી મારું ચિત્ત શાંત ન થાય ત્યાં સુધી હું ભૂખ્યો અને તરસ્યો મારી જાતને રૂમમાં પૂરી દેવાનો પ્રયત્ન કરું છું.' આ વાત સાંભળી યુવાને કહ્યું, 'આ ઉપાય તો કામચલાઉ લાગે છે. કાયમને ધોરણે આ દોષ દૂર કરવા તારે કંઈક કરવું જોઈએ.' મિત્રએ કહ્યું, 'મને દઢ શ્રદ્ધા છે કે સંયમ કેળવવાની મારી આ રીતથી એક દિવસ સંપૂર્ણપણે મારા ક્રોધ અને બીજા આવેશો પર કાબૂ અવશ્ય મેળવી શકીશ.' સંયમ કેળવવાનો મૌલિક રસ્તો શોધી કાઢનાર આ યુવક ન્યાયમૂર્તિ મહાદેવ ગોવિંદ રાનડે તરીકે પ્રખ્યાત થયો.

ચૂંટણીના દિવસોમાં શક્તિ પરીક્ષણ

તંત્રીસ્થાનેથી...

શક્તિ પરીક્ષણ એ ક્ષત્રિયનો જન્મસિદ્ધ અધિકાર ગણાયો છે. પરંતુ એનો સમય અને સામાજિક સ્વીકૃતિ પણ એટલાં જ અગત્યનાં ગણાતાં હતાં. જનક રાજાએ એમની લાડલી જાનકી જે શિવધનુષને ઘોડો કરીને રમતી અને તોડી શકે એવા મુરતિયા સાથે એને વરાવવાનો સંકલ્પ કર્યો હતો. ભલભલા મહારથીઓ હાંફી ગયા અને ભોંઠપ અનુભવતા પાછા નીચી મૂંડીએ પોતપોતાની જગ્યાએ જઈ બેસી ગયા ત્યારે વિશ્વામિત્ર ઋષિની સાથે આવેલ કિશોર વયના રાજકુમારે એને રમકડાંની જેમ ઊંચક્યું. એના બે કકડા કરી નાખ્યા. રામમાં એ શક્તિ જોઈ એટલે સીતાએ એમને વરમાળા પહેરાવી દીધી. લોકશાહીમાં જરા જુદી જાતનો સ્વયંવર યોજાય છે - એનું નામ છે ચૂંટણી. ચૂંટણીમાં સ્વયંવરમાં પ્રજા જેની 'શક્તિ' પર મુસ્તાક હોય એના પર વૉટનો વરસાદ વરસાવી પાંચ વર્ષ માટે એને રાજ સિંહાસન સોંપી દે છે. ૨૦૧૪ની ચૂંટણીમાં વિકાસના મુદ્દા પર તત્કાલીન ગુજરાતના મુખ્યમંત્રી નરેન્દ્ર મોદી ચૂંટણી સ્વયંવરમાં ઉત્તીર્ણ થયા હતા અને ગાંધીનગરની નાની ગાદી પરથી બારોબાર દિલ્હીની મોટી ગાદી પર ગોઠવાઈ ગયા હતા. પાંચ વર્ષ પછી હવે એ ગાદી પર બેસવા માટે ટાંપી રહેલા કોંગ્રેસના રાજકુંવરથી લઈ નાના નાના પ્રાદેશિક પક્ષોના નેતાઓના ચક્રવ્યૂહને ભેદીને વર્તમાન વડાપ્રધાન પોતાની ગાદી બચાવવા કૃતસંકલ્પ છે. પાર્ટીમાં ગડકરી જેવા આંતરિક પ્રતિસ્પર્ધીઓ કાઠું કાઢી શકે એ પહેલાં તેઓ ફરી એક વાર પાંચ વરસનો સત્તાપટ્ટો રિન્યૂ કરી દેવા માગે છે. પ્રજાને મંત્રમુગ્ધ કરી દેનારી વાણીનું એમને જન્મજાત વરદાન છે. પરંતુ એટલે વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદી એક પછી એક એમના ભાથામાં ભરી રાખેલાં અસરકારક બાણ છોડવા લાગ્યા છે. એર સ્ટ્રાઈકનું બાણ ઘણું અસરકારક નીવડ્યું છે. એથી પ્રજામાં રાષ્ટ્રવાદ ફૂલ્યોફાલ્યો છે અને સરકાર કેટલાક પાયાના પ્રશ્નો પરત્વે ઝાઝું ઉકાળી શકી નહીં હોવાનો ગણગણાટ મહદંશે શમી ગયો છે. એર સ્ટ્રાઈક અને ગરીબ ખેડૂતોનાં ખાતામાં ધનવર્ષા જેવા કાર્યક્રમો શાસક પાર્ટીને પુનઃ સત્તારૂઢ કરવામાં મદદરૂપ થઈ શકે એવા છે. પરંતુ એમ છતાં થોડા માટે રહી ન જવાય એ હેતુસર મોદીએ એમના ભાથામાંથી વધુ એક બળૂકું તીર છોડ્યું છે. અંતરિક્ષમાં ભારત દ્વારા જ લો ઑરબિટમાં - નીચલી ભ્રમણ કક્ષામાં તરવા મુકાયેલા સેટેલાઈટને તોડી પાડે એવું સેટેલાઈટ મિસાઈલ 'શક્તિ' છોડીને ભારત અંતરિક્ષ કલબના ભિગ-ફોરમાં સામેલ થઈ ગયું છે. સેટેલાઈટ મિસાઈલે ધાર્યું નિશાન પાડીને આપણા વૈજ્ઞાનિકોની શ્રેષ્ઠ કામગીરીનો પરચો પૂર્યો છે. સેટેલાઈટ મિસાઈલ જેવા અદ્યતન શસ્ત્રની સફળ કામગીરી પાડોશી દેશો માટે ભયજનક નીવડી શકે. એના પરીક્ષણનો જશ વૈજ્ઞાનિકોને મળે એટલો જ વડાપ્રધાનને મળે જ. આખરે આવા જોખમી નિર્ણય કરવાની છેલ્લી સત્તા તો વડાપ્રધાન પાસે જ હોય છે. પ્રશ્ન એ થાય કે ચૂંટણી સમયમાં આવું શક્તિ પરીક્ષણ આચારસંહિતાનો ભંગ નહીં લેખાય ? જવાબ પણ તૈયાર છે : સંરક્ષણ મુદ્દો હોઈ વડાપ્રધાને આ શક્તિ પરીક્ષણ અંગે ગોપનીયતા જાળવવી જરૂરી હતી અને એ માટે ચૂંટણીપંચની મંજૂરી જરૂરી ન હતી. જો કે સમસમી ઊઠલા વિપક્ષો કાગારોળ મચાવશે ત્યારે સત્તાધારી પાર્ટીના સ્ટાર પ્રચારકો માટે આ મુદ્દો વોટના ઢગલા લણનારો લોકપ્રિય મુદ્દો બની રહે તો નવાઈ નહીં.

પાંચાળીનો પોકાર

મનના ઉમંગો

રણછોડ પરમાર

મનુભાઈ ત્રિવેદીએ જે અસંખ્ય ભજનો લખ્યાં છે, તેમાં બધાં ભજનોમાં એમના હૈયાનો આર્તનાદ સાંભળવા મળે છે. એને તમે આર્તનાદના બદલે આત્મનાદ પણ કહી શકો. કોઈ પણ ભજન એકવાર ગાવાનું શરૂ કરો એટલે તરત એમાં રમમાણ થઈ જવાય છે. આટલા બધા ભજનો લખ્યાં હોવા છતાં ક્યાંય એકની એક વાતનું પુનરાવર્તન થતું જોવા મળતું નથી. દરેક ભજનમાં કશુંક ને કશુંક નવીન નજરે ચડે છે. બીજા ખંડની વિશેષતા એ છે કે તેમાં કેટલાક લાંબા અને કોઈ એક પ્રસંગને અનુલક્ષીને લખાયાં હોય તેવાં ભજનો ઘણાં સમાવાયા છે. પીડિત પોકારે પાંચાળીમાં દ્રોપદીના વસ્ત્રાહરણને તાદ્રશ્ય કરાયું છે. દુષ્ટ દુઃશાસન પાંચાલીના વસ્ત્ર ખેંચી રહ્યો છે અને દ્રોપદી પોતાની લાજ બચાવવા માટે સભામાં ઉપસ્થિત દરેક જણ પાસે સહાયની માંગણી કરે છે તેનું જબરદસ્ત વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. એવી રીતે સતીનો પોકાર ભજનમાં મહાદેવજીની ના હોવા છતાં પિતા દક્ષરાજાના યજ્ઞમાં ગયેલી પાર્વતીના અપમાનની કથા ગુંથી લેવામાં આવી છે. એક ભજનમાં આખી રામાયણને ટૂંકમાં વર્ણવવામાં આવી છે. તો વળી એક ભજનમાં ગૌતમ બુધ્ધથી માંડી શ્રી કૃષ્ણ, ઈશુ ખ્રિસ્ત, મોહન અને સ્વામીનારાયણ એમ ઘણા બધા સંતોની ટૂંકી વાત આવે છે.જ્યારે પાણીતિયો ભગવાન ભજનમાં માનવામાં ના આવે એવા એક ચમત્કારની વાત છે. આ તમામ ભજન એક એક સ્વતંત્ર લેખ માંગી લે તેવાં છે. બીજા પણ અનેક દીર્ઘ ભજનો છે. પરંતુ બધાની કથા આપણાથી થઈ શકે તેમ નથી. આજે મારે પીડિત પોકારે પાંચાલી ભજનની થોડીક વાત કરવી છે. વાત પછી કરીશું , પહેલાં ભજન સાંભળો.

પીડિત પોકારે પાંચાળી:
પાંચ પતિ છે મારે પાંડવ જેવા
તોય આ લાજ લુંટાણી લુંટાણી લુંટાણી રે,
પીડિત પોકારે પાંચાળી.
આ ગમ બેઠા કુરૂના રાજા, અંધ છતાં રહ્યા ન્યાળી;
ભીષ્મ, દ્રોણ ને બેઠા કૃપાચાર્ય
સહુએ નેને સંતાડી સંતાડી સંતાડી રે.
પીડિત પોકારે પાંચાળી
દૈત્ય દુશાસન દોડ્યો રે આવે, એને ન મા બેન નારી;
નૈંતર ન્હોય આવો ઘોર અધર્મી એ
દુર્યોધન શો અવિચારી અવિચારી અવિચારી રે.
પીડિત પોકારે પાંચાળી.
પતિ થઈને તમે પામી શક્યા નહી, પાંડવ ! તો જ ગતિ આવી;
ધરણી માત ફાટી પડી ને મને લેતી કાં નથી સમાવી સમાવી સમાવી રે ?
પીડિત પોકારે પાંચાળી
સગા ખરા તમે છો કૌરવ ! કારમા, ધર્મને જૂગટું રમાડી
દાસી બનાવી લાવ્યા રાજદરબારે;
કૂડી છે ગતિ તમારી તમારી તમારી રે.
પીડિત પોકારે પાંચાળી.
દુર્યોધન તારી જાંઘે બેસશે ભીમની ગદા રૂપાળી
દુઃશાસન તારા રુધિરે બોળી
ગૂંથીશ વેણી રગતાણી રગતાણી રગતાણી રે.
પીડિત પોકારે પાંચાળી.
અંતરજામી હરિ ઘટઘટવાસી જુએ છે કૃષ્ણા બિચારી;
તોય ન આવ્યા સહાયમાં જ્યાં લગ
દીધાં ન અન્યને વિસારી વિસારી વિસારી રે.
પીડિત પોકારે પાંચાળી
ભૂલી યુધિષ્ઠિર અર્જુન ભીમ ને સહદેવ નકુલની યારી;
કૃષ્ણ કૃષ્ણ એમ કહ્યું કૃષ્ણાએ ત્યાં
પૂરીને ચીર ઉધ્ધારી ઉધ્ધારી ઉધ્ધારી રે.
પીડિત પોકારે પાંચાળી.
જગમાં દુજો આશરો જૂઠો, એક અચળ ગિરધારી;
માનવ મમતા ત્યાગ કરીને એને
અહોનિશ રહો સંભાળી સંભાળી સંભાળી રે.
પીડિત પોકારે પાંચાળી.

(ખંડ-૨ પૃ-૩૪૩)

આમ તો ભજન એટલી સાદી અને સરળ ભાષામાં લખાણું છે કે એને કોઈ વિવેચનની જરૂર પડે જ નહીં. પહેલી જ પંક્તિ હૃદય સોંસરવી ઉતરી જાય તેવી છે. ''પીડિત પોકારે પાંચાળી''માં વર્ણાનુપ્રાસ તો છે પણ આ ત્રણે શબ્દોમાં જાણે દ્રોપદીની પીડા ત્રિગુણિત થઈને સામી આવે છે. બીજી લીટી '' પાંચ પતિ છે મારે પાંડવ જેવા'' માં પ''નો વર્ણાનુપ્રાસ આવે છે વધુમાં આકારાંત શબ્દો સીધા ચિત્ત પર અસર કરે છે. આટલા શબ્દો હજુ કાનમાં ગુંજતા હોય ત્યાં તો ત્રીજી પંક્તિ કારમો પ્રહાર કરે તેવી આવી છે. સફળ ગઝલકાર જેમ ગઝલનો ઉપાડ કરતી વેળા પરથમ લીટી ત્રણ ચાર દોહરાવીને મક્તાથી અણધારી ચોટ મારે છે મતલબ કે મત્લા અને મક્તાથી શ્રોતાઓને ડોલાવે છે તેમ, આ ભજનનો ગાનાર પણ '' પાંચ પતિ છે મારે પાંડવ જેવા'' શબ્દો ઉપરાઉપરી ત્રણચાર વાર ગાઈને એકાએક'' તોય આ લાજ લુંટાણી લુંટાણી લુંટાણી રે'' ગાય તો ગમે તેવી અરસિક સભા ઘાયલ થયા વગર ના રહી શકે. એમાંય પાછા લુટાણી, લુટાણી, લુટાણી એ ત્રણ શબ્દો ગાતી વખતે તબલચી એક જ પ્રકારની થાપ ત્રણવાર લગાવે ત્યારે દરેક શ્રોતાજન એ ભરીસભાનો પોતાની હાજરી અનુભવે અને એની નજર સામે વસ્ત્રાહરણનું કારમું દ્રશ્ય ખડું થાય કે ના થાય પણ એ સભામાં હાજર રહેલા ભીષ્મ, દ્રોણ અને કૃપાચાર્યના હૃદયમાં એ સમયે જે વેદના અનુભવાયેલી એવી જ વેદના આ

અનુસંધાન પાના નં ૭ પર

સદગુણોને આચાર-વિચારમાં સ્થાન આપીને પ્રયોજાતો પુરુષાર્થ અને પ્રાપ્ત થતો વિકાસ જ નિષ્ઠાપૂર્વકનો વિકાસ હોઈ શકે

આદર્શ આદતોની સાથે અધ્યાત્મિકતાનો સ્પર્શ વ્યક્તિને સરળ-સહજ, ઉમદા માનવી બનવામાં મદદરૂપ થાય છે

અબીલ-ગુલાલ

મમતા રાવલ

રંગોનો તહેવાર રંગેચંગે ઉજવીને આપણે સૌ ઉલ્લાસ સાથે ફરી પાછા રોજીંદા જીવનમાં ગોઠવાઈ ગયા...દરેકે પોત પોતાની પસંદ અને ઈચ્છા મુજબ આ તહેવાર ઉજવ્યો હશે. ધૂળેટી એવો તહેવાર છે જે બહુ ઓછા લોકોની પસંદમાં આવે છે...અમુક જ લોકો રંગોને રિસ્પેક્ટ કરે છે...પ્રેમ કરે છે...

આજકાલ તો સવારની વાત સાંજે જૂની થઈ જાય છે...ધૂળેટી ને અઠવાડિયું વીતી ગયું છે. રંગોની વાત ફરી ક્યારેક કરીશું...' દસ અસરકારક આદતો ' ની વાત માંડી હતી. એનું અનુસંધાન મેળવીએ...

દસ માંથી સાત આદતની ચર્ચા આપણે બે લેખ દ્વારા કરી ચૂક્યા છીએ. જેને યાદ કરી લઈએ. 'ઈચ્છાપૂર્વક પ્રસન્નતા રાખવી ' ' જવાબદારીપૂર્વક પ્રતિભાવ આપવો ' ' કુશળતાપૂર્વક સ્થિતી તપાસી આગળ વધવું ' ' લક્ષ્ય અનુરૂપ પ્રવૃતિ કરવી ' ' અગ્રીમતાપૂર્વક નિર્ણય કરવો ' ' સંબંધપૂર્વક કાર્ય કરવું ' ' આદરપૂર્વક સાંભળવું...' આ દરેક આદત વ્યક્તિને અંગત રીતે અને સામાજીક દ્રષ્ટિકોણ થી પણ એક યોગ્ય અભિગમ તરફ દોરી જાય છે. જેમાં આદર્શ તત્વની સાથે અધ્યાત્મિકતાનો સ્પર્શ વ્યક્તિને સરળ, સહજ, ઉમદા માનવી બનવામાં મદદરૂપ થાય છે. અને જાણે-અજાણે થતી ઈર્ષા, સ્પર્ધા, અહંકાર, અનિતી સામે જાતને દ્રઢપણે – ટટ્ટાર ઊભી રાખવા માટે દિશા સૂચન કરે છે. કોઈપણ ધર્મ આજ વાતોની આસપાસ જીવન જીવવાના રસ્તા સૂચવે છે. કોઈ વક્તા, લેખક કે ટ્રેનર દ્વારા કોઈપણ વિષય પર થતી ચર્ચા કે વાતોમાં આ સંદર્ભોનો જ ઉલ્લેખ મળે છે. જીવનના પાયામાં રહેલી આ વાતો ને દિલમાં વસાવીએ તો જીવનમાં સંવાદિતા સચવાઈ રહેવાની શક્યતા વધી જાય છે.

આઠમો મુદ્દો છે...' સહયોગપૂર્વક પરિણામ પ્રાપ્ત કરવું...' એટલે કે ટીમવર્ક અનેક માણસોને સાથે લઈ ને, એક કડીમાં સાંકળીને ચાલવું એ નેતૃત્વના ગુણોનું લક્ષણ છે. વધુમાં વધુ જે બાબતોમાં સંઘર્ષ રહે છે એ આ ક્ષેત્ર છે. ઘરથી શરૂ કરીને રાજકારણ સુધી તમામ ક્ષેત્રે આ કુનેહની જરૂર પડે છે. અલગ-અલગ માનસિકતા, વિશેષતા, આદતો, વિચારસરણી ધરાવતાં વ્યક્તિઓને સાથે રાખીને એક સર્વ સામાન્ય હેતુને પાર પાડવો એ પડકારજનક કાર્ય છે. સૌ પ્રથમ તો પોતાના નેતૃત્વના સ્વીકાર માટેની જંગ લડવાની આવે છે જ્યાં કસોટીના અનેક તબક્કામાં જાતને પૂરવાર કરવાની રહે છે. અન્ય લોકો દ્વારા સ્વિકૃતિ પામવું એ આ સંસારનું કદાચ સૌથી કઠીન કાર્ય છે. પોતાની પાસે સ્પષ્ટ વિઝન, લાઈન દોરી હોવા છતાં એના અમલમાં સમગ્ર જીવન ખર્ચાઈ જાય છે. ક્યારેક એમાં નિષ્ફળતા પણ મળી શકે છે. સર્વ સામાન્ય હિતના કાર્યમાં પણ સહયોગ સાંપડવો સહેલ નથી. સતત હકારાત્મક પ્રયત્નો કરતાં જ રહેવાની ક્ષમતા અને ઈચ્છા હવે સમાજ માંથી ઓસરતી જાય છે અને એટલે જ સારા નેતૃત્વની ખોટ વર્તાય છે. દરેક વ્યક્તિ અલગ છે અને અલગ રીતે જીવવામાંગે છે. અને એટલે જ પરિવાર હોય કે ઓફિસ, ધંધો હોય કે રાજકારણ બધે એકસૂત્રતાની ઊણપ વર્તાય છે. ગાંધીજી એ જે કરી બતાવ્યું એતો અત્યારે સ્વપ્રવત જ લાગે પરંતુ નાના અંશે પણ જો એ કામ સમાજમાં થતું રહેશે તો ઘર, સમાજ, દેશ ગંઠાયેલો રહી શકશે. એ માટે દ્રઢતા, મક્કમતા, સહનશક્તિ, સ્પષ્ટતા, સંવાદ, સ્વીકાર જેવા અનેક ગુણોને ઉછેરવા પડશે. નવી પેઢીને સ્વાર્થી બનતી અટકાવવા ઉદાહરણીય બનવું પડશે. તો જ ભાવિ સમાજ-દેશ, સંસ્કાર અને સંસ્કૃતિના વહન ને લાયક રહી શકશે.

અલગ-અલગ માનસિકતા, વિશેષતા, આદતો, વિચારસરણી ધરાવતાં વ્યક્તિઓને સાથે રાખીને એક સર્વ સામાન્ય હેતુને પાર પાડવો એ પડકારજનક કાર્ય છે. સૌ પ્રથમ તો પોતાના નેતૃત્વના સ્વીકાર માટેની જંગ લડવાની આવે છે જ્યાં કસોટીના અનેક તબક્કામાં જાતને પૂરવાર કરવાની રહે છે. અન્ય લોકો દ્વારા સ્વિકૃતિ પામવું એ આ સંસારનું કદાચ સૌથી કઠીન કાર્ય છે. પોતાની પાસે સ્પષ્ટ વિઝન, લાઈન દોરી હોવા છતાં એના અમલમાં સમગ્ર જીવન ખર્ચાઈ જાય છે. ક્યારેક એમાં નિષ્ફળતા પણ મળી શકે છે. સર્વ સામાન્ય હિતના કાર્યમાં પણ સહયોગ સાંપડવો સહેલ નથી. સતત હકારાત્મક પ્રયત્નો કરતાં જ રહેવાની ક્ષમતા અને ઈચ્છા હવે સમાજ માંથી ઓસરતી જાય છે અને એટલે જ સારા નેતૃત્વની ખોટ વર્તાય છે.

એના પછી આવે છે ' નિષ્ઠાપૂર્વક સતત વિકાસ કરવો...' આ ' વિકાસ ' શબ્દ અત્યારે રાજકારણમાં પણ મહત્તમ વપરાઈ રહ્યો છે. ' સૌનો સાથ સૌનો વિકાસ ' એક રાજકીય પક્ષે એને પોતાની ટેગ લાઈન તરીકે મૂકી છે. વિકાસને શબ્દોમાં વર્ણવવો અઘરો છે. અંતરથી અનુભવાય એ સાચો વિકાસ છે. ભૌતિક સંપતિ કે પદ-પ્રતિષ્ઠામાં વધારો ચોક્કસ વિકાસ તરફની કૂચ છે, પણ માત્ર એના હોવાથી વ્યક્તિ અંતરથી પણ સમૃધ્ધ એવું માનવું ભુલભરેલું છે. જીવનના દરેક સેગમેન્ટમાં વિકાસ એ, નિષ્ઠાપૂર્વકનો વિકાસ છે. સત્ય, નિતી, સદવિચાર, સદ્આચરણ, કૃતજ્ઞતા, નમ્રતા, પ્રેમ-કરુણા, સમાધાન, પ્રામાણિકતા, પારદર્શકતા, વચન પાલન, નિર્દંભતા જેવા અનેક ગુણોને આચાર-વિચારમાં સ્થાન આપીને પ્રયોજાતો પુરુષાર્થ અને પ્રાપ્ત થતો વિકાસ એ નિષ્ઠાપૂર્વકનો વિકાસ હોઈ શકે...

વિકસવું એ માનવીની ફરજ છે. એ કુદરત આધીન પ્રક્રિયા પણ છે. બાળકના જન્મથી જ એના વૃધ્ધિ – વિકાસની પ્રક્રિયા આરંભાઈ જાય છે. એમાં જ પ્રભુનો સંકેત સમાયેલો છે. દરેક પોતાના પ્રારબ્ધ અને કર્મ પ્રમાણે પોતાના જીવનનું માળખું – સ્વરૂપ રચે છે પરંતુ વિકાસને અનુલક્ષીને જીવનમાં દરેક ડગલું ભરવું એ પ્રભુના આદેશનું પાલન છે. પ્રભુના ચરણમાં આ જીવન સમર્પિત કરતાં પહેલાં, યુગોથી સંસાર ચક્રમાં ગતિમાન આ જીવમાં થોડી વધુ સાત્વિક્તાની સમૃધ્ધિ ઉમેરી શકીએ તો એ સાચો વિકાસ કહેવાશે.

છેલ્લી અને ખૂબજ અગત્યની આદત ' નિયમિત રીતે અન્યને મદદ કરતા રહેવાની ટેવ' છે. એ માટે અનેક માર્ગ છે. આ દુનિયામાં અનેક લોકો એવા છે જેમને મદદની જરૂર છે. કોઈક ને રોજગારી મેળવી આપનારની મદદની જરૂર છે. કોઈક ને તબીબી સહાય જોઈએ છે. કોઈક ને તાત્કાલિક નાણાંની મદદની જરૂર છે તો કોઈ અસહાય ને સહારાની જરૂર છે. કોઈને દુ;ખ વહેંચનાર સહદયી મિત્રની જરૂર છે તો ક્યાંક પીઠ થાબડનાર સ્વજનની આવશ્યકતા છે. કોઈક ને સાચા માર્ગદર્શકની તલાશ છે તો કોઈક ને સાચી કાળજી-હૂંફની શોધ છે. મદદ આપવા માટે કોઈ નિયમો કે શરતો હોતા નથી.

આ ટેવ ને અનુસરનાર ના મનમાં અન્યનો વિચાર કરવાની સુટેવ કેળવાય છે. જે જાણે - અજાણે રોજીંદા જીવનમાં એને અન્ય ને મદદરૂપ થવાના મોટા કામો કરવાની પ્રેરણા આપે છે. જે એનામાં બહાદુરી-બાહોશી-હિંમત આત્મવિશ્વાસ જેવા લક્ષણોની ભેટ આપે છે. ' આપીને પામવું ' એ આ આદતનું સૌથી મહામુલું વળતર છે. રસ્તામાં પડેલો મોટો પથ્થર હટાવીને કોઈક ઠોકર ખાનારને બચાવી શકાય છે. એમજ કચરા-ગંદકીનો યોગ્ય નિકાલ કરીને સરકારી તંત્ર કે પર્યાવરણની જાળવણીમાં મદદરૂપ થઈ શકાય. ટોળાશાહીને બદલે કતારબધ્ધ રહેવું, જાહેર જગ્યાએ શિસ્તબધ્ધ વર્તવું એ પણ વ્યવસ્થાતંત્રની મદદ છે. ઘરમાં પણ પોતાની વસ્તુ ઓનું યોગ્ય વ્યવસ્થાપન, ગૃહિણી માટે મોટી મદદ બની રહે છે. મદદ એજ વ્યક્તિ કરી શકે છે જેને પોતાના સિવાય અન્યનો વિચાર હોય છે. પોતાનું સારું દેખાડવા કે મહત્વ પામવા કે પૈસા કમાવા માટે થતી મદદમાં નિઃસ્વાર્થતા નથી. મદદની કદર, મદદ કરનાર નહીં, મદદ પામનાર કરે એ સાચી મદદ છે. પ્રભુએ મનુષ્યને અન્યની મદદ કરી શકવા ક્ષમતાવાન બનાવ્યો છે. શાસ્ત્રોમાં એને પુણ્યનો માર્ગ કહ્યો છે. મુંગા પ્રાણી-પશુઓની મદદ, રક્તદાન જેવી અનેક પ્રવૃત્તિઓ છે જે કોઈકને જીવન બક્ષનાર બની રહે છે. આપણે સહુ અબીલ-ગુલાલના વાંચક મિત્રો એવું પ્રણ લઈએ કે દિવસમાં ઓછામાં ઓછી એકવાર ક્યાંક મદદરૂપી પૂર્તતાથી જીવન અજવાળીશું. અને આ દસ અસરકારક આદતો ને જીવનમાં સ્થાન આપીશું.

જાણો ખાંડ અને ગોળની સ્વાસ્થ્ય પર અસરો

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા

ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

વિશ્વભરમાં મૂળભૂત ગળ્યા તત્વોની વાત આવે તો બે જ નામ આવે. ખાંડ અને ગોળ. બંને શેરડીના રસમાંથી બને છે. બંને શરીરને શક્તિ આપે છે, પણ ઘણે અંશે આ બંને અલગ અલગ ગુણો ધરાવે છે. બંનેની બનાવટની પ્રોસેસ પણ જુદી જુદી છે.

ખાંડ અને ગોળ બનાવવાની શરૂઆતની પ્રોસેસ એક જ છે. બંને માં શેરડીના રસને ગરમ કરવામાં આવે છે. ત્યારબાદની પ્રોસેસમાં ખાંડ બનાવવામાં શેરડીના રસને ચારકોલની ભાવના આપવામાં આવે છે. આમ કરવાથી ખાંડ સફેદ દાણાદાર બને છે. ગોળને આવી કોઈ ભાવના આપવામાં આવતી નથી. ગોળ બનાવવામાં શેરડીના રસને સતત ઉકાળવામાં આવે છે. અંતે તે જાડી પેસ્ટનું રૂપ ધારણ કરી લે છે. ઠંડો પડતા તે ગઠ્ઠા જેવો જામી જાય છે.

ખાંડ અને ગોળમાં રહેલા કેમિકલ તત્વોની વાત કરીએ તો બંનેમાં મોલ્ભૂત કોમન તત્વ એક જ છે, સુક્રોઝ. ખાંડમાં ફક્ત સુક્રોઝ રહેલ છે જ્યારે ગોળમાં સુક્રોઝ ઉપરાંત લોહતત્વ, મિનરલ્સ અને ફાઈબર પણ રહેલા છે.

ખાંડ અને ગોળની શરીર પર અસરો

- જ્યારે ખાંડ આપણા શરીરમાં દાખલ થાય છે ત્યારે તેનું તરત જ પાચન અને શોષણ થઈ જાય છે. એટલે બહુ થોડા જ સમયમાં વ્યક્તિને શક્તીસંચાર થવા લાગે છે. ખાંડ આમ તરત જ શોષાઈ જતી હોવાને કારણે તે લીવર અને કીડની માટે જોખમકારક સાબિત થઈ શકે છે. બીજી બાજુ ગોળ શરીરમાં ધીમે ધીમે શોષાય છે. આથી વ્યક્તિને શક્તિનો અનુભવ ધીમે ધીમે અને લાંબા સમય સુધી રહે છે.

- ખાંડ પ્રકૃતિએ ઠંડી છે આથી શરદીવાળા વ્યક્તિને આપવી હિતાવહ નથી. ગોળ ગરમ પણ નથી અને ઠંડો પણ નથી આથી લગભગ દરેક પ્રકૃતિની વ્યક્તિને માફક આવે છે.

- ગોળમાં લોહતત્વ રહેલું છે જે વ્યક્તિના લોહીના ટકા (હિમોગ્લોબીન) વધારવામાં મદદરૂપ છે.

- ગોળમાં સોલ્ટ એટલેકે લવણ પણ રહેલ છે. આપણે જ્યારે દેસી ગોળ ખાઈએ ત્યારે પાછળથી ખારાશ પડતો સ્વાદ આવે છે તે ગોળમાં રહેલ સોલ્ટનો છે.

- ગોળમાં ફાઈબર રહેલ છે. આ ફાઈબર આપણા પાચનતંત્રને હિતકર છે.

આપણી સસ્કૃતીમાં પણ ગોળનું અલગ મહત્વ છે. સગાઈના ગોળ-ધાણાથી લઈને ગણપતિબાપાના ગોળના લાડુ સુધી ગોળ આપણી આસપાસ રહેલ છે. ખાંડ ખૂબ મોટી મિલોમાં બને છે. મિલોની વગ અને બીઝનેસ સ્ટ્રેટેજીને કારણે ખાંડ આજે લગભગ દરેક તૈયાર ખાદ્યપદાર્થોમાં હોય છે, પણ ખાંડનો ઉપયોગ શક્ય તેટલો ઓછો કરવો હિતાવહ છે. લાંબા ગાળે ખાંડ શરીરને ઘણું નુકસાન પહોચાડી શકે છે. જ્યારે ગોળ પ્રમાણમાં શરીરમાતે હિતાવહ છે. હા, આજકાલ ગોળમાં પણ અનેક પ્રકારના કેમિકલ્સ નાખવામાં આવે છે, શક્ય હોય ત્યાં સુધી ઓર્ગેનિક દેશી ગોળ ખાવાનો આગ્રહ રાખવો.

(મો) ૯૮૭૯૪૭૧૧૪૭

દોડવું વ્યર્થ છે... સમયસર નીકળવું એ જ મહત્ત્વનું છે

કેવી રીતે આ વાડના વશમાં પવન રહે ?
વાદળ તો વરસે એમ ઉભયનું જતન રહે;
સરહદની આ લકીર જરૂરી લે ને રહે,
સરહદની બંને બાજુ મહેંકતું ચમન રહે !

- રઈશ મનીઆર

લાગણીનો મેળો

રસિક વાળંદ

(ગતાંકથી આગળ...)

... કારણ કે જયારે તમારી ઉપર આફત આવી પડે, ત્યારે તેમાંથી બચવા સારું તમે આફતની સામે થાઓ તેમાં શી નવાઈ ? એમ તો બીકણ બિલાડી પણ જયારે સપડાઈ જાય, ત્યારે પોતાની ઉપર હુમલો કરે ત્યારે તેમાંથી બચવા માટે તમે ફાંકા મારો ને વખતે કાંઈ જ જોર બતાવો એમાં કાંઈ નવાઈ નથી, પણ જો ધારીએ તો બચી શકીએ તેમ છીએ; છતાં પણ સ્વદેશ પ્રેમની લાગણીથી ખેંચાઈને જો પોતાના બંધુઓના કલ્યાણઅર્થે પોતાનાં માથામાં આપવા બહાર પડે અને એમાં જ પોતાનો ધર્મ સમજે તેની જ જય છે. એટલું જ નહિ પણ તમારા માટે પોતાનો પ્રાણ આપવા તૈયાર થયેલા આગેવાનો ઉપર એટલો વિશ્વાસ રાખવો એ તમારો ધર્મ છે. મોટાં મંદિરનો પાયો નાખતી વખતે તેના પાયામાં ફળફૂલ મૂકવા એ આપણો ધર્મ છે. જયાં મોટા યજ્ઞોમાં સેંકડો મણ ઘી હોમવાનું હોય તેમાં આપણે આપણા ગજા પ્રમાણે નાળિયેર કે સોપારી હોમવું એ આપણો ધર્મ છે અને કોઈ પણ મહાન કામની શરુઆત વખતે પ્રથમ પોતાના ઈષ્ટદેવને ભોગ આપવો એ આપણો ધર્મ છે, એમાં નવું શું છે?

હવે વિચાર કરો કે જો આપણે વિધર્મીઓના ત્રાસમાંથી મુક્ત થવું છે તો એ કરતાં વધારે મહાન કામ બીજું કયું ? આના કરતાં બીજું વધારે જોખમ ભરેલું કામ કયું ? વિધર્મીઓના હંમેશના જુલમમાંથી છૂટવું છે, એથી વધારે આનંદ બીજો કયો ? હવે વિચાર કરો કે આ બધું કરવાનો આરંભ કરતી વખતે માત્ર પાંચ માથાનું બલિદાન પણ ન જોઈએ ? હવે તમે કહેશો કે જોઈએ જ. બંધુઓ ! તમે ધર્મ કોને કહો છો ? પરાપૂર્વથી ચાલ્યા આવતા રિવાજોને જ ધર્મ સમજ્યા કરવો એ મોટી ભૂલ છે. આપણા સંત-મહાત્માઓ કહે છે કે, એકની એક પ્રજાનો જુદા જુદા દેશમાં ને જુદા જુદા કાળમાં જુદો જુદો ધર્મ હોય છે. ત્યારે અત્યારે તમારો ધર્મ જુદો છે. કારણ કે અત્યારે આપણો દેશ આફતના મુખમાં પડેલો છે, માટે બહુ જ સાંકડી થયેલી આપણા ધર્મની હદ આપણાથી બની શકે એટલી લંબાવવી પડે. જે બાજુનો પવન હોય તે બાજુના સઢ ચડાવવાનું ડહાપણ આપણે રાખવું જોઈએ; અને એમ વિચાર કરવો જોઈએ કે, ધર્મનાં મુખ્ય બે અંગ છે. એક જ્ઞાન અને બીજું ભક્તિ. તેમાં જ્ઞાનનો અર્થ કંઈ એવો નથી કે જે વાતોમાં આપણને ગમ ન પડે, જે બાબતોનો કદી પણ સર્વમાન્ય નિર્ણય થઈ શકે નહીં. જે બાબતો આપણી અહીંની જિંદગીના અનુભવમાં આવી શકે નહિ અને જે સવાલો હંમેશા વાંધા ભર્યા જ રહે છે તથા હંમેશા વાંધા ભરેલા જ રહેશે, તેવા સવાલોના વિચારોમાં જિંદગી ગાળવી અને દેશના કલ્યાણના કામોમાં તદ્દન નકામા થઈ પડવું એનું જ નામ કંઈ જ્ઞાન નથી; પણ વસ્તુને તથા સ્થિતિને તેના યથાર્થ રૂપમાં ઓળખવી તેનું જ નામ જ્ઞાન છે. જેમ કે એમ વિચાર કરવો કે હું શા માટે જન્મ્યો છું ? શું વિધર્મીઓના જુલમ ખમવા માટે જ જન્મ્યો છું ? મારો ધર્મ શું છે ? મારું કર્તવ્ય શું છે ? મારા પોતીકા બંધુઓને નીજ સમજવા ને તેમનો તિરસ્કાર કરવો તથા તેમનાથી દૂર દૂર ભાગવું એ શું મારું કર્તવ્ય છે ? શું અમારા નસીબમાં માત્ર દરિદ્રતા જ લખાવીને આવ્યા છીએ ? શું નમાલાપણાનો અમે ઈજારો રાખેલો છે કે આખી દુનિયાનું નમાલાપણું અમારામાં જ આવી જાય ? શું પરમાત્માને ઘેર એવો પક્ષપાત છે કે તે એક જાતના લોકોને છાપરે ચડાવી દે અને બીજી જાતના લોકોને પગ નીચે કચડાવે ? એક સમયે આપણો દેશ આબાદ હતો, સુખી હતો શાંત હતો, લોકો આનંદદાયી જીવન જીવતા હતા, એ શું આપણે ન જાણવું જોઈએ ? તેને બદલે આજે આપણું સત્યાનાશ જવા બેઠું છે. સરહદે અને દેશમાં હોળીઓ સળગી રહી છે. એ શું નથી દેખાતું ? દુનિયામાં ધનનાં દેવાળા તો હોય છે, પણ અફસોસ કે આપણા લોકોમાં તો બુદ્ધિના પણ દેવાળાં નીકળી ગયા છે. તેથી આવી સ્પષ્ટ વાતો પણ સમજાતી નથી. આપણા પગ નીચે આગ લાગી છે તે તો જોતા નથી; પણ હજારો વરસ પહેલા લંકા બળી ગઈ તેની આગ જોવા ઈચ્છીએ છીએ અને તેને જ જ્ઞાન સમજી બેઠા છીએ. તેથી જ આપણા બાર વાગી ગયા છે; માટે હવે તો આપણા ઉપયોગમાં આવે - ખપ લાગે - અનુભવમાં આવી શકે એવું જ જ્ઞાન મેળવવું જોઈએ. એવું જ્ઞાન મેળવવું તેનું જ નામ ધર્મ છે. કારણ કે દેશકાળ અને વસ્તુ સ્થિતિ સમજવી તેનું જ નામ જ્ઞાન છે, અને એ જ્ઞાન જ ધર્મનું અંગ છે.

(વધુ આવતા અંકે...)

સ્પર્શમણિ :

પરિપક્વતા એ નથી કે...
તમે મોટી મોટી વાતો કરો...
પરિપક્વતા એ છે કે...
તમે નાનામાં નાની વાત સમજો !!
● ● ●
દોડવું વ્યર્થ છે...
સમયસર
નીકળવું એ જ મહત્ત્વનું છે.

- rasikvaland1965@gmail.com, Mo. 9913426949