સલામી સવારની..

સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ

079-23226251

હિંદુ કટ્ટરવાદીઓ કને થઈ જાય ગાય જેવા!
એ જ નેતાઓ કસાઈ કને થઈ જાય ગાય જેવા !
ગાય ને પણ હવે થઈ દ્વિધા - 'થાય રાજરમત'
'ગૌમાંસ'ના અર્થકારણ કને થઈ જાય ગાય જેવા-
(હાથીના બે પ્રકારનાં દાંત)

હાઈકુ

રહ્યાં ન 'બેન'
ઘરનાં ન ઘાટનાં -
નડ્યું છે 'પા.પ.'
(પા.પ. = પાટીદાર પક્ષ)

ઘરના ભૂવા -
વગાડે છે ડાકલાં
'બંધક' કેસ...
(તપાસ નાટક)

ચિંતન

અનવ સ્થિત કાર્યસ્ય ન જને ન વને સુખમ્ ।
જને દહતિ સંસર્ગો વને ગાવિવર્જનમ્ ॥

બેહુદાં કામ કરનારાને ન તો સમાજમાં ક્યાંય શાંતિ કે સુખ મળતાં નથી કે ન તો તપોવનમાં શાંતિ પ્રાપ્ત થતી નથી. કઢંગા કામ કરવાને કારણે સમાજમાં તે તિરસ્કૃત બની જાય છે અને જો જંગલમાં જાય તો તેનાં પાપ એકાંતમાં તેને જ કોરી ખાય છે આમ આવાં દુષ્કૃત્યો કરનારને ન તો જનમાં કે ન તો વનમાં - ક્યાંક શાંતિ પ્રાપ્ત થતી નથી.

આપણાં કાર્યો જ આપણી ઓળખ છે. આપણા આચરણથી જ આપણા ચરિત્ર્યનું ઘડતર થાય છે, સારાં કાર્યોથી સમાજમાં નામના-કીર્તિ પ્રાપ્ત થાય છે દુરાચરણથી બદનામી - અપકીર્તિ મળે છે.

બેહુદાં કાર્ય કરનારો જયારે સત્ય સામે આવે ત્યારે સમાજમાં ફેંકાઈ જાય છે આજે આશારામ-નારાયણની શી હાલત થઈ છે એ સૌ કોઈને વિદિત છે.

સુવિચાર

- વચન આપો તે પાળો અને પાળી શકાય એવું જ વચન આપો - **ઝેન કથન**
- હોય સીધો સાધો આદમી તો લોક છંછેડ્યા કરે...
  હોય જે ઉપજાઉ ખેતર એ જ તો ખેડ્યા કરે છે... - **રાજેશ વ્યાસ**
- વિચારો જીવનના પ્રવાહમાં ક્ષુલ્લક બની જાય
  તે પહેલાં યોગ્ય સન્માન આપી દો - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- પરમેશ્વરે મારા જીવનમાં આવતા દરેક પ્રસંગો, સંજોગો મારા કલ્યાણ અને ઉન્નતિ માટે જ સર્જ્યા છે,
  તેવી મારી શ્રદ્ધા સદા અખંડ રહો - **અરવિંદ**
- અધમ આકાંક્ષાઓ અધૂરી રહે એમાં જ શોભા છે - **અખંડ આનંદ**
- 'નાણું' ભાઈ ભાઈનું 'ભાણું' જુદું કરાવે - **કચ્છી કહેવત**

(સંકલન : દીપક વી. આસરા)

બોધકથા

આપણી ઈચ્છાઓ-અપેક્ષાઓ અમર્યાદ છે, ઈશ્વર આવે તો પણ - એ પૂર્ણ થાય એમ નથી - ઈશ્વર પણ થાકી જાય!

ભગવાને પોતાના ત્રણ દૂતને પૃથ્વી પર લોકોનાં સુખ-દુઃખ સાંભળી, શક્ય હોય તો એને દૂર કરી, મદદ કરવા પ્રયત્ન કરવા કહ્યું...

ત્રણે દૂતો પૃથ્વી પર જુદા જુદા વિસ્તારોમાં ફર્યા - કેટલાક મહિને ત્રણે પાછા આવ્યા.

પહેલો દૂત માનસિક રીતે ભાંગી પડયો હતો. બીજો ખૂબ થાકી, ઉદાસ અને હતાશ હતો. ત્રીજો જેવો ગયો તેવો જ ઉત્સાહી હતો. ભગવાને ત્રણેને કારણ પૂછ્યાં...

પહેલો કહે, લોકો મને દેવદૂત તરીકે ઓળખી ગયા એટલે બધા પોતાની વ્યથા-દુઃખો-માગણીઓ કહેવા લાગ્યા. સાંભળી-સાંભળી હું ખૂદ ભાંગી ગયો.

બીજો કહે, મેં લોકોનાં દુઃખ દૂર કરવા જે કંઈ માગે તે આપવા લાગ્યો. પણ કોઈને 'સંતોષ' ન આપી શક્યો.

ત્રીજો કહે, મેં કોઈને હું દેવદૂત છું એમ કહ્યું જ નહીં, પણ લોકોને 'આત્મ વિશ્વાસ' વધારવા અને કષ્ટ સહન કરવાની શક્તિ મેળવવાની ઉત્સાહ પ્રેરક પ્રેરણા આપી બધામાં 'હિંમત' વધારી - લોકોને ખૂશ કર્યા...

વિકાસની આંધળી દોટ વિનાશમાં પરિણમી શકે

તંત્રીસ્થાનેથી....

દેશની રાજધાની સહિત સો શહેરોને આગામી વર્ષોમાં વિશ્વ કક્ષાનાં સ્માર્ટ સિટી બનાવવાનાં સપનાં સેવતા વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીને દેશની સુપ્રીમ કોર્ટના મુખ્ય ન્યાયમૂર્તિનું દિલ્હી વિશેનું નિવેદન જરુર આત્મનિરીક્ષણ કરવા મજબૂર કરશે. આ નિરીક્ષણ દેશની સૌથી વડી અદાલતના અધિકૃત નિરીક્ષણ તરીકે રજૂ થયું છે. સુપ્રીમ કોર્ટમાં પ્રદૂષણ મુદ્દે ચર્ચા થઈ ત્યારે ચીફ જસ્ટિસ એચ. એલ. દત્તુ અને સિનિયર એડવોકેટ હરીશ સાલ્વે જેવા પ્રબુદ્ધ અને પ્રતિભાવંત ન્યાયશાસ્ત્રીઓએ પ્રદૂષમ એમના પરિવારો સુધી પહોંચી ગયું હોવાનો એકરાર કર્યો છે. દત્તુએ તો એમનાં આ વિશિષ્ટ કબૂલાતનામું અખબારોમાં પહેલાં પાનાં પર છપાય એવો આગ્રહ પણ સેવ્યો. મુખ્ય ન્યાયમૂર્તિ કહે છે કે રાજધાની દિલ્હીમાં શ્વાસ લેવાનું પણ ઝેર પીવા સમાન બની ગયું છે. વગર વાંકે આ લોકશાહી રાષ્ટ્રના નાગરિકોને અને એમાં પણ સવિશેષ નવી પેઢીને આ સજા સહન કરવી પડે છે. દત્તુએ એમના પૌત્રનો જ દાખલો આપ્યો છે. એની ઉંમરના નાનાં બાળકોને માસ્ક લગાવીને ફરવું પડે તે શું સૂચવે છે ? દત્તુએ મજાક કરતાં ઉમેર્યું કે એ પ્રદૂષણથી બચવા માસ્ક લગાવીને ફરે છે ત્યારે કાર્ટૂન કૅરેક્ટર નિન્જા જેવો લાગે છે. આવી અસહ્ય સ્થિતિ દેશની રાજધાની સહિત અનેક શહેરોમાં પ્રવર્તી રહી છે જેમાં ગુજરાતનું મહાનગર અમદાવાદ મોખરાની હરોળમાં છે. વિશ્વનાં સૌથી વધારે પ્રદૂષિત વીસ શહેરો પૈકી તેર તો ભારતનાં જ છે, એમની યાદી પણ વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઈઝેશન દ્વારા પ્રકાશિત થઈ છે : દિલ્હી, પટણા, ગ્વાલિયર, રાયપુર, અમદાવાદ, લખનૌ, ફિરોઝાબાદ, કાનપુર, અમૃતસર, લુધિયાણા, અલ્હાબાદ, આગ્રા અને ખન્ના. યાદી જોતાં જણાશે કે આ તમામ શહેરોમાં ઉત્તરપ્રદેશ, પંજાબ, મધ્યપ્રદેશ, છત્તીશગઢ અને બિહાર ઉપરાંત ગુજરાતનું પણ પ્રતિનિધિત્વ છે. મુંબઈ કોલકાત્તા, બેંગલુરુ અને ચેન્નાઈ કે હૈદરાબાદની સ્થિતિ એટલી હદે વણસી નથી ગઈ. હરીશ સાલ્વેના પિતા એન. કે. પી.સાલ્વે અગાઉની કોંગ્રેસ સરકારોમાં મહારાષ્ટ્રનું પ્રતિનિધિત્વ કરતા હતા. હરીશ સાલ્વે આજની તારીખમાં સુપ્રીમ કોર્ટના સૌથી નામાંકિત ધારાશાસ્ત્રીઓમાં ગણાયછે. દત્તુની વાતમાં સૂર પુરાવતાં એમણે પણ પોતાની પુત્રી અને પત્ની દમથી પીડાતાં હોવાની કબૂલાત કરી હતી. એમને ખુદને સ્ટીરોઈડ લેવું પડતું હોવાની રજૂઆત કરીને આ મુદ્દે ગંભીર પગલાં લેવા અદાલતે પ્રૉ-ઍક્ટિવ બનવાની જરુર હોવાનું જણાવ્યું છે. આ ચર્ચા દિલ્હીના ત્રણ પરિવારોએ થોડા દિવસ અગાઉથી ૩ થી ૧૪ મહિનાનાં બાળકો વતી કરાયેલી રીટ સંદર્ભે ધ્યાનાર્હ બની રહે છે. બાળકોને સ્વચ્છ હવામાં શ્વાસ લેવાની સુવિધા મળી રહેવી જોઈએ, એને બદલે આપણી રાજધાનીમાં જનમતાંની સાથે નવજાત શિશુને ઝેરી હવાની ગળથૂથી મળે છે. દિલ્હીમાં દિવાળી ટાણે ફટાકડા ફોડવાથી વાયુમંડળ પ્રદૂષિત બની જાય છે. એથી થતું ધ્વનિપ્રદૂષણ કાનના પડદા પર જ નહીં, બાળકના કુમળા માનસ પર નકારાત્મક અસર પહોંચાડે છે. નેશનલ ગ્રીન ટ્રિબ્યુનલના ન્યાયમૂર્તિ યુ.ડી. સાલ્વેએ આ અરજીની સુનાવણી કરતાં કહ્યું છે કે દિવાળીના તહેવારમાં ફટાકડાં ફોડવા જ જોઈએ, એવું કોઈ ધાર્મિક ગ્રંથમાં લખ્યું નથી, દીપોત્સવી તો પ્રકાશનું પર્વ છે. એ પ્રદૂષણ ફેલાવનારો તહેવાર બની રહે તે ઉચિત નથી. દિલ્હી સહિત પ્રદૂષિત હવાવાળાં શહેરોમાં પ્રદૂષણનું મુખ્ય કારણ ટ્રકો છે. કોર્ટે એમને નિયંત્રિત કરવાની જરુર પર ભાર મૂક્યો છે. જો પર્યાવરણના સંરક્ષણની પરવ કર્યા વગર ફક્ત વિકાસની આંધળી દોટનો જ અમલ કરાશે તો આપણે વિનાશ તરફ જ આગળ વધીશું. એમાં શંકાને સ્થાન નથી.

કાળ જાયે કહેણી રહે, રહે કહેલા વેણ, માટે ના કહીએ કદી, કોઈને કડવા વેણ...

કબૂતરોનું ઘૂ ઘૂ ઘૂ, કોયલ કૂજે કૂ કૂ કૂ
પરમેશ્વર તો પહેલું પૂછશે, કોઈનું સુખ દુઃખ પૂછ્યું' તું?
દર્દભરી દુનિયામાં જઈને, કોઈનું આંસુ લૂછ્યું' તું?
ગેં ગે ફેં ફેં કરતાં કહેશો, હેં હેં હેં હેં! શું શું શું ?

- મીન પિયાસી

લાગણીનો મેળો

રસિક વાળંદ

ગામ ચોરે તડાકા મારતા વય નિવૃત્ત વડીલોની વાતચીત-સંવાદો ઘણીવાર વિચારતા કરી મૂકે છે. ઘરેડબદ્ધ જીવવા ટેવાયેલા નિવૃત્તિ પછી નાકામાને નીરસ! હોવાનું અનુભવે છે. નિવૃત્તિ પછી માત્ર ખાવું-પીવું ને પડ્યા રહેવું... કે બહુ બહુ તો ડાયાબિટીશને કારણે નિયમિત ચાલવાનો ક્રમ...દેવદર્શનને બહાને મંદિર પરિસરમાં સમવયસ્કો સાથેની ગોઠડી... જૂની આંખે નવું જોઈ આજની પેઢીની ટીકા-ટિપ્પણ "ટાઈમપાસ" નો જીવનમંત્ર બની ગયો હોય છે. પેલી લોકોક્તિ મુજબ મુજબ "ઉતર્યો અમલદાર કોડીનો" એ ન્યાયે એક સમયનું જાજરમાન વ્યક્તિત્વ ક્યાંક ઝંખવાયેલું-સાવ નિસ્તેજ નજરે ચડે છે. ગઈકાલના આદરણીય વ્યક્તિત્વનો વર્તમાનમાં અનાદર- અસ્વીકાર છડેચોક જોવા મળે છે. તો ક્યાંક અપવાદરૂપ વિરલ વ્યક્તિત્વ નિવૃત્તિ પછી ખીલેલાં પણ જોયાં છે!!

મોટાભાગે સેવાનિવૃત્તિ પૂર્વે જવાબદારીનું ભારણ કે સત્તાના મદનું કવચ અન્યો સાથે ભળવા દેતું નથી. પરિણામે નોકરી દરમ્યાન સીમિત વર્તુળમાં ઘેરાઈને અળગા રહેવાને કારણે એક સમયના આ "રોકડા કલદાર" પછી ક્યાંક "ચાલતા" નથી! આ કથ્ય વેદના પંડને કોરી ખાતી હોય છે. લોકનજરે સર્વવાતે સુખી મનાતા અંદરખાને હિજરાતાં હોય છે. લાંબેગાળે આવી સ્થિતિ લઘુતા...નું કારણ બને છે. તો બીજી બાજુ અપવાદરૂપ અલ્પસંખ્યક યુવાનડોસા કે જેઓ સમાજસેવાના ભેખધારી બની સમાજ માટે જાત ઘસી નાખતા પણ જોયા છે!

નકારાત્મક વિચારોમાં ઘેરાયેલા વડીલો બીજાને પણ હતોત્સાહ કરી દેતા હોય છે. દોસ્તો, એ વાત પણ સાચી છે કે આપણા કોઈ સહાધ્યાયીના કીર્તિગાન વાંચી કે સાંભળીને આપણે ખુદને પણ એક પ્રકારની લઘુતા અનુભવાય છે, એ માનવ સહજ સ્વાભાવિક છે.

ઘણીવાર મા-બાપ વરસ ભરમાં ન કમાય એટલું પોતાના સંતાનો મહીને દહાડે કમાતાં જોઈ કદીક પોતાની જાત પ્રત્યે હીણપત અનુભવાય ખરી!! પણ આ બધું તો બદલાતા સમય - સંજોગોનું જ પરિણામ છે...

દોસ્તો, વ્યક્તિ જાણે અજાણે અન્ય સાથે પોતાની મૂલવણી કરતી જ હોય છે. આમ બિનજરૂરી રીતે અંદરથી પોતાની જાતને નકામી - નિરર્થક માણી બેસે છે. આવા લોકો બહાર કશું જ જણાવતા હોતા નથી પરંતુ મનમાં ને મનમાં પીડાતા શોષાતા હોય છે. ન કહેવાય કે ન સહેવાય એવી લાચારી સાથે પરાણે દહાડા વીતાવતા જીવે છે. આવિ હાથે કરીને વહોરેલી ઉપાધિમાંથી કઈ રીતે બહાર નીકળવું??

હું સ્પષ્ટપણે એવું માનું છું કે પ્રત્યેક બુઝુર્ગે બુઝાતા દીપકની જેમ વધુ ને વધુ ઉજાશ પાથરવા મથવું જોઈએ. કોઈક માટે શક્ય હોય એટલું ઘસાવું જોઈએ. કોઈકના કામમાં આવ્યાની તક કદી ન ગુમાવવી જોઈએ. આવા ધબકતા ચરિત્રો મારી સગી આંખે મેં ભાર્યા છે... કે જેઓ વાપરવા નહિ વવાઈ જવા ઉત્સુક હોય બીજા માટે ઘસાઈને ઉજળા થયેલા આવાં ચરિત્રોનો માંહ્યલો રાજી રાજી થતો હોય.... એવા અનેક કામો છે કે જેમાનું એકાદ કામ નિઃસ્વાર્થ ભાવે કરી ધન્યતાનો લ્હાવો લઈ શકાય... જેનાથી પોતાને ફાયદો તો અવશ્ય થશે સાથે સાથે સમાજને પણ ફાયદો થાય... આવાં કેટલાક કામો તરફ નજર નાખીએ.

- શિક્ષણ માટે મદદની જરૂરી હોય એવા જરૂરીયાતમંદ કે જેઓ કોઈની પાસે માંગી શકતા નથી તેથી મેળવી શકતા નથી એવા તમારા સગા સબંધી પાડોશી કે પરિચિતને તમારી પહોંચ મુજબ મદદ કરવાનું ચૂકશો નહિ. અને મદદ એવી રીતે કરો કે તમારી મદદનો ભાર એને કદી ન સતાવે. સહાય એવી રીતે કરો કે જેથી આપનારને "ગુરુતા" ને લેનારને "લઘુતા" કદી ન પીડે. એમ સહજ સહાયરૂપ બનો.
- એકાદ બે નિરક્ષર બાળકો-શ્રમિકને લખતાં વાંચતાં કે ગણતાં શીખવો. પરંતુ મનમાં કઈક મોટું કાર્ય કર્યાનો ભાવ છોડી માત્ર ફુરસદના સમયનો સદુપયોગ કર્યો છે એવો ભાવ મનમાં રાર્ખો.

અનુસંધાન પાના નં. ૭ પર

પુષ્પો સાથે વાત કરવાનો સમય રહ્યો નહીં...

પુષ્પો સાથે વાત કરવાનો સમય રહ્યો નહીં,
પુષ્પો, પૃથ્વીના ભીતરની સ્વર્ગીલી ગર્વિલી ઉત્કંઠા;
તેજના ટાપુઓ, સંસ્થાઓ માનવી અરમાનનાં;
પુષ્પો મારી કવિતાના તાજ-બ-તાજ શબ્દો.

વાત ફૂલોની

આ પંક્તિઓમાં ઉમાશંકર જોશીએ 'પુષ્પો સાથે વાત કરવાનો સમય રહ્યો નહીં એવું કીધા પછી તુરત જ પુષ્પોની કેટલી સુંદર વાતો કરી લીધી છે! છેલ્લે પુષ્પો જ એમની કવિતાના તાજ-બ-તાજ શબ્દો છે એવું દર્શાવીને આપણી કલ્પનાઓના સર્વ સીમાડાઓ ઓળંગી દીધા છે. ફૂલોની આવી સુંદર વાતો હંમેશા મારા મનને આકર્ષતી રહી છે, હૃદયમાં સતત ઘુમરાતી રહી છે, મને કહેવા દો કે એવી પળો આ જીવનને મહેંકવાતી રહી છે. આજે ફૂલોની વાત કરતાં કરતાં મારી નજર સમક્ષ જે બે-ચાર ઘટનાઓ ઉપસી આવી છે તેને તમારી સમક્ષ રજૂ કરું છું.'

ફૂલોની વાત કરતાં કરતાં હમણાં હમણાં રાજકારણીઓને પહેરાવાતા ભારેખમ પુષ્પહાર નજર સામે આવી જાય છે. બે-ત્રણ જણ આવો મોટો અજગર જેવડો હાર સન્માનિત મહેમાનની આગળ હાર, પહેરાવતો હોય એવી અદામાં ઊભા રહે છે. હાર મહેમાનના ગળાને અડેના અડે એટલી વારમાં ફટાફટ ફોટા પાડી લઈને સત્કાર વિધિ આટોપી લેવામાં આવે છે. હાર ઝાલી રાખનારાના મનમાં ચિંતા હોય છે કે ભારેખમ હાર પડી ના જાય તો સારું. માનવતાં અતિથિના હૃદયમાં હાર પડશે તો ગળું દબાઈ જશે એવી ચિંતા હોય કે ના હોય પરંતુ ચહેરા ઉપર વરતાતી નથી. આ રિવાજ મારા ધાર્યા મુજબ તમિલનાડુના મુખ્યમંત્રીની સભાઓમાંથી શરુ થયો લાગે છે.

મનના ઉમંગો

રણછોડ પરમાર

ફરી એક વાર વાત ફૂલોની અને ગાંધી જયંતીના અવસરની આવી ઊભી છે. બાબત ફક્ત સ્વર્ગસ્થ મહાનુભાવોની સમાધિ પર બે ફૂલ શ્રદ્ધાંજલિ રુપે મૂકવાની છે. આપણા માનનીય વડાપ્રધાન રાજઘાટ પર ગાંધીબાપુને શ્રદ્ધાંજલિ અર્પણ કરવા ગયા પરંતુ તેજ દિવસે જન્મ પ્રાપ્ત કરનાર લાલ બહાદુર શાસ્ત્રીના સમાધિ પર શ્રદ્ધાંજલિ આપવાનું ચૂકી ગયા. 'જય જવાન, જય કિસાન' નો નારો આપનાર લાલ બહાદુર શાસ્ત્રીનો ઉલ્લેખ ચૂંટણી પહેલાની દરેક સભાઓમાં કરવામાં આવતો હતો. ભારતના વડાપ્રધાન કોઈ ખેડૂતના ઘરે જમીન પર પલાંઠી વાળી બાજરાના રોટલા, ઢેબરાં, લાપશી, કોદરી અને કઢી જમવા બેસી જાય એવી તો આજની પેઢીના ફરજંદને કલ્પના પણ આવી શકે તેમ નથી. આવી તેમની સાદગી હતી. એમની છાતી કેટલા ઈંચની હતી એ માટે મરહૂમ અયુબખાને પૂછવું પડે!

વિપિન પરીખ સરળ ગદ્યમાં સરસ કવિતા કહે છે. એમની એક કવિતા આજના બધા સંદર્ભોમાં આવરી લઈને વાંચવા જેવી છે, ગમશે ને?

એક ગુલાબી સાંજે
કોઈએ મને સોનચંપાનું ફૂલ આપ્યું હતું
આખું વિશ્વ સોનેરી આભાથી વીંટળાઈ ગયું હતું
તેવો તેનો પીળચટ્ટો રંગ
ને હવાને તેની સહેજ ગંધ સ્પર્શી
તે પાગલ થઈ ડોલવા માંડી
ફૂલ હથેળીમાં મૂકતી વખતે તેણે મને કહ્યું હતું
આ ફૂલ ક્યારેય કરમાશે નહીં
મેં સાચું માન્યું હતુ.

- વિપિન પરીખ

હતાશ થયેલ વ્યક્તિની માનસિકતા બદલવી, પરિવારનો સપોર્ટ, સારું કાઉન્સેલીંગ, સકારાત્મક વાંચન ઉપરાંત અમુક ઔષધીઓ પણ અમુક અંશે મદદગાર સાબિત થઈ શકે

૨૧મી સદી માનસિક રોગો તેમજ લાઈફ સ્ટાઈલ રીલેટેડ રોગોની છે. આમાય માનસિક રોગો તો બેફામ વધી રહ્યા છે. વધતી જતી અપેક્ષાઓ, વધતી જતી જરૂરિયાતો, સહનશીલતાનો અભાવ, ઈગો કલૅશ થવા, ખૂબ ઊંચી મહત્ત્વાકાંક્ષાઓ... આ બધું જ આજના જમાનાનું ગણિત છે. આજે યુવાનોને કોઈ પણ સંજોગોમાં ટૂંકા ગાળામાં ખૂબ સફળ થવું છે. શોર્ટકટો શોધી શોધી આકાશને આંબવું છે, સંબંધો તાત્કાલિક બંધાય છે અને તેટલી જ ઝડપથી છુટા પણ થાય છે, બધું જ હાથવેંતમાં છે. ઈન્સ્ટન્ટ છે. આમાં ક્યાંક વ્યક્તિ પોતાની ઈન્ડિવીઝ્યુઆલીટી ખોઈ બેસે છે. જીવન સુરેખ છે તેમાં ઊંચા-નીચા ઢોળાવો છે. સકસેસ છે તો ફેલ્યોર પણ છે, અને લગભગ દરેક વ્યક્તિ નિષ્ફળતાના કોઈને કોઈ તબક્કામાંથી પસાર થયેલી જ હોય છે, લગભગ દરેક વ્યક્તિએ ક્યાંકને ક્યાંક ખોટા નિર્ણયો લીધેલા જ હોય છે પણ આજની તારીખે બને છે એવું કે મોટાભાગના યુવાનોમાં સહનશીલતાનો અભાવ તેમજ વધારે પડતું સ્વમાન હોવાને કારણે નાની અમથી નિષ્ફળતા પણ વ્યક્તિને હતાશ કરી મુકે છે અને આ કારણે વ્યક્તિ ફસડાઈ પડે છે. ખોટા-ખરાબ વિચારો આવવા લાગે, હળવા-મળવાનું બંધ કરી એકાંતમય થઈ જાય, કોઈ કામકાજ ન કરે અને નવરેનવરા રુમમાં બેઠા બેઠા પોતાની જાત પર દયા ખાય, લાંબા ગાળે ભૂખ-ઊંઘ જતા રહે, કામમાં એકાગ્રતા ન રહે, વજન ઘટતું જાય, વ્યક્તિ પોતાની જાતને નફરત કરવા લાગે, અને ખરાબમાં ખરાબ તબક્કે આપઘાત કરવાના વિચારો પણ આવે.

ડિપ્રેશન (હતાશા)

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા

ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

જોવાની વાત એ છે કે આટલી વિકટ સમસ્યા આજે આપણી આસપાસના ઘણાબધાને વત્તે-ઓછે અંશે સતાવી રહી છે, અને મોટાભાગના સંજોગોમાં એવું બનતું હોય કે હતાશ થયેલ વ્યક્તિને સપોર્ટ આપવા માટે કોઈ પરિવારજન કે સ્વજન તૈયાર નથી હોતું. જયારે વ્યક્તિ પોતાના અંગત વ્યક્તિઓનો સપોર્ટ ગુમાવી બેસે ત્યારે તો તે ઔર ફસડાઈ પડે. આથી કોઈ પણ વ્યક્તિને હતાશામાંથી બહાર લાવવા માટે પરિવારજનોનો સહયોગ ખૂબ આવશ્યક છે.

હતાશ થયેલ વ્યક્તિના મગજમાં ભારોભાર નેગેટીવીટી ભરેલ હોય છે, એવા સમયે પરિવારજનોએ તેને ટોણા મારવા કે સંભળાવવાના બદલે તેને સાંત્વના અને હિંમત આપવી જોઈએ. ઘરમાં એક પ્રકારનું પોઝીટીવ એનર્જેટીક વાતાવરણ ઊભું કરવું જોઈએ જેથી હતાશ થયેલ વ્યક્તિને હિંમત મળી રહે. મિત્રો પણ ખૂબ મદદ કરી શકે કારણ કે યુવાન વ્યક્તિ પરિવાર કરતા પણ મિત્રોની વાત વધારે માનતા હોય છે.

આ સાથે જ સૌથી મહત્ત્વની વાત એ છે કે હતાશ થયેલ વ્યક્તિએ જ પોતે ફરી બેઠા થવાની તૈયારી બતાવવી જોઈએ. શરુઆતના તબક્કે આ ચોક્કસ અઘરું છે પણ જયારે મિત્રો-પરિવારનો સહયોગ હોય ત્યારે તો વ્યક્તિને વધુ બળ મળે છે. વ્યક્તિએ સારું વાંચન કરવું, આત્મકથાઓ વાંચવી, સંઘર્ષ કથાઓ વાંચવી, મોટીવેશનલ સ્ટોરીઝ સાંભળવી, સારી ફિલ્મો જોવી. સારું સંગીત સાંભળવું. આ બધી પ્રવૃત્તિઓ ખૂબ મદદગાર સાબિત થાય છે. જનરલી એવું બનતું હોય છે કે હતાશ થયેલ વ્યક્તિનાં મનમાં હતાશાને લગતા જ વિચારો ભારોભાર હોય છે આથી તેનું મન બીજા પોઝીટીવ વિચારો સ્વીકારવા સક્ષમ જ નથી હોતું. ધીરે-ધીરે આ માનસિકતા બદલાવી શકાય. આ માટે ઉપરોક્ત હકારાત્મક વાંચન, મનન, શ્રવણ ખૂબ મદદ કરી શકે. કોઈ સારા પુસ્તકનું એક જ વાક્ય વ્યક્તિનું જીવન બદલી શકે છે.

આમ, કોઈ પણ ભોગે હતાશ થયેલ વ્યક્તિની માનસિકતા બદલવી, પરિવારનો સપોર્ટ, સારું કાઉન્સેલીંગ, સકારાત્મક વાંચન ઉપરાંત અમુક ઔષધીઓ પણ અમુક અંશે મદદગાર સાબિત થઈ શકે. આયુર્વેદમાં વર્ણિત રસાયણ ઔષધીઓ મન તેમજ શરીર પર સકારાત્મક અસરે કરે છે. આવી ઔષધીઓ જેવી કે જેઠીમધ, અશ્વગંધા, કૌંચા, બ્રાહ્મી, શતાવરી, ગોખરું આદિ ઔષધિઓનો માત્રાપૂર્વકનો ઉપયોગ કરવો. મહર્ષિ ચરકે વિષાદને રોગકારક કારણોમાં શ્રેષ્ઠ માનેલ છે અને આનંદને રોગ દૂર કરવાના કારણોમાં શ્રેષ્ઠ માનેલ છે. આથી વ્યક્તિએ આનંદીત રહેવું અને સંતોષપૂર્વક પ્રસન્નચિત્તે હકારાત્મક વલણ અપનાવવું.

- dr.kedarju@gmail.com

પહેલો પ્રેમ અને છેલ્લો પ્રેમ : મધર એન્ડ ધ અધર વૂમન

ચાર વર્ષ પછી સને ૨૦૧૯ એ મશહુર અંગ્રેજી કવિ વોલ્તેર 'વૉલ્ટ' વ્હિટમેન (૧૮૧૯-૧૮૯૨)ના જન્મની દ્વિશતાબ્દી(૨૦૦ વર્ષ)નું વર્ષ છે. વોલ્તેર અમેરિકાના જાણીતા પત્રકાર, કવિ, નિબંધકાર અને માનવતવાદી ચળવળકર્તા તરીકે જાણીતા રહ્યા. તેઓએ લખ્યું છે કે "પ્રેમ તમને કોઈ પણ ઉંમરે થઈ શકે. પ્રેમ તમને ઉંમરલાયક થતા રોકે છે. પ્રેમમાં ઉંમર કોઈ રીતે બાધક બની શકે નહીં. કોઈ પણ પરિબળ પ્રેમની આડે બાધક બનતું હોય તો એ પ્રેમ હોઈ શકે નહીં."

વોલ્તેરના બે જાણીતા કાવ્યસંગ્રહમાં "સોંગ ઓફ માયસેલ્ફ" અને "વેન આઈ હર્ડ ધ લર્નેડ એસ્ટ્રોનોમર"નો સમાવેશ થાય છે. તેમના સમગ્ર પ્રદાન-લખાણ ઉપર રાલ્ફ વાલ્ડો ઈમર્સન અને એજર એલન પો એમ બે વિચારક-લેખકનો પ્રભાવ તેઓએ સ્વીકાર્યો હતો.

પ્રેમ માણસને કોઈ પણ ઉંમરે થઈ શકે અને દરેક ઉંમરે થઈ શકે. વોલ્તરે કહ્યું છે કે "માનવીનો જન્મ થાય છે ત્યારે તેનો પહેલવહેલો પ્રેમ તેને જન્મ આપનારી મા સાથે હોય છે." માણસ એટલે સ્ત્રી હોય કે પુરુષ તે માના ગર્ભમાં ઉછરી અને વિકસી રહ્યો હોય ત્યારથી જ તેનું અનુસંધાન ગર્ભનાળ થકી મા સાથે થયેલું હોય છે. સ્ત્રી અથવા પુરુષ, તેને સૌથી વધુ તેની મા જ સમજી શકતી હોય છે.

પહેલો પ્રેમ અને છેલ્લો પ્રેમ એવું કશું હોય? એનો જવાબ છે, હા. મધર એન્ડ ધ અધર વૂમનની પણ વાત કરીએ. પ્રેમને માત્ર વિજાતીય આકર્ષણ માનનાર પ્રેમને નાહક વગોવે છે. એનો અર્થ એવો પણ નથી કે પ્રેમમાં વિજાતીય આકર્ષણ ન જ હોય. ઓશો કહે છે કે "પ્રેમનો રસ્તો શરીરના માર્ગે આત્મા સુધી, ચૈતન્ય સુધી, પરમ ચૈતન્ય સુધી પહોંચે છે."

દરેક વ્યક્તિનો પહેલો પ્રેમ મા જ હોય એ નિર્વિવાદ વાત છે. પરંતુ દરેક વ્યક્તિનો આખરી પ્રેમ પણ મા જ હોય એવું હંમેશા બનતું નથી. મા પછી ધ અધર વૂમન એટલે અહીં અન્ય સ્ત્રીનો અર્થ-અભિપ્રેત કરીએ તો બહેન, ભાભી, પ્રિયા-પ્રેયસી, પત્ની, દીકરી, પુત્રવધૂ એમ વિવિધ સ્વરુપે સ્ત્રી દરેક પુરુષના જીવનમાં અલ્પ યા દીર્ઘ કાળ માટે આવતી જ હોય છે.

ગુલમોર

દિનેશ દેસાઈ

સંવેદનથી હર્યોભર્યો એક પ્રસંગ છે. સોળ વર્ષનો બીમાર દીકરો માને પૂછી રહ્યો છે કે "મા, મારી અઢારમી બર્થડે પર તું મને કઈ ભેટ આપીશ?"

માએ કહ્યું કે "તારા માટે મેં એક ગિફ્ટ લઈને આપણા વોર્ડરોબના સેફ-ડ્રોઅરમાં એક કવરમાં સંભાળીને રાખી મૂકી છે. તું અઢારમી બર્થડેના દિવસે વહેલી સવારે મેળવી લેજે. ત્યાં સુધી ધીરજ રાખજે."

દીકરાને હૃદયમાં કાણું હતું. આ બીમારીના ઈલાજ માટે તબીબોની સલાહ અનુસાર માએ પોતાનું હૃદય ટ્રાન્સપ્લાન્ટ હેતુ ડોનેટ કર્યું. જેનો સીધો અર્થ સમજી શકાય કે દીકરા માટે માએ પોતાના જીવનું બલિદાન આપી દીધું.

પ્રેમની નિર્મળતા અને પવિત્રતા માટે માના પ્રેમનું દૃષ્ટાંત એટલા માટે આપવામાં આવે છે, કેમ કે આ પ્રેમમાં કોઈ અપેક્ષા કે બદલાની કામના રાખવામાં આવતી નથી, માત્ર પ્રેમ આપ્યા કરવાનો આનંદ, પ્રેમની સાર્થકતા માની કક્ષાએ પહોંચી જઈને પ્રિયજનને ચાહવાની છે

એક તરફ દીકરાની હાર્ટ સર્જરી સફળ રહી અને તેને હોસ્પિટલમાંથી રજા આપવામાં આવી ત્યારે બીજી તરફ તેની મા મૃત્યુ પામી હતી. પરંતુ હૃદયરોગી તરીકે દીકરાને સાજો થયો હોવા છતા કોઈ આઘાત ન પહોંચે એ માટે તેને તેની માના મૃત્યુના સમાચાર ખુબ મોડેથી આપવામાં આવ્યા. આ વાતને સમય વીતી ગયો. દીકરાની અઢારમી બર્થડે આવી ત્યારે તેણે માની વાત યાદ કરીને પેલા સેફ-ડ્રોઅરમાંથી કવર કાઢ્યું અને વાંચવા લાગ્યો.

માએ લખ્યું હતું કે "બેટા, તારી જિંદગી કરતા મોટી બીજી ભેટ કઈ હોઈ શકે. તારા હૃદયમાં હું તારા છેલ્લા શ્વાસ સુધી ધબકી રહી છું, બસ આટલું યાદ રાખજે."

પ્રેમની નિર્મળતા અને પવિત્રતા માટે માના પ્રેમનું દ્રષ્ટાન્ત એટલા માટે આપવામાં આવે છે, કેમ કે આ પ્રેમમાં કોઈ અપેક્ષા કે બદલાની કામના રાખવામાં આવતી નથી. માત્ર પ્રેમ આપ્યા કરવાનો આનંદ. પ્રેમની સાર્થકતા માની કક્ષાએ પહોંચી જઈને પ્રિયજનને ચાહવાની છે. જેમાં કોઈ અપેક્ષા રહેતી નથી. માત્ર પ્રેમ આપવાનો આનંદ. આપીને પામવાનું નામ પ્રેમ. પરંતુ પ્રેમ પાછો માગવામાં આવે એવું નહીં. માગવો પડે એ પ્રેમ ન હોઈ શકે. પ્રેમમાં કોઈ ભિખ કે ભિક્ષાવૃત્તિ ન હોઈ શકે. નદીની જેમ નિરંતર પ્રેમની ધારા વહેતી રહેવી જોઈએ. કોઈ અપેક્ષા વિના.

સ્ટોપર :

'જિસ દીન તુમ્હેં છોડના હો હમેં, ચુપકે સે નિકલ જાના,
કહીં દિલ કો ખબર હો ગઈ તો વો ધડકના ના છોડ દે.'