સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
99789-26251

સલામી સવારની..

હારની માર ખાઈ જાય છે, જ્યાં જાય ઉકો !
થઈ જાય છે આબરૂનો સમુદ્ર પણ સૂકો !
ઝૂકો છો લાભ લેવા પણ ફૂંકો સાથ દેતાં -
ચૂકો છો તક ને તીર બની જાય છે તૂક્કો...
(હાર્દિક ને સાથ દેવામાં કોંગીનું અસમંજસ)

હાઈકુ

લ્યો ! અચાનક,
ચાનક નેતૃત્વની -
ઉભરો શાંત...
(દિશાવિહીન દોટ)

છે બધો ખેલ!
તાણખેંચ મતોની -
ભાંગે સમાજ...
(મતવિસ્તાર મારામારી)

ચિંતન

જાતિવિદ્યા મહત્ત્વં ચ રૂપં યૌવનચેવ ચ ।
યત્નેન પરિત્યજય પગ્ચૈતે ભક્તિકણ્ટકાઃ ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક 'અધ્યાત્મ રહસ્ય ગ્રંથ'માંથી લેવામાં આવેલ છે.

જાતિ, વિદ્યા, મહત્ત્વ, રૂપ અને યૌવન એ ભક્તિમાર્ગના પાંચ કાંટા છે, તેમને પ્રયત્નપૂર્વક ત્યાગી દેવા જોઈએ.

અધ્યાત્મ માર્ગ રેઓશમ જેવો સુંવાળો નથી, કઠિન અને અનેક મુશ્કેલીઓથી ભરપૂર છે માર્ગમાં ફૂલ નહીં પથ્થર અને કંટક છે એમાંના મુખ્ય પાંચ કાંટા છે :

જાતિ : જાતિ, જ્ઞાતિ, કુળનું અભિમાન.
વિદ્યા : પોતે શું, કેટલું જાણે છે એનું અભિમાન.
મહત્ત્વ : 'સ્વ' પણાનું અભિમાન
રૂપ-સ્વરૂપ ને શારીરિક ઉપભોગોનું અભિમાન
યૌવનનું અભિમાન.

સુવિચાર

- માણસને એટલો યોગ્ય અને સક્ષમ બનાવી દેવા કે દાન વિના જ કામ ચલાવી શકે, તે જ સૌથી મોટું દાન છે - **તાલમુંદ**
- વિદ્વતા ભર્યો મનુષ્ય ખુદનો યોગ્ય સાથી બની જાય છે - **ચાર્લસ ચંગ**
- શિક્ષકનું કાર્ય કોઈ સ્વતંત્ર ઉત્પન્ન કરવાનું નથી, પણ સુષુપ્તને જાગૃત કરવાનું છે - **વિનોબા ભાવે**
- 'હું શુદ્ધાત્મા છું' એવો નિર્મય થવો. એનું નામ જ આત્માનુભવ !! - **આપ્તસૂત્ર**
- 'પરમ વિનય' એટલે આપણા નિમિત્તે કોઈને પણ કિંચિત્ માત્ર દુઃખના થાય એ જ આપણો પરમ વિનય છે - **ડો. નિરુબહેન અમીન**
- તમને આગળ જવા વધુ સારા થવા ઉશ્કેરે તો તે ઈર્ષ્યા સારી. ઈર્ષા સરાઈ માટેની શક્તિ બનવી જોઈએ - **ભૂપત વડોદરિયા**
- આજનું ઔષધ : તૈલી ત્વચામાં ચણાના લોટમાં એલોવરા જ્યુશ મેળવી ચપટી હળદર મિક્સ કરી ચહેરા પર લગાવવાથી ત્વચા સુંદર ચમકીલી બને છે **(સંકલન : દીપક વી. આશરા)**

બોધકથા

મહારાષ્ટ્રના સમાજસેવક અને સાહિત્યકાર સાને ગુરુજી વિનોબા ભાવે ને પોતાના ગુરુ માનતા હતા. એક તબક્કે સાને ગુરુજી હતા થઈ વ્યથિત થઈ ગયા હતા. તેમને એવું થયું કે હવે હિમાલયની તળેટીમાં જવું અને ઈશ્વર પ્રાપ્તિનો પ્રયત્ન કરવો. પરંતુ આગળ વધતા પહેલા તેઓ વિનોભા ભાવે ને મળવા પહોંચ્યા. વિનોભા ભાવે એ જ્ઞાને ગુરુજીને કહ્યું, 'ભલા માણસ, તમે દુનિયાથી કંટાળી જાય તે કેમ ચાલે ? તમારે જો ઈશ્વર પ્રાપ્તિ જ કરવી હોય તો હિમાલય જવાની જરૂર જ નથી. તમારી આસપાસ ગરીબ અને પીડીસ માણસો દેખાય તેમાં જ તમે ઈશ્વર ને જુઓ. એવા લોકોની સેવામાં મન પરોવી દેશો તો તમને આ હતાશા જેવું લાગશે નહીં.' સાને ગુરુજીએ કહ્યું, 'પણ મને લોકોની સેવાનો કોઈ અનુભવ નથી, તો હું કેવી રીતે આ સેવા કાર્ય આગળ ધપાવી શકું?' વિનોબાજીએ કહ્યું, ભઆઈ, એના માટે માત્ર તમારી ઈચ્છા હોવી જરૂરી છે. તમારી ઈચ્છા હોય તો હું તમને એક આશ્રમ બનાવી આપું, જ્યાં રહીને તમે લોકોની સેવા કરી શકશો.' સાને ગુરુજીએ વિનોબાજીની વાત ગળે ઉતરી ગઈ. વિનોબાજીએ તેમને એક આશ્રમ બાંધી આપ્યો. એ આશ્રમમાં રહીને સાને ગુરુજીએ દુઃખી અને ગરીબ લોકોની સેવા કરી. માણસ ધારે તો દુઃખી માણસોની મદદ કરીને તેમને સુખ આપી શકે અને બીજા માટે કંઈક કર્યું એવા સંતોષનું સુખ પોતે પણ અનુભવી શકે છે.

ગઠબંધનના નેતાના રોલમાં બાપુ

ગુજરાતના રાજકારણમાં હરહંમેશ તેજસ્વી નક્ષત્રની જેમ ઝળહળતા રહેતા શંકરસિંહ વાઘેલાએ એક વર્ષ અગાઉ પોતાના જન્મદિવસે કોંગ્રેસ છોડવાનો નિર્ણય જાહેર કરીને ખળભળાટ મચાવી દીધો હતો. કોંગ્રેસ માટે ગુજરાતમાં 'અચ્છે દિન' આવવાની સંભાવના સરજાઈ હતી તેવા સમયે શંકરસિંહ વાઘેલાએ વિધાનસભા કોંગ્રેસ પાર્ટીનું નેતાપદ છોડીને જે મૂંઝવણીભરી પરિસ્થિતિ પેદા કરી હતી એમાંથી કોંગ્રેસ આજપર્યંત બહાર આવી શકી નથી. વાઘેલાનું કહ્યું માન્યુ હોત અથવા એમને યેનકેન પ્રકારેણ સમજાવી લેવાયા હોત તો જે જૂજ બેઠકો ઓછી પડી તે આવી શકી હોત અને ગુજરાતમાં કોંગ્રેસનું શાસન સ્થપાયું હોત. કદાચ વાઘેલાને જ મુખ્યમંત્રી પદ સોંપાયું હોત કારણ કે બાકીના સિનિયર નેતાઓ તો ચૂંટણી હારી ગયા હતા. વાઘેલાએ કોંગ્રેસ છોડી દીધી એથી એ કદ મુજબ વેતરાઈ ગયા છે એમ માનનારા ભીંત ભૂલે છે. એ વખતે એક વાયકા એવી પણ હતી કે વાઘેલાને પણ વજુભાઈ વાળા અને આનંદીબેન પટેલની જેમ કોઈ રાજયના રાજયપાલ પદે બેસાડી દઈ રાજકારણમાં નિષ્ક્રિય બનાવી દેવાશે. એમના પુત્ર મહેન્દ્રસિંહને એમના ગજા મુજબ કોઈ નાનું મોટું પદ અને ભવિષ્યમાં લોકસભાની ટિકિટ આપી હિસાબ સરભર કરી દેવાશે. આખરે નરેન્દ્ર મોદી કયારેક વાઘેલાના જુનિયર તરીકે પાર્ટીમાં અદના કાર્યકર તરીકે સેવારત રહી ચૂકેલ હોઈ બે મહારથીઓ વચ્ચે આવી કોઈ સમાધાનકારી ફોર્મ્યુલા અશક્ય પણ નહોતી. પરંતુ વાઘેલા એમ જલદી ઝૂકી પડે એવી માટીના માનવી નહોતા. એટલે એમના જ હાથ નીચે તૈયાર થયેલા વર્તમાન ભાજપ રાષ્ટ્રીય પ્રમુખ સાથે ચા પાણી વખતે થયેલ મુલાકાત પછી વાઘેલાએ અહમદ પટેલને રાજયસભાની ચૂંટણીમાં પછડાટ આપવામાં જરૂર સીધો કે આડકતરો ભાગ ભજવ્યો હશે, પરંતુ ભાજપમાં એટલે કે પોતે જે જેનો ગુજરાતમાં પાયો રોપેલો તે પાર્ટીમાં પાછા ફરવાનું એમને ઉચિત નથી લાગ્યું. ઊલટાના તેઓ ત્રીજો મોરચો રચવામાં સક્રિય બનેલા વિવિધ પ્રાદેશિક પક્ષોના આગેવાનોને મળી ૨૦૧૯ની ચૂંટણીમાં મોદીને કરારી શિકસ્ત આપવા કૃતસંકલ્પ હોય એવાં નિવેદનો કરતા રહે છે. એ ત્રીજો મોરચાને બદલે સીધી લડત આપે એવું મહાગઠબંધન રચવા માગે છે. ગુજરાતમાં તેઓ કોંગ્રેસને જિતાડવા ત્રીજા મોરતાના ઉમેદવારો ઉતારી શકે છે. છેલ્લે એમણે 'વસંત વગડા' ખાતે સમર્થકોની ઉપસ્થિતિમાં આ જ વાતનો પુનરુચ્ચાર કર્યો. જો કે વાઘેલાને હરહંમેશ શંકાની નજરે જોનારા રાજકીય સમીક્ષકો એમનાં આ નિવેદનોને પણ 'બિટવિન ધિ લાઈન્સ' ભાજપ સાથેની છૂપી ગોઠવણ તરીકે જોઈ શકે છે. એમણે રાહુલ ગાંધી વડાપ્રધાન પદના ઉમેદવાર તરીકેનો આગ્રહ નહીં રાખે એવી વાત કરી છે. એ શક્ય ખરું ? ખુદ શરદ પવાર કહી ચૂક્યા છે કે ગઠબંધનના ભાગ તરીકે જે પાર્ટીની બેઠકો સૌથી વધારે આવશે તેના નેતાને આપોઆપ વડાપ્રધાન પદ માટે દાવો કરવાનો હક રહેશે. કોંગ્રેસ સિવાય એવી કઈ પાર્ટી છે જે સંસદની ચૂંટણીમાં ગઠબંધનના હિસ્સા તરીકે માતબર પ્રદર્શન કરી શકે ? અલબત્ત, મમતા બેનરજી વતી ચંદન મિત્રા આવી જ વાત કરી ચૂક્યા છે. વાઘેલા રાષ્ટ્રીય કક્ષાએ જાણીતા નેતા હોઈ મહાગઠબંધન રચવામાં નિર્ણાયક ભૂમિકા જરૂર ભજવી શકે એમ છે અને સરવાળે કોંગ્રેસ હાઈકમાંડને ફરજ પાડી શકે એમ છે કે ગુજરાતમાં એમના વગરની કોંગ્રેસ વામણી બની ચૂકી છે.

તંત્રીસ્થાનેથી...

લોકો તમારી સાથે નહીં તમારી સ્થિતિ સાથે હાથ મિલાવે છે

પેખી ચલગત પારકી, અમથો અંતર બાળ,
કરશે તે પામશે, તું તારું સંભાળ.

● ● ●

એક વાર સત્ય અને સત્ય નામની બે બહેનો તળાવમાં ન્હાવા પડે છે. એમણે પોતાના કપડાં તળાવની પાળ ઉપર મૂક્યા હોય છે. એવામાં અચાનક કોઈ ચોકીદાર જેવો માણસ આવી પડે છે. અને આ બંને બહેનો ગભરાઈને બહાર નીકળે કપડાં પહેરી ત્યાંથી રવાના થઈ જાય છે. ગભરાઈને ઉતાવળે ભાગવાને કારણે બંનેના કપડાંની અદલાબદલી થઈ જાય છે. સત્યના કપડાં અસત્ય પહેરી લે છે અને અસત્યનાં કપડાં સત્ય પહેરી લે છે.

ત્યારથી સત્ય અને અસત્યને પારખવાનું ખૂબ અઘરું થઈ પડ્યું છે. મિત્રો, જગતની ચમક દમક જ ભેદભરમ વાળી માયા છે. અહીં સાચા કે ખોટાનો તાગ મેળવવો ખૂબ અઘરો થઈ પડે છે. કોઈ પાસેથી સાંભળેલી કે લોક મોંઢે ચર્ચાતા વિષયોના સત્ય-તથ્ય અવળા-સવળા સાબિત તથા હોય છે. સાચા-ખોટાની આપણી ધારણાઓ કયારેક ખોટી પડતી હોય છે.

લાગણીનો મેળો

રસિક વાળંદ

આવા જાત અનુભવે નક્કી કરવું રહ્યું કે સાચા - ખોટાને મૂલવવા કયારેક બેસવું જોઈએ નહીં. છતાં પણ સ્વભાવગત મનુષ્ય માત્રને 'પારકી પંચાત' કરવી ખૂબ જ ગમે છે. વ્યવહાર જગતમાં નજર કરીએ તો ઘણા એવાયે અચૂક જડી આવશે કે જેઓ પોતાનું ઘર ન સંભાળી શકનારા દેશ અને દુનિયા અંગે પોતાનો મત આપવા મંડી પડે છે. આ જેમ વ્યક્તિના અંગે છે તેમ ઘણા રાષ્ટ્રો જગત જમાદાર બનીને રોફ જમાવતા જોવા મળે છે.

આપણી આસપાસ આવું નજરે ચડે ત્યારે સહજપણે એવું અનુભવું છું કે આવા લોકો નિરર્થક બકવાસ કરી સમય, શક્તિ અને વિત્ત વેડફી રહ્યા છે. સામે પક્ષે એ પણ સ્વીકારું છું કે દરેક વ્યક્તિને બીજી કરતાં શક્તિશાળી કે ઉત્તમ હોવાનો ગર્વ હોય છે અને હોવો જોઈએ જ. પરંતુ મારા કહેવાનું તાત્પર્ય તો એ જ કે પારકી પળોજણમાં વિચાર્યા વગર કૂદી ન પડવું. વણજોઈતી સલાહ આપવી કે પારકી પીડાએ અજમો ફાકવો એ આખરે તો હેરાનગતિનો જ માર્ગ છે. ઘણીવાર આવા અનુભવે દાઝેલાની હૈયાવરાળ હોય છે કે આતો સારું કરવા ગયા ને પીડા વહોરી બેઠા. નહિ તો આપણે શું ?...

અનુસંધાન પાના નં ૭ પર

ભગવતીકુમાર શર્માની ગઝલસૃષ્ટિ

(ભાગ-૨)

આવા એક અદ્ભુત કવિ હવે આપણી વચ્ચે નથી. અત્યાર સુધી હતા ત્યારે ય ઘણા લોકો તેમને જાણતા ન હતા. અને જેઓ જાણતા હતા તેમાંથી કેટલાએ તેમને જોયા હશે ? પરંતુ આ વાત સુરત માટે સાચી નથી. સુરતે એમને અનહદ ચાહ્યા છે. (આપણે અમદાવાદીઓ તો આપણા કવિને ચાહવામાં ય અમદાવાદી જ રહેવાના.)સામે તેમણે સુરતને બેસુમાર ચાહ્યું છે. સુરતની ત્રણચાર પેઢી તેમના હાથ હેઠળ તૈયાર થઈ હશે. ધ્વનિલ પારેખની જેમ કેટલાયે એમને ભગવતીકાકા કહીને જ બોલાવતા હશે. નર્મદ સભાનો એ પ્રાણ હતા. એમના વગરની નર્મદ સભા હવે કેવી હશે ?તેમને શ્રધ્ધાંજલિ આપવા મળેલી નર્મદ સભાને જાણે એ કહેતા હશે-

માની નથી શકાતું અહીં એક સભા હતી;
મારી ય પેલા ખૂણામાં થોડી જગા હતી.
એ તો વિલંબ મેં જ કર્યો'તો વિદાયમાં;
તેં તો ઝુકાવી પાંપણો આપી રજા હતી.

આપણે શરૂઆતમાં ભાષા સમૃધ્ધ કરવાની વાત કરી હતી. શ્રી ભગવતીકાકાએ "હોવું" રદીફ પરથી કેવી અજબની શબ્દ રમત કરી છે તે તો જુઓ. નીચેની ગઝલમાં ખાસ તો "કદી હોવું, અહીં હોવું,અભી હોવું, પછી હોવું;" વાળો બીજો શેર તમે બેત્રણ વાર વાંચશો તો દરેક વખતે તમને કોઈ નવી જ મઝા પડશે.

નદીને મન મહત્તમ અર્થ છે એનું નદી હોવું;
નદીનું હોય છે કિંતુ ફક્ત દરિયા સુધી હોવું.
કદી હોવું, અહીં હોવું,અભી હોવું, પછી હોવું;
સનાતન સત્ય છે કે આખરે રહેતું નથી હોવું.
બિડાયેલાં કે ખુલ્લાં ધ્વારને એની ગતાગમ શી ?
ટકોરાઓ જ સમજે છે કે શું છે આંગળી હોવું.
બધાં ઝાકળનાં બિંદુઓ કંઈ આંસુ નથી બનતાં;
બહુ મુશ્કેલ છે હર લાગણીનું લાગણી હોવું.
સૂકી આંખોમાં વરસી જાય છે સ્વપ્નું બની કોઈ;
પરંતુ વ્યર્થ છે રણમાં પૂનમની ચાંદની હોવું.
' અહં બ્રહ્માસ્મિ' કરતાં કંઈક નોખી જ ઘટના છે;
અલગ છે મ્હેંકનું હોવું, અલગ છે પાંખડી હોવું.
જીવી તો જઈ શકાશે કોઈ પણ રીતે આ દુનિયામાં;

મનના ઉમંગો

રણછોડ પરમાર

અનુસંધાન પાના નં ૭ પર

'ક્ષમા' - નાનકડો બે મૂળાક્ષરનો શબ્દ અપનાવવો અને અનુસરવો એ ઓલિમ્પિકની મેરાથોન દોડ જીતવાથી પણ અઘરું છે

છેલ્લાં લેખમાં જયાંથી અંત કર્યો ત્યાંથી આજે શરૂઆત કરવાનું મન છે. ગણેશચતુર્થી અને પર્યુષણનું સમાપનનો એ દિવસ ખૂબ પવિત્ર હતો. આમ જુઓ તો હમણાં છેલ્લાં ૨-૩ માસથી ભક્તિભર્યો માહોલ છે. દરેક પર્વ – તહેવારના ઊંડાણમાં જઈએ ત્યારે એને સાચા અર્થમાં સમજી અને અનુભવી શકાય છે. 'મિચ્છામી દુક્કડમ' ના ઘણા સંદેશાની આપ – લે સહુ એ કરી. ક્ષમાની યાચના માટેનો આ મંત્ર ખૂબ કહેવાયો – લખાયો...

" કોઈપણ ક્ષણે મન, વચન, હદય કે કાયાથી મારાથી થયેલ ભૂલ બદલ આપની લાગણી દુભાઈ હોય... સીધી કે આડકતરી રીતે જાણતાં કે અજાણતાં તમારી ભાવનાઓને ઠેસ પહોંચાડી હોય... તમને કોઈ દુઃખ પહોંચાડયું હોય તો... અંત : કરણથી માફીની યાચના..." પાઠવવામાં આવેલા સંદેશાઓમાંનો આ સંદેશ સાચેજ ખૂબ સ્પર્શી ગયો. લાગણીઓ - ભાવનાઓ દુભવ્યાનું પ્રાયશ્ચિત કરતા આ સંદેશમાં મહાન માનવીય ધર્મની સૂક્ષ્મતા અને ગહનતા વણાયેલી છે.

ક્ષમા માંગવાનું પણ એક પર્વ હોય...!
સાચા અર્થ ક્ષમા માંગી કે આપી દેવાય છે ત્યારે માણસ નવજીવન પામ્યાનું અનુભવે છે

આજે દુનિયામાં કોઈને દુશ્મન તરીકે જાહેર નથી થવું , ઉપરથી હસ્તધૂનન અને અંદરથી હસ્તહનન ની ભાવના દિન - પ્રતિદિન વધતી જાય છે. ડગલે ને પગલે દંભ અને છેતરામણીમાંથી પસાર થતો મનુષ્ય આજ ચક્ર જીવ્યા કરે છે. જે ભોગ બને છે એનામાં ફરી – ફરી ભોગ લેવાની મનોવૃતિ જોર પકડતી જાય છે. ચારેબાજુ શીતયુધ્ધનો માહોલ છે. સરહદ પરના બહાદુરીભર્યા યુધ્ધ ઈતિહાસ થઈ ગયા છે. ઠેર – ઠેર પરસ્પર અને આંતરિક રીતે માણસ ચોવીસ કલાક યુધ્ધમય જીવે છે. જનસમુદાય સતત માનસિક શારીરિક અસલામતી વચ્ચે જીવનના વર્ષો કાપતો ચાલે છે , વર્ષોમાં જીવન ઓલવાયું છે. ભય, ચિંતા, ઈર્ષા, ક્રોધ, અસલામતી થી ઘેરાયેલા માણસ પાસે ઘડીક થોભીને પોતાના દ્વારા થઈ રહેલા આચરણ પર નજર નાંખવાનો સમય કે હિમ્મત નથી.

અબીલ-ગુલાલ

મમતા રાવલ

જીવન ને જીવન બનાવનાર બહુમૂલ્ય તત્વો સત્ય, અહિંસા, પ્રેમ, કરૂણા, માનવતાની વાત કરવી નિરર્થક ભાસતી હોય ત્યારે... આ તમામ તત્વો જેમના દરેક સંદેશમાં વણાયેલા છે, એવા જૈન તીર્થંકર મહાવીરસ્વામી પ્રભુનું સ્મરણ થઈ આવે. એમાંય પર્યુષણના ઉપવાસ અને ક્ષમાપના ની ધાર્મિકતા સાથે જે વૈજ્ઞાનિક દ્રષ્ટિકોણ જોડાયેલાં છે એ અનુપમ છે... વંદનીય છે.

ક્ષમા માંગવાનું પણ એક પર્વ હોય ! વાહ, સલામ છે આ પર્વાધિરાજ પર્વ પર્યુષણની વિભાવનાને ! મનુષ્ય શરીરમાં જન્મ લીધા બાદ મૃત્યુ સુધી ની યાત્રામાં જીવનપર્યંત ભેગા થતાં બોજને એક ઝાટકે હળવો કરવાની આ પરંપરામાંથી દર વર્ષે પ્રતિક્રમણ દ્વારા જૈન બંધુઓ પસાર થાય છે. સૃષ્ટિના શીતયુધ્ધના માહોલમાં સરહદો પર સૈનિકોની ફૌજ બહાદુરી ભર્યા જાહેર યુધ્ધ માટે સજ્જ છે પરંતુ એવા યુધ્ધ કરતાં હવે દુશ્મનો વચ્ચે શીતયુધ્ધની બોલબાલા છે.

"ક્ષમા" ; નાનકડો બે મૂળાક્ષરનો આ શબ્દ અપનાવવો અને અનુસરવો ઓલિમ્પિક ની મેરાથોન દોડ જીતવાથી પણ વધુ અઘરું કાર્ય છે. પરંતુ ક્ષમાપના, તહેવાર તરીકે ઉજવાતો હોય એવો દુનિયામાં એકમાત્ર જૈન ધર્મ છે, અને 'મિચ્છામી દુક્કડમ' ને મહામંત્ર માનવામાં આવ્યો છે. અહીં ક્ષમાપનાને અત્યંત સરળ બનાવી દેવામાં આવી છે. આથી કોઈને ક્ષમા માંગવા કે આપવામાં સંકોચ નડતો નથી. ક્ષમાપના માટે ખૂબ આત્મવિશ્વાસની જરૂર પડે છે. જેમને પોતાનામાં શ્રધ્ધા છે તેઓજ માફી માંગી કે આપી શકે છે.

અત્યારે દુનિયામાં જેવા સાથે તેવા, અપરાધીને કારમી સજા, દેખાડી દેવાની ભાવના, ધિક્કારની ભાવનાનું પ્રભુત્વ છવાયેલું છે. માણસ એ ભાવનાનો ગુલામ બનતો જાય છે. રોષ અને ધિક્કારના પીંજરે પૂરાયેલ માણસ આજીવન કારાવાસની સ્થિતિમાં જીવી રહ્યો છે, ત્યારે ક્ષમાની સંજીવની એને બળ પૂરું પાડે છે. ક્ષમા ચમત્કારિક છે. જે તબક્કે સાચા અર્થ ક્ષમા માંગી કે આપી દેવાય છે ત્યારે માણસ નવજીવન પામ્યાનું અનુભવે છે.

' ક્ષમા વીરસ્ય ભૂષણમ્ ' આ વિધાન આપણે બાળપણથી નિબંધો અને વક્તવ્યોમાં આલેખ્યું હશે. પરંતુ જીવનના યુધ્ધમેદાને જીવ્યા બાદ એના અર્થની ગહનતા સમજાય છે. સાથે આચરણમાં એનું અઘરાપણું પણ સમજાય છે.

દુનિયાના બીજા દેશો દ્વારા ભારત દેશના આ મૂલ્યનિષ્ઠ વારસાના સન્માનનું કારણ આપણને ત્યારે મળે છે, જ્યારે આપણે આપણાં પ્રત્યેક ધર્મના આગવા સિધ્ધાંતો અને જીવનલક્ષી, માર્મિક વિચારોનું રહસ્ય સમજતા થઈએ છીએ. આ મારો ધર્મ અને આ બીજાનો, એવી વિભાવનામાં વસતો માનવી ઘણી સારી બાબતો ચૂકે છે. પ્રત્યેક ધર્મના મોકળા મને, ખુલ્લાદિલથી સ્વીકાર માનવજાતના ઉધ્ધારમાં બહુમૂલ્ય ફાળો આપી શકે.

અત્યારે દુનિયામાં જેવા સાથે તેવા, અપરાધીને કારમી સજા, દેખાડી દેવાની ભાવના, ધિક્કારની ભાવનાનું પ્રભુત્વ છવાયેલું છે. માણસ એ ભાવનાનો ગુલામ બનતો જાય છે. રોષ અને ધિક્કારના પીંજરે પૂરાયેલ માણસ આજીવન કારાવાસની સ્થિતિમાં જીવી રહ્યો છે, ત્યારે ક્ષમાની સંજીવની એને બળ પૂરું પાડે છે. ક્ષમા ચમત્કારિક છે. જે તબક્કે સાચા અર્થ ક્ષમા માંગી કે આપી દેવાય છે ત્યારે માણસ નવજીવન પામ્યાનું અનુભવે છે.

કોઈપણ ધર્મ ક્યારેય વિનાશક હોઈ જ ન શકે. અમેરિકાના લેખક કોલિન ટિપ્પીંગનું પુસ્તક ' રેડિકલ ફરગીવનેસ ', આ ક્ષમાપના પર આધારિત છે. આ પુસ્તક આધારિત ' રેડિકલ ફરગીવનેસ ' ની અનેક કિલનિક અમેરિકામાં કાર્યરત છે. તેનો કોર્સ પણ ચલાવવામાં આવે છે. આ થિયરીના સમર્થકોનું માનવું છે કે આ કોર્સમાં ભાગ લેનાર ભૂતકાળના બોજા માંથી મુક્ત થઈ વર્તમાનમાં જીવતાં શીખે છે. આમ જૈન ધર્મની ક્ષમાપના એક સાઈકોથેરાપી પણ છે. હિંદુધર્મ અને યોગવિજ્ઞાન પણ આ ક્ષમાના સિધ્ધાંત ને અનુમોદન આપે છે ક્ષમાપના, દુશ્મન સાથે પણ કરી શકીએ ત્યારે એ યથાર્થ છે.

પી.સી.ઓ.એસ. : આટલું જાણવું જરૂરી છે

એક વિચારવાલાયક વાત આપ સમક્ષ મુકવી છે. આપ જોશો તો ખ્યાલ આવશે કે છેલ્લા થોડા વર્ષોથી અમુક એવા રોગોએ પોતાનો દુષ્પ્રભાવ બતાવવાનો શરૂ કર્યો છે જે પહેલાના વર્ષોમાં (આજથી ૨૫-૩૦ વર્ષો પહેલા) ક્યાય દેખાતા ન હતા. જેમકે પી.સી.ઓ.એસ./ પી.સી.ઓ.ડી. (પોલી સિસ્ટીક ઓવેરીયન ડીસઓર્ડર). આજે પી.સી.ઓ.ડી. ભારતમાં ફીમેલ ઈન્ફર્ટીલિટી (સ્ત્રીને કારણે થતું નિઃસંતાનપણું) માટેનું સૌથી મોટું જવાબદાર કારણ છે. દેખીતી આ એક હોર્મોનલ રોગ છે પણ તેના પાછળ કદાચ આજની આધુનિક અર્બન લાઈફસ્ટાઈલ પણ કારણભૂત છે.

તો આ પીસીઓડી છે શું? પીસીઓડી એ હોર્મોનલ ડીસ્ટર્બન્સને કારણે થાય છે. સ્ત્રીઓની ઓવેરી એટલેકે બીજગ્રંથીઓમાં થી નિયમીતપણે અને ચોક્કસ માત્રામાં અમુક પ્રકારના હોર્મોનના સ્રાવ થતા હોય છે, જે સ્ત્રીઓમાં માસિકસ્રાવની નિયમીતતા તથા ગર્ભાધાનની પ્રક્રીયા માટે મદદરૂપ હોય છે. હવે જ્યારે આ હોર્મોનની પ્રક્રીયામાં ડીસ્ટર્બન્સ થાય વધુ પ્રીસાઈઝલી કહીએ તો બીજગ્રંથીઓમાં થી ઉત્પન્ન થતા 'એંડ્રોજન્સ' હોર્મોનનો સ્રાવ વધી જાય ત્યારે પીસીઓડી થાય. (એંડ્રોજન હોર્મોનનો સૌથી જાણીતો હોર્મોન એટલે ટેસ્ટોસ્ટેરોન. આ આમ તો પુરૂષો માટેનો છે, પણ તે સ્ત્રીઓમાં પણ હોય છે.)

તો પછી આ એંડ્રોજન હોર્મોન વધવાનું કારણ શું?... હાલ બે થીઅરીઓ દ્વારા આનો જવાબ મળે છે. એક તો લોહીમાં ઈન્સ્યુલીનની માત્રા વધી જવાથી તેની અસર બીજગ્રંથીઓ પર થાય અને એંડ્રોજન હોર્મોનનો સ્રાવ વધે અને બીજું આપણી પીચ્યુટરી ગ્રંથી દ્વારા "લ્યુટીનાઈઝીંગ હોર્મોન" ના વધારે પડતા સ્રાવથી પણ બીજગ્રંથીઓમાં થી એંડ્રોજનનો વધુ પડતો સ્રાવ થાય. પીસીઓડી આનુવંશિક પેટર્ન પણ ધરાવે છે. જો માતાને પીસીઓડી હોય તો તેની પુત્રીને પીસીઓડી થવાની સંભાવના વધે છે. સ્ટ્રેસ એ પીસીઓએસ નોતરનારું સૌથી મોટુ ફેક્ટર છે. આ ઉપરાંત વજન વધવાથી, બ્લડશુગર આદિથી પણ પીસીઓડી થવાની સંભાવના વધે છે.

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા

ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

પીસીઓડીના લક્ષણો જોઈએ તો તેનું મુખ્ય લક્ષણ છે બીજગ્રંથીમાં મોતીની માળા જેવી નાની નાની સીસ્ટ (ગ્રંથીઓ) જોવા મળવી. આ ઉપરાંત વજન વધવું (અને ખૂબ પ્રયત્ન કરવા છતા ન ઘટવું), માસિક અનિયમીત રહેવું, ચહેરા પર વાળ ઉગવા, ખીલ થવા આદિ મુખ્ય લક્ષણો છે. પીસીઓડીને કારણે થતી તકલીફોમાં મુખ્ય છે નિઃસંતાનપણું. પીસીઓડીને કારણે સ્રીઓમાં ફલીનીકરણ માટે જરૂરી એવું પરિપક્વ બીજ નિર્માણ પામતું નથી. આથી પ્રેગનન્સી રહી શકતી નથી. આ ઉપરાંત વજન વધવાને કારણે તેમજ માસિકની અનિયમીતતાને કારણે પણ ઘણા બીજા દરદો ભોગવવા પડે છે.

હવે વાત કરીએ પીસીઓડીના ઈલાજની. આધુનિક ચિકિત્સાશાસ્ત્રમાં પીસીઓડીનો કોઈ કાયમી ઈલાજ નથી. ઈન્સ્યુલીનની માત્રા જાળવવા માટે તેમજ હોર્મોનને બેલેંસ રાખવા માટેની ટેમ્પરરી ટ્રીટમેન્ટ આપવામાં આવે છે જેથી તત્પુરતી રાહત મળે છે. આયુર્વેદની વાત કરીએ તો આયુર્વેદમાં પીસીઓડીનો સીધો રેફરન્સ મળતો નથી, પણ એનાલિસીસ કરતા ખ્યાલ આવે કે પીસીઓડી કફ અને વાયુ જનીત રોગ છે, અને આ દ્રષ્ટિએ જોતા આયુર્વેદમાં પીસીઓડીનો ઈલાજ છે. આયુર્વેદિક ટ્રીટમેન્ટ સમય માગી લે છે, દર્દીની ધિરજની કસોટી થાય પણ રિઝલ્ટ મળે છે. ઔષધો જેવાકે વરૂણ, શતાવરી, દશમૂલ, ગળો, હરડે, મામેજવો, કુવારપાઠું આદિ નિયત માત્રામાં તેમજ વ્યક્તિની પ્રકૃતિને અનુસરીને આપવામાં આવે તો સારા પરિણામો મળી શકે. આ ઉપરાંત વજન ઘટાડવું ખૂબ જ જરૂરી છે. યોગ્ય આહારનું સંયોજન અને નિયમીત વ્યાયામ ખૂબ જરૂરી છે.

જરૂર પડ્યે એલોપેથીક દવાઓ, નિયમીતપણે આયુર્વેદિક દવાઓ, ડાએટ કંટ્રોલ, વ્યાયામ અને યોગ-પ્રાણાયામ... આટલી ચિકિત્સા પધ્ધતિઓને ધિરજપૂર્વક અનુસરવાથી પીસીઓડીમાં ચોક્કસથી ફાયદો થઈ શકે.

-contact@atharvaayu.com

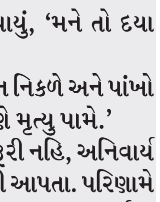
મા-બાપ પોતાના સંતાનોને પાંખો ફફડાવવાની તક આપતા જ નથી ?

'અરે હું આ શું જોઈ રહયો છું.'
'કેમ શું થયું ?'
'અહીં અભરાઈ પર ચકલીનું બચ્ચું તો મરી ગયેલું છે.'
'પણ... કાલ સુધી તો જીવતુ'તુ... અને.... !'
'કાલે ઈંડાના કોચલામાંથી બચ્ચાની ચાંચ બહાર આવી'તી ,મેં જોઈ'તી'
'હા... હા... મેં પણ જોયેલી.'

જનેશે તાજેતરમાં જ જિલ્લા સેવા સદનમાં નોકરી મેળવી હતી. તેની ઓફિસની બહારની પરસાળમાં અભરાઈ પર એક ચકલીએ માળો કરેલો. ઈંડા પણ મૂકેલાં. તેની રોજ કાળજી રાખતો. ઈંડા કે ચકલી ડિસ્ટર્બ ન થાય તે માટે ઓફિસના બધાંજ કર્મચારીઓને સૂચના પણ આપેલી. દરરોજ સવારે ચકલીનો માળો, ઈંડા જોઈ રાજી થઈને પછી જ ઓફિસ વર્ક શરૂ કરવાનો વણ લખ્યો નિયમ તેણે બનાવી દીધેલો.ચકલીના એક ઈંડામાંથી બચ્ચાંની ચાંચ બહાર આવેલી તેણે જોઈ અને તે નાચી ઊઠયો હતો. ધીરે ધીરે બચ્ચું પણ બહાર આવશે અને....!

બીજે દિવસે તેણે જોયુ કે અધવિકસિત બચ્ચું ઈંડાની બહાર આવીને મરેલું પડયું હતું. જનેશ દુઃખી થઈ ગયો. તે બરાડયો. આખ્ખો ઓફિસ સ્ટાફ ભેગો થઈ ગયો. તેણે તૂટક સ્વરે કહયું... 'અહીં... અભરાઈ પર..ઈંડા.. બચ્ચું.. આ શું થયું ?..'

'હા ... અમે પણ જોયેલું', એક જણ બોલ્યો ભીડ જોઈને પાછળથી આવેલા મિસીસ માલતી જવાદેએ ફોડ પાડતા કહયું કે- 'કાલે ઓફિસેથી જતાં મેં જોયું કે બચ્ચું ઈંડામાંથી બહાર નિકળવાની કોશિશ કરી રહયું છે પણ તે બહાર નિકળી શકતુ નહોતું. મેં જરા તેને મદદ કરી.'



અદબ-પલાંઠી મોં પર આંગળી

ડૉ. સંતોષ દેવકર

'શું... મદદ કરી ?' આતુરતાથી પૂછયું.

'મેં ઈંડું તોડવામાં મદદ કરી જેથી બચ્ચું સહેલાઈથી બહાર આવી શકે.'

'... હે ભગવાન... 'જનેશના મોઢામાંથી ઉદ્ગાર નિકળી ગયા.

ઓફિસના એક સિનીયર ઓફિસરે સમજાવ્યું કે- 'ઈંડામાંથી બચ્ચું તેની મેળે બહાર આવે તે ઈચ્છનીય છે અને તો જ તે જીવી શકે. કારણ જેટલી પાંખો તે ફફડાવશે તેટલું પ્રવાહી તેના શરીરમાંથી ઝરશે, શરીર હલકુ થશે પાંખો મજબુતાઈ પકડશે અને કોચલામાંથી બહાર નિકળીને તે ઊડી શકશે.'

'ઓહ... માય... ગોડ...!' મિસીસ માલતીથી બોલી જવાયું, 'મને તો દયા આવી'તી... એટલે...'

ઓફિસરે આગળ કહયું, 'જો બચ્ચાંના શરીરમાંથી પ્રવાહી ન નિકળે અને પાંખો ફફડાવ્યાં વગર અપરિપકવ બચ્ચું બહાર આવે તો તે ચોકકસ પણે મૃત્યુ પામે.'

ઊડી શકવા માટે શરીર હલકુ અને પાંખો મજબુત હોવી જરૂરી નહિ, અનિવાર્ય છે. આજે મા-બાપ પોતાના સંતાનોને પાંખો ફફડાવવાની તક જ નથી આપતા. પરિણામે ઉડવાની-સફળ થવાની શકયતાઓ ઘટી જતી હોય છે. મોટે ભાગે મા-બાપ. માર્ગમાં આવતી મુશ્કેલીઓ દૂર કરી આપીને સંતાનોને સંઘર્ષથી દૂર રાખતા હોય છે.પેરેન્ટસે સંતાનોને ગીફટમાં આપવા જેવા બે અદ્ભૂત શબ્દો જો કોઈ હોય તો તે પરિશ્રમ અને સંઘર્ષ છે.પોતાનુ સંતાન સફળ થાય તેવું દરેક ઈચ્છે છે પરંતુ તે માટે તેને કોઈ તકલીફ પડે તે પેરેન્ટસને જરાય પસંદ નથી. 'પાણી માંગતા દૂધ' આપી દે તેવા મા-બાપ પોતાના સંતાનોના મિત્ર કેવી રીતે હોઈ શકે ! સંતાનોને બગાડવામાં મા-બાપનો ફાળો નાનો સૂનો નથી હોતો. દીકરા-દીકરીને સ્હેજ પણ મુશ્કેલી પડવી ના જોઈએ તેની પૂરી તકેદારી રાખતા હોય છે. પોતાની આજની ઊંચી પોઝીશન માટે તેમણે કરેલા સંઘર્ષનું વર્ણન તેઓ કરશે, કેટકેટલી મુશ્કેલી સહન કરી છે, તેનું અદ્ભૂત વિવરણ આપશે પરંતુ સંતાનો સંઘર્ષ વગર સફળતા મેળવે તેવો વાહિયાત મત તેઓ ધરાવતા હોય છે.મા-બાપની સંતાનોને લાડ લડાવવાની અને બગાડવાની આ બે વચ્ચે પાતળી ભેદરેખા છે. પરિણામે એક જ મા-બાપના બે સંતાનો હોવા છતાં એક શેકયો પાપડ નથી ભાંગી શકતો ને બીજો પાપડની દુકાન ખરીદી લાવે છે ! પૈસાથી માંડીને અન્ય જરૂરી વસ્તુઓનો અભાવ હોય તેવા કુટુંબોના સંતાનોનો સંઘર્ષપૂર્ણ સ્વભાવ હોય છે. ગર્ભશ્રીમંત મા-બાપો પોતાના સંતાનોને સંઘર્ષનો અર્થ શીખવાડવામાં વામણા પૂરવાર થતા હોય છે.

બધુ સહેલાઈથી અને સરળતાથી નથી મળતું એની સંતાનોને પ્રતીતિ કરાવનાર મા-બાપને સો.. સો... સલામ.

મિસરી

કુછ કિયે બીના હી જયજયકાર નહિ હોતી
કોશિશ કરનેવાલોંકી કભી હાર નહિ હોતી' (હરિવંશરાય બચ્ચન)

- santoshdevkar03@gmail.com