નમસ્કાર ગાંધીનગર

પમરાટ

ભ્રમણાની કાંચળીઓ ફગાવીને ચાલીએ
આંખોમાં ભાવિ સ્વપ્ન સજાવીને ચાલીએ

પથિક પરમાર

પાથેય

- રમેશ ઠક્કર

કિસ્મતની કેડી...

આપણા માટે આસાન જો કોઈ પ્રેરણાસ્રોત હોય તો એ આખોદિવસ આપણી સામે વધઘટ થતો સૂરજ છે.વહેલી સવારે કોમળ કિરણોની સેજ બિછાવી ઉત્સાહનો સંચાર કરે છે.દિવસભર એની વધઘટ અને ગતિ દ્વારા એ અવનવી અનુભૂતિ કરાવતા રહે છે.એનું ઉગવું નિયમિત છે અને એનું આથમી જવું એ પણ નિશ્ચિત ઘટના છે આમછતાં એમાં કોઈ એકવિધતા કે કંટાળો અનુભવાતો નથી.રોજિંદી દિનચર્યાને પણ પોતાના આગવા અંદાજ થકી સ્ફૂર્તિદાયક બનાવી જાય છે.માણસ માટે પણ આવું જ હોય છે..જન્મવું જીવવું અને વિલય પામવું એ જ આમ તો આપણા સહુની નિયતિ છે..આમછતાં કેટલાય માણસો એવું જીવે છે કે આપણને કહેવાનું મન થઈ જાય કે 'જીના ઈસીકા નામ હૈ..!'

આપણે સહુ પ્રારબ્ધના પરિબળથી જોડાયેલા છીએ. માણસ હોય કે કોઈપણ પદાર્થ એનું ભાગ્ય અંકાયેલું જ હોય છે એવું કહેવાય છે કે જીવ ગર્ભમાં હોય ત્યારે જ એના જીવનની મહત્વની ઘટનાઓનો ક્રમ નકકી થઈ જતો હોય છે..ધાર્મિક લોકો એને વિધાતાનો લેખ કહે છે.આધુનિક વિજ્ઞાન પણ આ વાત માને છે. કેટલીક વસ્તુઓ વારસાગત હોય છે..લાખ પ્રયત્નો કરો તો પણ એને રોકી ના શકાય..માણસને થતા ડાયાબીટીસ કે હદયને લગતા રોગોમાં મોટાભાગે આનુવંશિક કારણો હોય છે એવું તબીબી રીતે પણ પુરવાર થયું છે..માણસનો બદલાતો દૈહિક આકાર,માથા ઉપર પડતી ટાલ,ચામડીની ચમક,હાઈટ કે શારીરિક ફેરફારો નકકી જ થયેલા હોય છે.ઘણીવાર આપણે ઈચ્છીએ તો પણ એમાં આપણું કશું ચાલતું હોતું નથી. જો જીવનનો ક્રમ કુદરતી રીતે નક્કી જ હોય તો પછી આપણે કશું કરવું જ નહીં ? એવો પ્રશ્ન થવો સહજ છે.જગત પરિવર્તનશીલ છે..સતત બદલાતા રહેવું એ પ્રકૃતિનો નિયમ છે.આપણી દરેક ગતિવિધિઓને કોઈક અજાણ્યું પરિબળ નિયંત્રિત કરે છે એવું પણ આપણે અનુભવીએ છીએ..તો શું આપણે મૂકપણે જેમ જીવાય એમ જ જીવ્યા કરવું ? હકિકતમાં જીવનનું રહસ્ય જ આ સવાલના જવાબમાં છે..માણસ હોય કે કોઈપણ જીવ કે પદાર્થ એનો પોતાનો પણ એક લય હોય છે..એની જીવંતતા હોય છે બદલાવની પોતાની આગવી રીત હોય છે.માણસ પાસે તો બુધ્ધિ અને સંવેદના પણ છે..એના ઉપયોગ થકી એ ઈચ્છે તો આ બધી અંકાયેલી ઘટનાઓને પોતાના પુરૂષાર્થ થકી અલગ ઘાટ આપી શકે છે.

સવાર દરરોજ આકાર લેતી ઘટના છે..આકાશ એને પંખીઓના કલરવ થકી કે વાદળીઓના વૈભવ થકી નિત નવું બનાવી શકે છે..સૂરજનાં કિરણો દરરોજ એક જ દિશામાંથી પ્રગટે છે પણ એના ફેલાઈ જવામાં વિવિધતા હોય છે. દરરોજ એનો સંચાર નૂતન લય લઈ જન્મે છે.માણસમાત્રનું ગંતવ્ય જીવવું અને માટીમાં ભળી જવું એ નકકી છે પણ એ વચગાળાનો જે સમય છે એમાં કેવો બદલાવ લાવવો એ આપણા હાથની વાત છે.કલા સાહિત્ય કે રમતગમત જેવા ક્ષેત્રોમાં પ્રગટ થતી પ્રતિભાઓ અલગ છાપ છોડી જાય છે.રાજકારણ કે સેવા કે જાહેરજીવનમાં અમુક લોકો એવું જીવી જાય છે કે લોકોના હદયમાં એ અમર બની જાય છે..કિસ્મત એ અનિવાર્ય ઘટના હોઈ શકે પણ એને પોતાના પ્રયત્નો થકી એક અલગ દિશા જરૂર આપી શકાય છે. એ માટે જરૂરી છે સતત મથામણ કરતા રહેવું.જે સતત બદલાઈ શકે છે એ જ સાચી રીતે જીવી શકે છે.ઈશ્વરે આપણી લાઈનદોરી ભલે નકકી કરી આપી હોય પણ એમાં રંગપૂરણી કરવાની છૂટ તો આપણને જ આપી છે.પરિવર્તન માટે પ્રયાસો જરૂરી છે.સારા વિચારોનું વાવેતર અનિવાર્ય છે.એ દ્રઢ થાય એ પછી જે અમોઘ શકિત માણસને મળે છે એનું નામ છે ઈચ્છાશક્તિ.કિસ્મતની કેડી ભલે એકવિધ હોય એની આસપાસ મનગમતો માહોલ ઉભો કરવા માટેની મથામણ એ જ જીવનની સાચી ફિલસૂફી છે.

યુવકોની ઘેલછા કે મનોરોગ

તંત્રીસ્થાનેથી...

સુરત જેવી નર્મદનગરીમાં બનેલી નૃશંસતાની પરાકાષ્ઠા સમી ઘટનાથી આખી માનવજાત વ્યથિત થઈ હશે. એક તરફી 'પ્રેમ' જેવો શબ્દ યોજીને આપણે પ્રેમની જ વિડંબના કરી બેસીએ છીએ. પ્રેમ કદી એકતરફી હોઈ જ ના શકે. હા, ઘેલછા જરૂર હોઈ શકે. ઘેલછા એ મનોરોગ છે. પ્રેમ તો પરમાત્માનો પ્રસાદ છે. એનો પડઘો સામા હૃદયમાં પડ્યા વગર રહે ખરો ? અહીં જે ક્રૂર અને કહેવાતો 'પ્રેમી' છે એ તો દયાપાત્ર મનોરોગી છે. એને કશી પ્રેમની પારાયણ નથી આવડતી. એ બળજબરીપૂર્વક હેવાનિયત જરૂર કરી શકે. એને ખરેખર તો વેળાસર કોઈ મનોરોગ તજજ્ઞ પાસે લઈ જવાની જરૂર હતી. એક હળુ હળુ યુવા જિંદગીનું ગળું રહેંસી દીધા પછી પણ એને આ મનોરોગ બચાવી લેશે. ગૃહમંત્રી કે અદાલત એને ફાંસીની સજા કરાવશે તો પણ વકીલો એને મનોરોગી સાબિત કરી જનમટીપમાં ફેરવી દેશે. આવી ધૃણાસ્પદ ઘટનાઓ આપણા સમાજમાં એટલા કારણસર ઘટતી રહે છે કે આપણી સામાન્ય પ્રજા હજી સાઈકિયાટ્રીની સમજણથી જોજનો દૂર છે. હજી લગી આપણે શારીરિક રોગોની જ ઉપરછલ્લી સમજણ ધરાવીએ છીએ, મનોચિકિત્સા શરીરની ચિકિત્સા કરતા પણ વધારે જરૂરી છે, પરંતુ એની સમજણ નથી સરકાર આપી શકી કે નથી સમાજ એની જરૂરિયાતને સ્વીકારી શક્યો. સાવ જ ગાંડો ના થઈ જાય ત્યાં સુધી આપણે એ રોગીને મેન્ટલ હોસ્પિટલે પહોંચાડવામાં શરમ અનુભવીએ છીએ. ડિપ્રેશન વિશે થોડી સમજણ જરૂર કેળવાઈ રહી છે. પરંતુ ડિપ્રેશન સિવાય એનાથી સામા છેડાના ઘણા મનોરોગ હોય છે. આ કમનસીબ હત્યારો એવા જ રોગથી પીડાતો હતો પણ એનું નિદાન કે સારવાર કોઈ ના કરાવી શક્યું. 'સમાધાન' અને સમજાવટ આવા માણસોને એમની ધૂનમાંથી પાછા નથી વાળી શકતી. એક દિવસ એ ના કરવાનું કરી જ બેસે છે કારણ કે એ આપણી નોર્મલ દુનિયામાં નથી જીવતો હોતો. એને કાલ્પનિક ભય સતાવતો રહે છે, કાલ્પનિક અવાજો સંભળાય છે અને દૃશ્યો દેખાય છે. હાથમાં લોહી નીતરતી છરી લઈને એ પોતાને એ લોકો મારી નાખવાની તક શોધતા હતા એવો પ્રલાપ કરે છે તે એનો 'સ્કિઝોફ્રેનિક' હોવાનો પુરાવો છે. આ ઘટના પછી સમાજ અને સરકાર ઉપરાંત અદાલતની પણ આંખ ઊઘડવી જોઈએ. સ્વાસ્થ્યની ચિંતા કરનારા અને સ્વચ્છ ભારત સાથે સ્વસ્થ ભારતની રૂડી રુપાળી પ્રાસબદ્ધ સંકલ્પના રજૂ કરનારા સત્તાધીશો પણ કોઈને કોઈ મનોરોગના શિકાર બનેલા હોય છે. પરંતુ હજી સુધી ભારતમાં સૌથી ઉપેક્ષિત રહ્યા હોય તો તે મનોરોગીઓ જ છે. વિશ્વમાં મનોરોગ વિશેની જાગૃતિ છે એના પ્રમાણમાં આપણે કયાંક પાછળ છીએ. આ મુદ્દે લોકજાગૃતિ કેળવવા સ્વૈચ્છિક સંસ્થાઓ પ્રયત્નશીલ છે, પણ એમના 'રડાર'માં આ ફેનિલ જેવા કમનસીબ છોકરાઓ ભાગ્યે જ આવે છે. ડિપ્રેશન જેવા રોગને હાઈલાઈટ કરી આપઘાતના કિસ્સા ઓછા બને કે અટકે એનો પ્રયાસ જરૂર થાય છે. પરંતુ 'પ્રેમ'ના આભાસ સમા આવા કિસ્સાઓ તો એની પરિણતિ પછી જ ધ્યાનમાં આવે છે. બળાત્કારો પાછળ પણ આવી જ વિકૃત મનોદશા કામ કરે છે. એટલે ફક્ત પોલીસ કે કોર્ટ એમાં ઝાઝું નહીં ઉકાળી શકે. એ માટે સરકાર અને સમાજ ઉપરાંત ધર્મસંપ્રદાયો અને સંસ્કાર વિશ્વના પ્રણેતાઓએ ગહન સ્વાધ્યાય કરી દરેક નગર અને ગામ દીઠ રીતસરની એક ચોક્કસ મેડિકલ ટીમને સક્રિય કરવી પડશે. તો જ આવી હોનહાર યુવતીઓની બલિદાન અટકાવી શકાશે.

માનવે પ્રકૃતિને પરેશાન કરી, તેને ખુબ નુકશાન પહોંચાડયું છે

નવાં કલેવર
નટવર હેડાઉ

'ઋષિ, સ્કૂલ બેગ તૈયાર કરી.' 'હા, મમ્મી.' 'સારું મમ્મી.' 'કોઈની સાથે હાથ મિલાવતો નહીં' 'ઓ.કે. મમ્મી' નોટબુક ચેક કરાવ્યા પછી સેનેટાઈઝ કરી લેજે. 'કરી લઈશ મમ્મી' ઋષિ ખીજાઈ રહ્યો હતો. 'તારી પેન કોઈને આપતો નહીં.' 'સમજી ગયો મમ્મી.' વાતમાં માસ્ક ઉતારતો નહીં. બારી પાસે જ બેસજે. ઋષિની મમ્મી દેવલ બેન સમજાવતાં હતા.

'હાથ સેનેટાઈઝ કરતો રહેજે અને પાણીની બોટલ સાથે જ રાખશે.' 'જી મમ્મી' 'મમ્મી, પપ્પાને કહી દેજે કે કાલે સારામાનું હેડ શિલ્ડ લઈ આવે, બ્રાંડેડ.' કાલે વ્રજ પહેલીને આવેલો. બહુ સારું લાગતું હતું. 'ભલે, મંગાવી લાઈશ, તારી વાન આવઈ ગઈ છે. જલ્દી ચાલ.' 'વાનમાં તેના મિત્રો વ્રજ અને કુંજ માસ્ક લગાવીને બેઠા હતા. ત્રણે એકબીજાને જોવા લાગ્યા. જારા હસ્યા. પણ તેમનું સ્મિત માસ્કમાં છૂપાયેલું હતું આંખો જરૂરથી ચમકતી હતી.'

પ્રાર્થના તો થઈ જ નહીં. તે વખતે બધા ભેગા મળી એક બીજાની મજાક મસ્તી કરતા. વળી એ વખતે લાઈનમાં ઊભા રહેવામાં ધક્કામુક્કી કરતા.

કલાસરુમમાં પણ કંઈક જુદું જ લાગતું હતું. એક બેન્ચ પર છોકરાને બેસાડ્યો હતો. થોડીવાર ભણાવ્યા પછી મેડમે નોટબુકો ચેક કરવા માંડી - એક નોટબુક ચેક કરે પછી હાથ સેનેટાઈઝ કરે. ફરી બીજી નોટબુક હાથમાં લે. પીરીયડ પુરો થતાં સુધી બધા બેન્ચીસ પર જ બેસી રહ્યા. પોતાની બેન્ચ છોડીને કોઈએ આડા અવળા જવાનું નથી. પ્રિન્સિપાલ તરફથી વારંવાર સુચના મળતી હતી. કલાસ બેઠેલા સૌ માસ્ક લગાવેલ એકબીજાના ચહેરા જોતા હતા. વાત પણ માસ્ક લગાવીને જ થતી હતી. તેથી અવાજ પણ કંઈક જુદો જ આવતો હતો. આંખોથી વાત થતી હતી. પહેલાની જેમ જોક્સ પણ સામે તાળી આપી શકાતી ન હતી. રીસેષમાં બધા પોતપોતાના લંચબોક્સ ખોલી ને ખાવા લાગ્યા. એકબીજાને આપવાનું બંધ હતું. ખાવાનું પણ પહેલાં જેવું જાતભાતનું નહોતું. સાદુ ખાવાનું મનવગર બધા ખાતા હતા. બીજાના લંચબોક્સને હાથ લગાડવાની પણ મનાઈ હતી. 'વ્રજ, મગભાગ લાવ્યો હતો. તેની મમ્મી મગનું ખાટું શાક-ભાત બહુ સરસ બનાવે છે. પણ ખવાય કઈ રીતે? મમ્મી એના પાડેલી છે. ઋષિ નિરાશ થયો. કુંજને તરત લાગી હતી. તે આજ પાણીની બોટલ ભુલી ગયો હતો. કોઈ પાસે માંગી શકાય તેમ પણ ન હતું. બહારનું પાણી કોણ જાણે કેવું હોય ?' મેદાનમાં છોકરાઓ આમતેમ બેઠા હતા. સોશિયલ ડિસ્ટન્સીંગને કારણે અડધાંને રજા હતી. ધમ્માચકડી ક્યાંય દેખાતી ન હતી. પ્રિન્સિપાલ સર, વારંવાર ટોકતા હતા. આમતેમ ઊભા ન રહો. ટોળે ના વળો, માસ્ક નામકના નીચે હોવું ન જોઈએ. આ કોરોના તો જાણે વિલન થઈને આવ્યો. બધાને એમ લાગતું હતું.

બીજે દિવસે સવારે ઋષિને તેની મમ્મી જગાડતી હતી. 'મમ્મી આજ તો મારે રજા છે.' હાં મને ખબ છે. પણ ઓનલાઈન કલાસ ચાલુ છે. ચાલ તૈયાર થઈ જા. ઋષિને કંટાળો આવતો હતો. છતાં તૈયાર થયો. બારીની બહાર જોયું. માસ્ક મોં પર લગાવી લોકો પોતપોતાની દિનચર્યામાં વ્યસ્ત હતા. વાતાવરણમાં ગમગીની હતી. બધા જાણે કોઈક બંધનમાં બંધાયેલા અને તેમાંથી છૂટવા તરફડીયા મારતા હતા. બધું યંત્રવત ચાલતું હતું. હાથ સારી રીતે છૂઓ, સાંજે ઉકાળા પીઓ, આઈસ્ક્રીમ ખાવાની નથી, કોલ્ડડ્રીંક્સ પણ નહીં પીવાનું, ઈમ્યુનિટી માટે લીંબુપાણી પીઓ, બગીચામાં રમવા નથી જવાનું, દોસ્ત ને મળવાનું પણ નથી.

'ઓહ ! આને કેવી જિંદગી થઈ ગઈ છે. ઋષિએ નિઃસાતો નાંખ્યો. હોમવર્ક કર્યા પછી મોબાઈલ ગેમ કેટલીવાર સુધી રમવી. ક્રિકેટ રમવાની ઈચ્છા થાય થાય છે. બગીચામાં મિત્રો સાથે ફરવા મોજ-મસ્તી કરવા જવું છે.'

'કાલે ઠંડુ કોલ્ડડ્રીંક્સ પીધું હતું. આજે બીક લાગે છે. કયાંક ગળું ખરાબ થઈ ન જાય. વારંવાર કપાળે હાથ મુકી જોઉં છું તાવ તો નથી ને ?' સહેજ ઉધરસ આવી તો આવી જ બન્યું. મમ્મી કેટલુંય બોલશે. વિચારવાનું ચાલું જ હતું. ટીવીમાં ન્યુઝ માહિતી ઓછી અને ડર વધારે ફેલાવતા હતા.

'વેક્સીન, આવી ગઈ છે તેનાથી પપ્પા ખુશ હતા. હવે રાહત મળશે. પણ આ વેકસીન કઈ રીતે બનતી હશે ?' ઋષિના મગજમાં ઉથલપાથલ થઈ રહી હતી. સ્કૂલ લેબથી લઈ બધે વેકસીનની ચર્ચા હતી. એકાએક બધા એડવર્ડ ઝેનર ને એલેકઝાંડર ફલેમિંગ પોતાના અંદર અનુભવતા હતા. પણ ઘરે જતાં મોબાઈલ ગેમમાં બધું ભુલાઈ જતું હતું. અંદરના સાયન્ટીસ ગુમ થઈ જતા. 'છોડો ને યાર, આ કોરોના-બોરોના જાય ખાડામાં ઋષિ જરા હસ્યો.'

બેઠક રૂમમાંથી ટી.વી.નો અવાજ આવતો હતો. 'માનવે પ્રકૃતિને પરેશાન કરી, તેને ખુબ નુકશાન પહોંચાડયું છે. હવે પ્રકૃતિ એ દુઃખી થઈ બધા લોકોને તેમના પોતાના જ ઘરમાં નજરકેદ કરી દીધા છે. આજ માણસ પોતાનો જીવ બચાવા અને બહાર નીકળવામાં લાચારી ભોગવી રહ્યો છે.'

આ સાંભળી ઋષિને દુઃખ થયું. તેણે બેઠકરુમમાં જઈ રીમોટથી ટી.વી. બંધ કરી દીધું અને સોફા પર આડો ડીને વિચારવા લાગ્યો. 'વાત તો સાચી છે.'

દિન મહિમા

- ૧૯૩૮ - પ્રભાશંકર પટણીની પુણ્યતિથિ, ગુજરાતી સાહિત્યકાર અને રાજપુરુષ.
- દાદાસાહેબ ફાળકેની પુણ્યતિથિ - સૌ પ્રતમ ભારતીય ફિલ્મ રાજા હરિશ્ચંદ્રથી કરિયતની શરુઆત કરનાર દાદાસાહેબના ભારતીય સિનેમાજગતમાં પ્રદાન બદલ એમના નામે સિનેજગતનો સર્વોચ્ચ પુરસ્કાર અપાય છે.

આજનું

ઔષધ

- રાત્રે સુતી વખતે એક-બે નારંગી ખાવાથી કબજિયાત મટે છે. નારગંનો રસ જુની કબજિયાતને પણ દૂર કરે છે.

ખડખડાટ

- કડકસિંહ સાસરે ગાય. સાસુજીએ સાત દિવસ સુધી પાલકની ભાજી ખવડાવી. આઠમા દિવસે સાસુ પૂછે છે કે જમાઈ આજે શું ખાશો ? કડકસિંહ કહે છે 'ખેતર બતાવી દો, જાતે જઈને ચરી આવું.'

આજનો

વોટ્સએપ

- ટીકા કરો તો વ્યક્તિ તૂટી જાય પણ કોઈને ટેકો કરો તો વ્યક્તિ ટકી જાય.

વધારે પડતી લાગણીઓ બુદ્ધિમાં હસ્તક્ષેપ કરે છે

એમ પણ બને...
પારૂલ અમિત

લાગણીઓ બેકાબૂ થઈ આમ તેમ દોડવા લાગે
ઘટી જાય એનું મૂલ્ય પહોંચ્યા પછી એમ પણ બને

જે લોકો એ લાગણીઓ પર કંટ્રોલ રાખ્યો છે,તેઓ એ નકારાત્મકતા ને કોસો દુર રાખવા સક્ષમ બન્યા છે.

અમુક પરિસ્થિતિ જો મન પર હાવી થઈ જાય તો જીવન ભાવનાત્મક રીતે પડકાર જનક સમજી માણસ બુદ્ધિ ખોઈ બેસશે. અંગત જીવનમાં ભાંગી પડવાના કારણે માણસ જિંદગી પ્રત્યે નો સકારાત્મક અભિગમ ગુમાવી બેસે છે. એમ પણ બને કે વાતમાં કંઈજ ના હોય, પણ વધુ પડતી લાગણીઓ ના કારણે માણસ આમ કેમ થયું, મારો શું વાંક એવા ભાવથી પીડિત થવા લાગે. અમુક વાર ભૂતકાળ, અમુક વાર ભવિષ્યની વાતો ને લઈને માણસ એનું વર્તમાન પણ જીવી શકતો નથી. જે ચાલ્યું ગયું છે તે પાછું નથી આવવાનું. અને ભવિષ્ય આપણે આંકી નથી શકવાના. રમુજીપણું, આનંદીપણું, આત્મવિશ્વાસ અને ઉત્સાહ ને આપણે આપણા જીવનમાં ક્યાંય દુર મૂકી આવ્યા છીએ.

વિલીયમ શેકસપિયરે કહ્યું છે કે 'આ દુનિયામાં કાંઈ જ સારુ કે ખરાબ નથી.. તમારા વિચારો તેને એવુ બનાવે છે'. હા, એક રમતમાં હારેલા આપણે એને ખરાબ સમજી બેસીએ. જયારે સામે જીતેલો માણસ એને સારુ સમજી બેસે.. એકજ ક્ષણે બનતી ઘટના કોઈક માટે સારી અને કોઈ માટે ખરાબ હોઈ શકે.. પણ હારેલો વ્યક્તિ આ હાર ને પચાવી એના વિચારો થકી નિષ્ફળતાને સફળતા માં ફેરવી શકે.

જયારે એવુ પણ બને કે જીતના અભિનંદનમાં અભીભૂત થઈ જીતેલો માણસ હું જ મહાન એવા અભિમાની વિચારો લાવી નિષ્ફળ પણ થઈ શકે. બની શકે જીતેલો હાર તરફ પ્રેરાય અને હારેલો જીત તરફ. અને આ માત્ર માણસોના વિચારોની જ ઉપજ છે.મારે એવુ કહેવું જોઈએ કે સૌથી હતાશા ભર્યા સંજોગોમાં પણ લાગણીઓને કાબુ માં રાખવી જોઈએ.

નેગેટિવ લાગણીઓના કેટ કેટલા પ્રકાર - વ્યગ્રતા, ગુનાહિત, હતાશા, નિરાશા, ક્રોધ, દુશ્મનાવટ, ચીડિયા પણું. Etc.

જયારે પોઝિટિવ લાગણી એટલે માત્ર ઉત્સાહ.. હા આનંદી પણું, આત્મવિશ્વાસ, ઉત્સાહ અને રમુજીપણું આ અનુભવ જ ઉત્તમ જીવનની ભવ્યતા આપી શકે. દરેક માણસો પૂર્ણ નથી હોતા. પણ !અપૂર્ણ દુનિયામાં વસતા આપણે સંપૂર્ણતાની માંગણી સાથે જીવતા હોઈએ છીએ. આપણે વિચારીએ છીએ કે હું સંપૂર્ણ હોવી જોઈએ, મારો પરિવાર, મારી આસપાસ નું વાતાવરણ... અને આજ માંગણી એક સમસ્યા બની જાય છે.

એમ પણ બને કે બધું મેળવી લીધા પછી , પામી લીધાં પછી એ સફળતાં જ એક સમસ્યા બની જાય જો એને પચાવતા ના આવડે તો. આપણે ક્યારેય આનંદિત થઈ બૂમો નથી પડતા. માત્ર દુઃખ આવે ત્યારે જ બૂમો પડતા હોઈએ છીએ.

ઉત્સાહ ની બૂમો ખુબજ રોચક અને આનંદદાયી હોય છે.. ઉછળી પડો નાની ખુશી ની વાતો થી ખુબ મજા આવશે.. આપણા અસ્તિત્વ ને એક આરામ અને શાંતિ આપશે. એક તહેવાર એક ઉજવણી લાગશે. આ પધ્ધતિ અપનાવવા જેવી છે જીવનની ઘેલછા માટે. બહાર ની રડાવતી દુનિયા ક્યાંક ને ક્યાંક હસવા માટે ઉભી હોય છે.. અનેક વિવેચકો, ટિપ્પણીઓ, સલાહ ડગલે ને પગલે આવશે જ. પણ શું માનવું, એ આપણી વિચાર શકિત પર આધારિત છે. લોકો શું કહેશે એ એક મુંઝવણ છે. અને દરેક લોકો આ જ સમસ્યામાં જ પીડાય છે. તો લોકો ને આપણી સાથે આવવાની છુટ ક્યારેય ના આપવી. જો પોતાનામાંનું શ્રેષ્ઠ બહાર લાવવું હોય તો લોકો ને અંદર ક્યારેય ના ઘુસવા દેવા જોઈએ. ક્યારેક હસી લેવાનું ક્યારેક હસવામાં કાઢી નાખવાનું. આ જ ઉત્તમ હશે જીવનમાં. આપણા વિચારો જ આપણા મિત્ર અને આપણા શત્રુ. આ સમજી અને સ્વીકારી લેવાનું છે. આપણે ક્યાં જન્મ લેવો, કેવી રીતે અને કયારે મૃત્યુ પામવું એ આપણે પસંદગી નથી કરતાં પણ જીવન કેવું જીવવું એ પસંદ જરૂર કરી શકીએ છીએ. પોઝિટિવ વિચારો નું ફારમાન અને ઈશ્વરીય શકિત નો નિયમ એ ઉત્તમ જીવન માટે મહતમ બની રહેશે. એકવાર મનને સારા વિચારો રૂપી ખોરાક મળી જશે, પછી ચિંતા અને ભટકતું મન શાંત થઈ જશે. ચાલો એક નિર્ણય પર કાયમ થઈએ કે આપણે આપણી વર્તણુક બદલીએ. નકારાત્મક વિચારો ધીરે ધીરે નબળા પડશે, બસ હકારાત્મકતાની વર્તણુક ના જ વિચારોની ટેવ પાડવી. આ એક એવી ટેવ છે જીવનનો આખો અભિગમ બદલી નાખશે. કોઈપણ જાતની મર્યાદા વગર સારુ જ વિચારવાની ટેવ. ખુદ ની પ્રશંસા અને પોતે કેટલા મહત્વના છીએ એવી લાગણીઓ અનુભવવી. જીવનમાં સફળ થવું જરૂરી નથી. પણ સફળતા મળ્યા બાદ એને પચાવવું એ શીખવા જેવું છે. બધા મોટીવેશનલ કાર્યક્રમમાં સફળતા વિશે ચર્ચા કરવામાં આવશે. સફળ કેમ બનાય. પણ સફળતા મેળવ્યા પછી ખરો સંઘર્ષ શરૂ થાય છે.

પણ જરૂર છે માત્ર એને સરળતાથી લેવાની.

માણસ પોતાના વિચારો થકી જ એનું જીવન સુધારે અથવા બગાડે.

માટે વિચારોની યોગ્ય પસંદગી જરૂરી છે.

આપણું આંતરિક વિશ્વ જ બહાર ના વિશ્વ પર આધારિત હોય છે.

'પુષ્પા' : આ ફિલ્મની આટલી બધી ચર્ચા...

હમણાં ફિલ્મ 'પુષ્પા' ની અનેક ચર્ચાઓ ચાલી રહી છે. દક્ષિણ ભારતની ફિલ્મે ટેકનીકલી વધારે આગળ છે બોલીવુડની ફિલ્મો કરતાં. આગલ 'બાહુબલિ' બે ભાષામાં બની હતી એની ઘણા ચર્ચા ચાલી હતી. 'બાહુબલિ'ના દિગ્દર્શકે વીએફએક્સ ટેકનોલજીનો ભરપૂર ઉપયોગ કરીને પોતાની કલ્પનાઓ સાકાર કરી હતી. એમાં અવાસ્તવિકતા વધુ હોવા છતાં દિગ્દર્શકની કલ્પના અને સિનેમેટોગ્રાફી : કારણે એ ફિલ્મ ઘણી બધી રીતે સફળ રહી તી અને સતત એની ચર્ચાઓ થતી હતી. કોરોનાકાળ દરમિયાન આવેલી ફિલ્મ 'પુષ્પા'ની પણ એવી જ ચર્ચાઓ ચાલી રહી છે અને ફિલ્મ સુપરહિટથી પણ આગળ વધી રહી છે. આખરે 'પુષ્પા' આ એવું છે શું કે એની સતત ચર્ચાઓ થઈ રહી છે.

મન-રંજન
ધ્વનિલ પારેખ

'પુષ્પા'નો નાયક અલ્લુ અર્જુન છે અને નાયિકા રશ્મિકા મંદાના, છે, નાયક એકબાજુથી ઝૂકી ગયેલો એટલે કે એનો ખભો ઝૂકેલો છે. લાંબી દાંટી રાખે છે. અને બાળપણમાં એની મા અને એની સાથે અન્યાય થયો છે. એ અનૌરસ સંતાન છે અને મોટો થાય છે. તેમ તેમ રીઢો થતો જાય છે. નાની-મોટી મજુરીનું કામ કરતા કરતા એ ચંદનના લાકડાઓની મોટે પાયે તસ્કરી કરતો થઈ જાય છે અને પોતાની શારીરિક શક્તિ અને ધંધાની આવડતને કારણે

કોઈની પણ સાથે શીંગડા ભેરવે છે. અને કરોડો રુપિયા કમાતો થઈ જાય છે.

આવી કથાવસ્તુ ધરાવતી ફિલ્મ પાછળ લોકો ગાંડા શા માટે છે? હાં, ફિલ્મનાં ગીતો અને સંગીત એના જમા પક્ષે છે. જાવેદ અલીનું ગાયેલું 'તેરી આંખે અશર્ફી, શ્રીવલ્લી....' ગીત અત્યંત લોકપ્રિય થયું છે. આ ગીતમાં નાયકે જે રીતે ડાન્સ કર્યો છે. એ ડાન્સ સ્ટેપ્સ પણ અત્યંત લોકપ્રિય થયા છે. પુષ્પા તરીકે અલ્લુ અર્જુનના અભિનયના પણ પુષ્કળ વખાણ થયા છે, થઈ રહ્યા છે. જેને એન્ટી હીરો કહેવાય એવા નાયકની આ ફિલ્મ છે જેમાં મારધાડ, દાદાગીરી ભરપુર છે. આ ફિલ્મ એક મસાલા ફિલ્મથી વિશેષ કશું નથી છતાં અત્યારે તો એના ગુણગાન ગવાઈ રહ્યા છે. ફિલ્મ ઓપન પ્લેટફોર્મ પર અને સિનેમાગૃહમાં ચાલી રહી છે અને ત્રણસો કરોડથી પણ વધારેનો વકરો કરી ચૂકી છે. જો આ પ્રકારની ફિલ્મો લોકપ્રિય થાય અને કોરોનાકાળમાં પણ ત્રણસો કરોડથી વધારે વકરો કરે તો એ સમાજની માનસિકતા પણ પ્રગટ કરે છે. અન્યાય સામે અવાજ ઉઠાવવાની ક્યાં ના છે ? અગાઉ ઘણી ફિલ્મો આવા કથાવસ્તુને લઈને રજૂ થઈ જ છે. પરંતુ જે રીતે આ ફિલ્મમાં અન્યાય સામેનો પ્રતિરોધ જસ્ટિફાય કરવામાં આવ્યો છે એ ગળે ઊતારવાનું મુશ્કેલ છે. 'પુષ્પા' એનાં ગીતોને કારણે સુપરહિટ થઈ હોય તો વાંધો નથી

બાકી, મસાલા ફિલ્મથી વિશેષ આ ફિલ્મમાં અંગત રીતે મને કશું નવું લાગ્યું નથી. કોરોનાકાળમાં જુદી રીતે ફિલ્મને લાભ મળ્યો હોય એવું લાગે છે.

સામાજિક જીવનની સંવાદિતા વિકાસનો પાયો છે

જીવન ઉપવન
મહેન્દ્ર એમ ત્રિવેદી
mmtrivedi007@gmail.com

અખંડ રાષ્ટ્રના ઈતિહાસ મુજબ ભારતમાં ઘણા શાસકો આવ્યા અને કાળક્રમે પરિવર્તનો થતા રહ્યા અને એક સમય એવો આવ્યો કે ભારતને આઝાદી ઘણા સંઘર્ષ બાદ પ્રાપ્ત થઈ તેની સાથે રાષ્ટ્રમાંથી પડોસી મુલ્ક પાકિસ્તાનનું પણ સર્જન થયું જેને બાદમાં ઈસ્લામિક રાષ્ટ્ર જાહેર કર્યું. ભારતના લોકો માટે આ ઘટના બની એ વેદનાથી ભરેલી જ રહી કારણ કે ત્યાં લાગણીઓ - સંવેદના ના પણ ભાગ પડી ગયા. સમયનું ચક્ર અવિરત ફર્યા જ કરે છે અને તે જ પીડા માટે ઉપચાર તરીકે પણ કામ કરે છે! ભારત માટે લેખિત સંવિધાન પણ બનાવવામાં આવ્યું જેમાં બધા જ માટે વિકસિત થવા, જીવવા અને અન્ય બાબતો પણ પ્રકાશ પાડવામાં આવ્યો. લોકશાહીમાં લોકો દ્વારા ચૂંટાયેલા પ્રતિનિધિઓ અંતે સરકાર બનાવી શાસન ચલાવે જે લોકો માટે હોય, જયાં બધાના મંતવ્યને રજૂ કરવાની પણ સ્વતંત્રતા હોય અને તે તંદુરસ્ત લોકશાહી માટે આવશ્યક હોય છે. જે પેઢી એ આઝાદીની ચળવળ ઉપાડી અનેક પ્રકારના કષ્ટો - આપત્તિઓ સહન કરીએ પેઢી કાળક્રમે જતી રહી તો નવી જનરેશનમાં આ બહુમૂલ્ય આઝાદીની ખરી કિંમત અંગે જાગરુકતા પણ ઘટી અથવા તો ઉપલબ્ધિ સરળ હોવાના પાયામાં ઘણા બલિદાનો ઢંકાયેલા છે. એ અંગેનું વૈચારિક ગૌરવ ક્રમશઃ ઘટતું ગયું ઈન્સાનિયતની અહેમિયત પણ ઘસવા લાગી એટલે હવે સ્થિતિ એવી ઊભી થઈ રહી છે કે બધાને રાજી રાખવા જતા અંતે રાષ્ટ્ર જ કંગાળ અને પીડિત થઈ જાય ત્યારે કશું લક્ષ્ય કઈ રીતે પ્રાપ્ત થઈ શકે ? આ મુખ્ય ચિંતનનો વિષય થઈ ગયો છે. માનવો જ જો માનવોનું મૂલ્ય યા મહત્વ ના સમજે કે તેની ઉપેક્ષા કરે કે ધૃણા કરે ત્યારે કયો એજન્ડા સફળ થાય ? વધતી જતી વસ્તીથી જ પ્રશ્નોનું સમાધાન હંમેશા દૂર જતું દેખાય છે. માળખાકીય સવલતોની અસરકારકતા આ વધતી જનસંખ્યા સ્વાહા કરી જાય છે. ઉપરાંત જનહિત અને સામાજિક એકરુપતા ને જબરી હાનિ થઈ રહી છે ત્યારે રાષ્ટ્રપ્રેમ અને સમજણ જ સહાયરુપ થઈ શકે છે!

સામાજિક સૌહાર્દ અને ઐક્ય હોય તો જ કોઈ પણ રાષ્ટ્ર વધુ ઝડપથી વિકાસ માર્ગે આગળ જઈ શકે છે. સરકાર કોઈ પણ પક્ષ કે પાર્ટીની હોય પરંતુ પ્રથમ રાષ્ટ્ર હોય એ સ્થિતિમાં વિકૃતિ આવવી ના જોઈએ. વાત વાતમાં સંવિધાન અને કાયદાની કલમો જ ઉચ્ચારવી પડે તો અર્થ એ છે કે આપણે ઈન્સાન તરીકે ની લાયકાત ગુમાવી રહ્યા છીએ. કર્મોના સરવાળા સાથે જીવતો માણસ કદાચ ધર્મ પરત્વે અજાણ હશે તો પણ એ ફળદાયી થવાની બધી શક્યતા ધરાવે છે. માન્યતા, શ્રદ્ધા સંપ્રદાય વગેરેથી સમાજની આંતરિક ઋજુતા અને ભીનાશ ટકી રહેવા એ તેનું ખરું મૂલ્ય હોય છે. ગમે તે રંગના વસ્ત્રો પહેલો પણ અંતે માનવ તરીકે કઈ રીતે જીવો છો એ મહત્ત્વનું છે. કાનૂનથી જ બધું ચાલતું નથી, હૃદયમાં સચ્ચાઈ અને પ્રેમ હોય એ જ સુખને જન્મ આપે છે એક શેર સમજવા જેવો છે.

'ભગવા ઓઢે હિન્દુ
હરા પહેરે મુસલમાન
મૈં કૌન સા રંગ પહેનલું જો
બન જાઉં ઈન્સાન !'

શું પહેરવું અને શું ના પહેરવું આવી બાબતોમાં ધર્મ - માન્યતા અને તેમાં કોઈ પ્રકારની જીદ એ રાષ્ટ્ર માટે બહુ જ કરુણતા લાવે છે ! બધી જ બાબતો કે ઘટનાઓમાં ગંદી, હલકી રાજનીતિ કે રાજકારણ હરગીઝ યોગ્ય લાગતું નથી. એક સામાન્ય રીતે સરળતાથી સમજીને ઉપાય લાવી શકાય એમ હોય ત્યાં દરેક નાગરિકની ફરજ બને છે કે દેશને ધક્કો લાગે તેવી સ્થિતિને પેદા થતી રોકવી. સંવાદ ઘટે તો પણ સમાધાન દૂર થઈ જાય છે. પુષ્કળ ભાષા, બોલી, રીતરિવાજો વચ્ચે આ દેશ ધબકી રહ્યો છે. લોકો મહામારીમાંથી બહાર આવી હાશકારો અનુભવવા ઈચ્છે છે ત્યારે સામાજિક ઐક્ય બહુ જ દવા જેવું કામ કરે છે. બધાને વિકસવું છે તો બધાને એ પારસ્પરિક માન-સન્માનનો સિદ્ધાંત અમલી બનાવવો જ પડશે. કટ્ટરતાથી કઈ કંઈ જ ઉમતા તત્વ મળતું નથી. વિશ્વાસ હશે તો મૌન પણ સમજાય અને વિશ્વાસ નહિ હોય તો શબ્દોમાં પણ ગેર સમજણ થશે એટલે વિશ્વાસ એ સંબંધોનો પ્રાણ છે. જે સમાજમાં પણ અવશ્ય જરૂરી છે. જે ભાષામાં સભ્યતા હોય તેના જ જીવનમાં ભવ્યતા જોવા મળે છે.

હર કિસી કે પાસ અપને અપને
માયને હૈ
ખુદ કો છોડ સિર્ફ દુસરો કે લિયે
આયને હૈ !

આપણા રાષ્ટ્રની ઉપર આપણને જ સ્નેહ નહિ થાય તો કોને થાય ? વિદેશોમાં જઈ પુષ્કળ પૈસા અને ભૌતિક સુખને પ્રાપ્ત કરનારા લોકોને ભારત એટલે શું એ પૂછો તો તેના જવાબ ઉપરથી સમજાશે કે વતન શું હોય છે!! આપણું સૈન્ય દેશનું રક્ષણ કરે છે અને બોર્ડર ઉપર જ શહીદ પણ થઈ જાય છે ત્યારે આપણે બધા દેશની અંદર રહીને ઐક્ય બરકરાર ના રાખી શકીએ? વિકાસ પામવા આપણે માત્ર તત્પર હોઈએ એ પર્યાપ્ત નથી તે માટે લાયક પણ બનવું પડે છે. બધા ધર્મ અને સંપ્રદાયનાં સારરુપ તત્ત્વમાં એ બાબત પ્રગટે છે કે જીવો અને જીવવા દો !! ઉમદા જીવનથી ઉમદા રાષ્ટ્ર નિર્માણની કૃપાળુ ઈશ્વરને અભ્યર્થના - અસ્તુ.

શેર આસ્વાદ :

ફૂલ ઔર દિલ એક સે હોતે હૈ
તકલીફ દો તો મુરઝા જાતે હૈ