સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

(રજત જયંતી વર્ષ)

નમ્રતા સાથે સેવાભાવ ખૂબ જરૂરી છે,
ભાજપને મતદાર વિશ્વાસ જરૂરી છે,
જરૂરી છે કોલસા કોંગ્રેસના એન્જિનને -
સંપ સાથે સાથે જૂથોનો ત્યાગ જરૂરી છે.

હાઈકુ

બંને પક્ષોને
ચૂંટણી જીતવાની
સાચી સંહિતા

ઢબૂક્યા ઢોલ
લ્યો ચૂંટણી માતાના
પક્ષો ગરબે

ચિંતન

ભવતીષ્ટં સત્ક્રિયયાઽનિષ્ટં તદ્વિપરીયતા ।
શાશ્વતઃ સદ્સજ્જ્ઞાત્વા વ્યક્તવાઽઅસત્ય સત્ય માચરેત ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક જ્ઞાનસૂત્રમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

શુભ, સારા, પુણ્યકાર્યોથી ઉત્તમ ફળ મળે છે, ધારેલું કામ સિદ્ધ થાય છે, એનાથી ઊલ્ટું, અશુભ-પાપકર્મોથી અનિષ્ટ ફળ મળે છે અને ન ધાર્યું એવું કામ આપત્તિમં પડે છે. બૂરું ફળ મળે છે માટે, વિદ્યા સંપાદન દ્વારા શુભ-અશુભ કર્મો બાબતનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી હંમેશા સત્કર્મો જ કરવા અને પાપકર્મોનો ત્યાગ કરવો. ઘણીવાર આપણે ધારેલા સરળ કાર્યોમાં પણ એટલી બધી રુકાવટ - તકલીફો આવતી હોય છે કે આપણને આશ્ચર્ય થાય કે તદ્દન સરળ કામ હતું છતાં તેનો પાર કેમ આવતો નથી. અને કોઈ માણસના અતિ મુશ્કેલ કઠિન કામ પણ એવાં ફટાફટ - સરળ રીતે પાર પડી જાય છે કે એને પોતાને પણ આશ્ચર્ય થાય.

આનું કારણ આપણે સદાય કેવાં કામ કરીએ છીએ તેના પર આધારિત છે. સત્કર્મો કરનાર વ્યક્તિને એની આસપાસ રહેનારાં દૈવી તત્ત્વો સહાય કરે છે અને આપત્તિમાંથી અણધાર્યા રસ્તા કાઢી આપે છે. દુષ્કર્મો કરનારાની આસપાસ રાક્ષસી તત્ત્વો હંમેશા તેના કાર્યોમાં વિઘ્નો નાખે છે. આથી જ્ઞાની દ્વારા નિર્ણય કરી સદાકાળ સત્કાર્યો જ કરવા.

સુવિચાર

- અગર આપ રેત પર અપને કદમોં કે નિશાન છોડના ચાહતે હૈ તો એક હી ઉપાય હૈ 'અપને કદમ પીછે મત ખિંચિયે' - **ચિંતન ત્રિપાઠી**
- હું મારું કર્મ બનાવવા આવ્યો છું, કોઈને નડતો નથી તે જ મારી ઉચ્ચ ભક્તિ - સાધના - **ભૂપત વડોદરિયા**
- ભવિષ્યની બધી જ પેઢીઓ તમને યાદ કરે તેમ તેમ ઈચ્છતા હોવ તો એકાદ પુસ્તક લખો - **એમોસ ઓત્રે**
- સાધનાથી સિદ્ધિ નહીં શુદ્ધિ મળે - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- ભગવાને પાત્રતા મુજબનું જીવન આપ્યું, પાત્ર બદલ્યું ત્યારથી દુઃખની શરુઆત થઈ - **બોધિવૃક્ષ**
- માંગવું, એ આફત આવશે, આપવું, એ આનંદ આપશે, સ્વીકારવું તે ધર્મ આપશે - **જીવન પાથેય**
- આજનું ઔષધ : વારંવાર પેશાબ થાય ત્યારે એક ચમચી ફુલાવેલી હીરાકણી દહીંની મલાઈ સાથે સવાર-સાંજ લેવાથી ફાયદો થાય છે **(સંકલન : દીપક વી. આશરા)**

બોધકથા

ફ્રાન્સના ઉત્તમ રાજવી હેન્રી ચોથાએ ફ્રાન્સને યુદ્ધોમાંથી ઉગારી પ્રગતિના પથ પર મૂક્યું. એની નજરમાં ગરીબ કે અમીર સૌ કોઈ સમાન હતા. એકવાર પોતાના અધિકારીઓ સાથે તે કોઈ સમારંભમાં જતો હતો અને રસ્તામાં એક ભિખારીએ હેટ ઉતારીને માથું ઝુકાવીને સમ્રાટનું અભિવાદન કર્યું. સમ્રાટે ભિક્ષુકના અભિવાદનનો એ જ વિન્રમતાથી પ્રત્યુત્તર આપ્યો. આ દૃશ્ય જોઈને સાથે રહેલા અધિકારીઓ કહ્યું, 'આપે તો પ્રજાનો આદર સ્વીકારવાનો હોય, એમને આપવાનો નહીં.' સમ્રાટ બોલ્યા, 'જુઓ, પ્રજા, ત્યારે જ રાજાને આદર આપે, જયારે રાજા એમના પ્રત્યે સંપૂર્ણ આદર અને પ્રેમ દર્શાવે... લોકોને એમ લાગવું જોઈએ કે રાજા એમની સાથે છે એમના જેવો છે અને એનાથી દૂર નથી. લોકોને રાજાએ આતંક્તિ કરવા ન જોઈએ, પરંતુ એમના અંતરમાં આત્મવિશ્વાસ પેદા કરવાનો છે. એ ત્યારે જ શક્ય બને, જયારે સમ્રાટ અને સમસ્ત અધિકારીઓ સામાન્યમાં સામાન્ય વ્યક્તિ સાથે સૌહાર્દપૂર્ણ વ્યવહાર કરે.' અધિકારીએ તર્ક આપ્યો, 'પણ સમ્રાટ કોઈ ભેદ તો હોવો જોઈએ ને રાજા અને ભિખારી વચ્ચે ?' હેન્રીએ કહ્યું, 'સમ્રાટ હોય કે ભિખારી હોય, સૌ માનવ છીએ. સમ્રાટ જયારે ન્યાય આપવા બેસે ત્યારે એમાં અધિકારી, દરબારી, દુઃખી કે ગરીબ વચ્ચે કોઈ ભેદ હોતો નથી. એ સમાનતાની આંખે જુએ, તો જ સાચો ન્યાય તોળી શકે.' સમ્રાટની સચોટ વાત સાંભળી અધિકારીએ પોતાની ભૂલ બદલ ક્ષમા માંગી.

દક્ષિણ ગુજરાત યુનિવર્સિટીનું સ્તુત્ય પગલું

તંત્રીસ્થાનેથી...

સુરત સ્થિત વીર નર્મદ દક્ષિણ ગુજરાતત યુનિવર્સિટીના સમાજશાસ્ત્ર વિષયના અભ્યાસક્રમમાં અનુસ્નાતક કક્ષાએ હિંદુ ધર્મનો વિષય દાખલ કરવાનો નિર્ણય ઘણો જ આવદારદાયક ગણાવો જોઈએ. આપણી સંસ્કૃતિ વિશે આપણા વિદ્યાર્થીઓ સુસજ્જ હોય એ તો આપણી રાષ્ટ્રીય આવશ્યકતા ગણાય. કેવી વિડંબના છે કે આપણને આપણા શાસ્ત્રો-વેદ, ઉપનિષદ અને મહાકાવ્યો વિશે સાચી જાણકારી મેક્સમૂલર જેવા વિદ્વાનો અથવા ગુઈથે જેવા કવિઓ મારફત મળી છે. એક એવો અંધારિયો યુગ ગયો જે દરમિયાન આપણી પ્રજા આપણા વૈભવ અને વારસાની જાણકારીથી અલિપ્ત રહી. આપણને બહારની પ્રજાઓએ જે શીખવ્યું તે શીખીને એ સમયના પૂર્વજોએ નીચી મૂંડીએ માનસિક અને સાંસ્કૃતિક ગુલામી સ્વીકારી લીધી હતી. ફક્ત ભક્તિ ચળવળ દ્વારા જ ધર્મ-સંસ્કૃતિનો થોડો ઘણો નાભિશ્વાસ ચાલતો રહ્યો, બાકી તો આપણે એ લોકોના પહેરવેશ અને ભાષા સહિતના ઉપક્રમો સહજભાવે - સમયની માંગ સમજીને સ્વીકારી લીધા. આ પરિવર્તન એ સાંસ્કૃતિક આદાનપ્રધાનનો જ એક ભાગ હતું એમ માની લેવાની જરૂર નથી. એમાં સત્તા આગળ શાણપણ નકામું છે - એ ભાવ પણ ભાગ ભજવતો હતો. ફારસી અને અંગ્રેજી ભાષાએ સંસ્કૃત અને પ્રાદેશિક ભાષાઓ પર રીતસરનો જુલમ જ ગુજાર્યો હતો. એ જુદી વાત છે કે કાળક્રમે પ્રબલ જિજીવિષા ધરાવતી સંસ્કૃત ભાષાઓની ભાષા તરીકે ટકી રહી છે અને સર્વગ્રાહી હિંદીએ હિંદુસ્તાની વાઘા પહેરીને ફારસી અને સંસ્કૃત બેઉના ઉત્તમ અંશોમાં લોકભાષાનું મોણ ઉમેરી રાષ્ટ્રભાષાનું પોત પ્રગટાવ્યું છે. પ્રાદેશિક ભાષાઓ પણ પોતપોતાના ગજા મુજબ વિકસતી રહી છે. જેમાં મરાઠી, બંગાળી અને દક્ષિણ ભારતની તમિળ જેવી ભાષાએ વૈશ્વિક કક્ષાએ આગવી ઓળખ ઊભી કરી છે. એ ભાષાઓ ટકી એમાં ત્યાંની પ્રજાના કૌવતનું જ નિદર્શન થાય છે. હિંદુ ધર્મ પણ અનેક પ્રતિકૂળ સંજોગોનો સામનો કરીને ટક્યો છે. એ વિસ્તરી નથી શક્યો તે એની અંતર્નિહિત મર્યાદાને કારણે. એમાં વર્ણાશ્રમ જેવી જે મૂળ વ્યવસ્થા હતી તે કાળક્રમે વિકૃત બનીને માણસથી માણસને વેગળો રાખતી બની ગઈ. એટલે જ શંકરાચાર્યને કહેવું પડેલું કે શુનિકે ચ શ્વપાકે ચ પંડિતા : સમદર્શિનઃ । 'પંડિત' એટલે જ્ઞાની માણસ. એને મન તો બ્રાહ્મણ હોય, કૂતરું હોય કે ચાંડાલ હોય - એ તમામ 'આત્મા'નાં જ સ્વરુપો હોઈ એક સમાન છે. ભગવાન બુદ્ધ અને મહાવીર જેવા મહાપુરુષોને હિંદુ ધર્મમાં પેસી ગયેલા કર્મકાંડ અને હિંસાને કારણે જ પોતાના અલગ પંથ રચવા પ્રેર્યા હશે. ખરું પૂછો તો બૌદ્ધ, જૈન અને શીખ ધર્મનાં પાયામાં તો સનાતન હિંદુ ધર્મ જ પડેલો છે. કાળક્રમે એના અનેક ફિરકા થતા રહ્યા છે. એની અંતર્નિહિત ઉદારતાને કારણે કોઈ એક દેવ કે એક માન્યતા પર એ ચાલ્યો જ નથી. શિવ, વિષ્ણુ અને દુર્ગા-શક્તિથી લઈ એનો વ્યાપ દ્વૈત-અદ્વૈત, વિશિષ્ટાદ્વૈત અને નાસ્તિકતા કે શૂન્યવાદ પર્યંત પ્રસર્યો છે. વિશ્વના અન્ય ધર્મો કરતાં એ વધુ પ્રાચીન છે. એટલે સ્વાભાવિક રીતે જ એનાં મૂલ્યોનો અન્ય ધર્મોમાં પણ સ્વીકાર થયો છે. મૂર્તિપૂજાનો વિરોધ કરનારા આર્યસમાજીઓ પણ ચુસ્ત સનાતની વૈદિક ધર્માનુયાયીઓ છે. યુનિવર્સિટી કક્ષાએ હિંદુ ધર્મનું અધ્યયન બનારસ હિંદુ યુનિવર્સિટીમાં થતું રહ્યું છે. મદનમોહન માલવીય કે લોકમાન્ય ટિળકને જ નહીં, ખુદ ગાંધીજીને પણ હિંદુ ધર્મ વિશ્વના સર્વે ધર્મ સંપ્રદાયોમાં ચડિયાતો લાગ્યો હતો. મેક્સમૂલર જેવા જર્મન ફિલસૂફે સનાતન ધર્મ સ્વીકારી લીધો હતો. ઈસ્કોનના સંસ્થાપક સ્વામી પ્રભુપાદ ચૈતન્ય મહાપ્રભુની કીર્તન પરંપરાને વિશ્વવ્યાપી બનાવવા મથ્યા અને દુનિયાભરમાં ઈસ્કોન - કૃષ્ણમંદિરોમાં 'હરે કૃષ્ણ - હરે રામ' નો મહામંત્ર ગુંજી ઊઠ્યો. વિવેકાનંદે એથીય પહેલાં હિંદુ ધર્મની સર્વાશ્લેષી માનવમૂલ્ય નિષ્ઠા ઉજાગર કરી હતી. મહર્ષિ અરવિંદે ઊર્ધ્વચેતનાના અવતરણ દ્વારા વિશ્વને વધુ સંસ્કાર સંપન્ન બનાવી હિંદુ ધર્મને એક નવો જ આયામ આપ્યો હતો. પ્રમુખ સ્વામીથી પાંડુરંગ શાસ્ત્રી અને મોરારી બાપુ સુધીના અનેક સંતોએ વિશ્વ વિચરણ કરી આ સનાતન ધર્મનાં ઉદાત્ત તત્ત્વોથી માનવજાતને રળિયાત કરી છે. યુનિવર્સિટી કક્ષાએ પૂજાપાઠ જેવા આતંગુક તત્વોને બાદ કરી હિંદુ ધર્મની વ્યાપક જીવનશૈલીનો અભ્યાસ કરાવશે તો એથી સૌમનસ્ય વધશે. અને એકલા હિંદુધર્મનો જ કેમ ? ખ્રિસ્તી, ઈસ્લામ, બૌદ્ધ અને જૈન કે શીખ ધર્મનો પણ યુનિવર્સિટીના અભ્યાસક્રમમાં સમાવેશ થાય તો તે આવકારદાયક લેખાશે. આખરે પથ્થરયુગથી અંતરિક્ષયુગ સુધી પહોંચેલા માનવીએ કોઈને કોઈ તબક્કે ધર્મ અને અધ્યાત્મનો સહારો તો લેવો જ પડ્યો છે. વિજ્ઞાન એ અંતે તો ધર્મની જ વિશિષ્ટ શાખા છે.

ક્ષમા એક વ્યક્તિ કરે છે અને મુક્ત બે વ્યક્તિ થાય છે

લાગણીનો મેળો

રસિક વાળંદ

નૈં નૈં નૈં
દેખાતું નૈં તેથી નૈં
એ વાત ના સૈ, ના સૈ મારા ભૈ
દેખાતું નૈં તેથી નૈં
દેખી દેખીને તું દેખે શું કેટલું
દેખ્યું તે સમજે શું કૈં ?
દેખ્યા દેખ્યાંમાં બહું ફેર
આંજણ મારું જો તને ખપતું અજાણ્યા જણ
તારાં ઉતારું સહુ ઝેર.

- સુંદરમ્

વિક્રમ સંવત ૨૦૭૮ના પ્રારંભે આપણે મહર્ષિ અરવિંદની વિચારધારાને પચાવનાર કવિ સુંદરમ્‌ની ઉપરોક્ત કાવ્ય બાનીની લક્ષણાનો તાગ પામવા મથીશું તો એક ગૂઢ અર્થ એ સમજાશે કે આપણા લૌકિક જીવન વ્યવહારમાં કે સંબંધોમાં પરસ્પર સ્નેહ અને મધુરતા રાખીએ તો એ પ્રેમના આંજણ થકી એકબીજાની નજરમાં ઝેર ઊતરી જાય... ત્યારબાદ જ વ્યક્તિનું અસલ સ્વરુપ નજરે પડે. ઘણીવાર આપણી ધારણાઓ કરતાં પણ અનેક ઘણી સારપ વ્યક્તિમાં રહેલી હોય છે, જે આપણાં ખોટા ખ્યાલોને કારણે દૃષ્ટિગોચર થતી નથી. મોટાભાગે આપણા મિત્રવર્તુળ, સગાંસ્નેહીઓના અભિપ્રાયો જ આ વ્યક્તિ - ધારણાનું નિમિત્ત બને છે, અને બીજું એ પણ 'આંખ પાંપણને દેખી ન શકે' - એ ન્યાયે સૌથી નજીકના વ્યક્તિને જ ઓળખી કે સમજી શકતા નથી ને જાણે અજાણ્યે અન્યાય કરી બેસીએ છીએ. દૈવયોગે લાંબે ગાળે જાત અનુભવ વ્યક્તિના સાચા સ્વરુપને પિછાણતાં એ સત્ય સમજાય પણ ખરું !!

એક વાત એ સમજાય ખરી કે જીવનનું સાચું રસાયણ માત્ર પ્રેમ - સ્નેહ જ છે. કવિના શબ્દો એ જ પ્રબોધે છે કે આપણને જરૂર છે માત્ર આપણી આંખમાં સ્નેહ અને સાચી સમજણનું આંજણ આંજવાથી... કૃષ્ણ પ્રીતિનું પેલું ભાવગીત પણ એ જ કહે છે;

'એવું આજ્યું હું આંખ મહીં અંજન.'

દેખાય બધે કૃષ્ણ કનૈયો ...!'

આપણી આંખને હકારાત્મકતાની ટેવ પાડી. દૃષ્ટિ દર્શન - ઈશ દર્સન કરતાં શીખીએ. એવું અંજન આંજીએ જેનાથી પરસ્પરમાં ઝેર ઊતરી જાય... આજે માનવે - માનવને મારવાની શોધ આરંભી છે. નૈતિક મૂલ્યોને છડેચોક હ્રાસ થયો છે. માનવ-માનવ અકારણ દુશ્મન બન્યા છે. પારિવારિક, કૌટુંબિક, સામાજિક, રાજકીય... આ તમામ ક્ષેત્રે ઝેરની માત્રા વધતી જાય છે.

'અંતરથી અંતરનું અંતર વધી ગયું છે.' આ ઝેરીલા - ખારીલા યુગમાં આવા અમૃતની તાતી જરૂર છે. પ્રતિ વર્ષે આવતાં નૂતન વર્ષે આપણને ચિંતવવા આવે છે - ને ચેતવવા પણ.... પરંતુ આપણે તો ઘરેડબદ્ધ ઘસડાઈને વર્ષો વિતાઈ દઈએ છીએ ને પાછા વટથી બણગાં ફૂકીએ પણ ખરા કે, 'તમારા કરતાં ઘણી દિવાળીઓ જોઈ નાખી!'

કવિ સુન્દરમ્ કહ્યું કે ન દેખાતી ચીજો આપણને બળ અને સ્નેહ દે છે. અરે, આપણા માંહ્યલામાં એક અભિનજ્ઞ ગૂઢ ચૈતન્ય શક્તિ સૂતેલી છે. એ શક્તિને જાગ્રત કરીએ તોય ઘણું... એ માટે સખત પુરુષાર્થ, યોગ સાધી - ચિંતન કરી શક્તિને મજબૂત કરશો તો સ્વથી માંડી સમષ્ટિના તમામ સવાલો સુલઝી જશે. નવ વર્ષે સંકલ્પ કરીએ કે કદી આદર્યા અધુરાં નહીં છોડીએ. જે દીર્ઘકાળ નિરંતર મથે તે જઈશ કૃપાને વરે છે.

દોસ્તો,આજના જટિલ યુગમાં આપણું ધાર્યું જ થાય એવું ન બને. કયારેક અણધાર્યું અપેક્ષા વિરુદ્ધ બને પણ ખરું. આપણને રુચે, ગમે એવું થોડું થાય. આવા સમયે મિજાજ છટકે એ પોષાય ખરો ?! બીજાને જીતવા માટે તો શાંત રહી સહન કરતાં શીખવું પડે. નાની અમથી ક્ષુલ્લક વાતમાં મોટો ગુસ્સો કરી બેસીએ તો આપણું માપ નીકળી જાય. લઘુતા આપોઆપ ડોકાઈ જાય. હા, મૂળભૂળ મૂલ્યો કે મોતી વાત માટે રોષ કરીએ એ વાજબી છે. કયાંક એવું વાંચ્યું છે, 'જે માણસ ગુસ્સે ન થાય તે પુરુષ નથી.' પણ સાવ ક્ષુલ્લક જણાતી બાબતો પર ગુસ્સે થવું શું મર્દાનગી

અનુસંધાન પાના નં. ૬ પર

'સ્માઈલ મોર, સકસેસ મોર'

અબીલ-ગુલાલ

મમતા રાવલ

નવા વર્ષે ગીફટ સ્વરૂપે પોસ્ટ દ્વારા એક પુસ્તક મળ્યું. ' હસો, હસાવો અને હસી કાઢો' ગીફટ માટે પુસ્તકની પસંગી અને એમાંય આવા સુંદર વિષય સાથે નું પુસ્તકે નવા વર્ષની સારી શરૂઆત કરી આપી.

૨૯ જાન્યુઆરી, ૨૦૧૬ ના રવિવારે આપણા વડાપ્રધાન શ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદીએ રેડીયો પર પ્રસારિત થતાં તેમના ' મન કી બાત' કાર્યક્રમમાં ' સ્માઈલ મોર સ્કોર મોર' નો નવો જ મંત્ર વિદ્યાર્થીઓને આપ્યો હતો. ભણતી વખતે ભણવામાં ધ્યાન આપો, ખાવા-પીવામાં ધ્યાન આપો, મોબાઈલ ઓછો વાપરો તેમજ આડો-અવળો સમયના વેડફો જેવી સલાહ તો શિક્ષકો અને માતા-પિતા હંમેશા આપતાં જ હોય છે, પણ વધુ માર્કસ મેળવવા અથવા સફળ થવા સ્માઈલ આપતાં રહો તે વિચાર ખરેખર ખૂબ સુંદર અને દરેક વિદ્યાર્થીએ અપનાવવા જેવો છે. ભણવાના ક્ષેત્રમાં હરીફાઈ સાથે માનસિક તાણ તો હંમેશા રહેતી જ હોય છે, પણ હસતા રહી આપણું કાર્ય કરીએ તો તેની મઝા જ અલગ હોય છે. ખુશ રહેવાથી અને હસવાથી હકારાત્મક વિચારો ધરાવતા અંતઃસ્ત્રાવો શરીરમાં ઉત્પન્ન થતા હોય છે. જે બાળકો હસતા નથી કે ખુશ રહેતા નથી તે વિદ્યાર્થીઓના મગજમાં ભૂતકાળના કોઈ નિષ્ફળતાના કે કોઈ પરીક્ષામાં ઓછા માર્કસ આવ્યા હોય તે વિચારો મગજમાં ચાલુ થઈ જાય છે. આવા નકારાત્મક વિચારો વિદ્યાર્થીઓનો અગત્યનો સમય તો બગાડે જ છે તે ઉપરાંત તેમની યાદશક્તિ પર પણ અસર પડે છે. છેવટે તેમના લક્ષ્ય પ્રાપ્તિ માટેના સમયપત્રક ને પણ અસર પડે છે.

કોઈપણ પરીક્ષામાં પહેલા પાંચ વિદ્યાર્થીઓનું જ્ઞાન તો એકસરખું જ હોય છે. ફર્ક તેઓ પરીક્ષાના દિવસોમાં કેવા રહે છે તેનાથી પડે છે. જે વિદ્યાર્થીઓ આ છેલ્લાં દિવસના સમયને હસીને અને હળવા રહીને લે છે તેમને ધ્યેય પ્રાપ્તિમાં કોઈ મુશ્કેલી રહેતી નથી. આખા વર્ષ દરમ્યાન હસતા રહીને એટલે ખુશ રહીને મહેનત કરવામાં આવે તો ગમે તેટલી અઘરી પરીક્ષામાં સફળ થવું રમત વાત બની જાય છે.

હસતા વિદ્યાર્થીઓના રડારમાં 'POSSIBILITIES ` ઝડપથી આવે છે. 'PROBLEMS` આપોઆપ ઘટી જાય છે. વિદ્યાર્થીઓની વાત અહીં ટાંકી છે પરંતુ આ વાત દરેક ઉંમરની વ્યક્તિને લાગુ પડે છે. ' સ્માઈલ મોર, સકસેસ મોર'.

આપણી સાથે બધું સારું હોય ત્યારે જ આપણે આનંદમાં રહી શકીએ તેવું ના હોવું જોઈએ. આપણે બધી જ ઘટનામાં સારું જોઈ શકીએ તો તેને લીધે આપણે વિશેષ આનંદમાં રહી શકીએ છીએ. કોઈ કારણ મળે તો જ હસાય તેવું પણ જરાય જરૂરી નથી. કારણ વિના પણ હસવાથી, જિંદગી આપણી સાથે હસવા લાગશે. આપણે પોતે ખુશ રહેવાની જવાબદારી ફક્ત આપણી જ છે. આનંદ આત્મામાં જ છુપાયેલો છે તેને શોધી લો. તે મેળવવા કોઈ પર આધાર ના રાખીએ. મળેલી પરિસ્થિતિથી સંતુષ્ટ હોઈશું તો દુનિયાના સૌથી સુખી વ્યક્તિમાં ગણના નક્કી છે. ખૂબ ઓછા પ્રયત્નોથી આનંદ કે ખુશી મેળવી શકનાર દુનિયાનો સૌથી અમીર વ્યક્તિ છે. જીવન એક 'JOURNEY` છે. જર્નીના સ્પેલીંગમાં જ 'JOY' રહેલો છે. જેઓના મગજમાં સત્ય, હદયમાં પવિત્રતા, સંબંધોમાં પોતીકાપણું હોય તેઓના ચેહરા પર હંમેશા હાસ્ય અને વાણીમાં મીઠાશ હોય છે. પ્રગતિશીલ લોકો પ્રતિકૂળતામાં પણ આનંદ શોધી આગળ વધતા હોય છે. તકલીફવાળા સમયમાં આનંદ આપનારનું ઋણ હંમેશા જાણવું. એ સ્વજન કે મિત્ર જે પણ હોય આપણે માટે એ જીવનદાતા સમાન ગણાય છે. જીવનનું ચક્ર ખુશી – કપરો સમય – દુઃખ – સારો સમય – આનંદ – ખુશી તેમ બનેલું છે. આ દરેક તબક્કો સુંદર રીતે પસાર થાય તે માટે દરેક તબક્કા સાથે હાસ્ય સંકળાયેલું હોવું જરૂરી છે. હાસ્ય જીવનમાં શું ઉમેરે છે ? હાસ્ય વર્તમાનમાં જીવતા શીખવે છે, દરેક પરિસ્થિતિમાં અનુકૂળ થતાં શીખવે છે. હાસ્ય નિષ્ફળતાને પચાવતા શીખવે છે. હસતા માણસો સાથે બધા ખુશ હોય છે અને હસતા માણસો દરેકથી ખુશ હોય છે. હસતા માણસો દીપક જેવા છે, કેટલાયનાં જીવનમાં રોશની ફેલાવે છે. બીજાને હસાવતા લોકોને જીવનની શ્રેષ્ઠ ખુશી હંમેશા મળે છે. કોઈ પણ સફળતા હાસ્ય વિના અધૂરી છે. હસતા લોકોને વિચારોની શુદ્ધતા, નવી ઊર્જા અને ક્રિએટીવ વિચારોની ભેટ મળતી રહે છે. જીવનની દરેક અપૂર્ણતાઓને સ્વીકારવાની વિશેષ શક્તિ હસતા લોકોને હસ્તગત હોય છે. હાસ્ય રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે. હસતા લોકોમાં વિશેષ કુટુંબભાવના જોવા મળે છે. હસતી વ્યક્તિઓ એકબીજાની ખુબી અને ખામી ઝડપથી સ્વીકારે છે. આપણા નકારાત્મક વિચારો, ઈર્ષા, અસંતોષ, વેર અને બદલો જેવી ભાવનાઓનો શરીરમાંથી નિકાલ કરવાની શક્તિ હાસ્ય દ્વારા મળે છે.

જિંદગીમાં પોતે કેટલા ખુશ છીએ એ મહત્વનું નથી બલકે મહત્વપૂર્ણ એ છે આપણે કારણે કેટલા લોકો ખુશ છે. અન્યના ચહેરા પર હાસ્ય પ્રગટાવી શકીએ તો એ આપણે કુદરતને આપેલી રિટર્ન ગીફટ છે. હસતી વ્યક્તિ ક્યારેય એકાંત અને એકલતા અનુભવતી નથી કારણ કે ઈશ્વર સતત તેમની સાથે હોય છે. અનેક દુઃખો વચ્ચે હસતા રહેવું તે સફળ વ્યક્તિઓની જીવન જીવવાની રીત છે. હસતું મોઢું રાખી પ્રભુએ સોંપેલા કર્મો શ્રેષ્ઠ રીતે અને સંતોષથી કરવાથી આનંદ મેળવવો સરળ બને છે. જે સ્મિત આપ્યા વિના જીવી શકે છે તે શ્રીમંત નથી અને જે હંમેશા સ્મિત આપે છે તે ગરીબ નથી.

નિખાલસ હાસ્યને કદી ગરીબી નડતી નથી.

આ જાહોજલાલી બધા અમીરોને મળતી નથી.

જીવનમાં અપેક્ષા, ફરિયાદ, આલોચના, નિંદા, તુલના જેવા ભારરૂપી સામાન બાજુ પર મૂકીને હસીને, હસી કાઢીને અને હસતા રહીને જે લોકો આગળ વધે છે તે લોકો એવા મુકામ પર પહોંચે છે જેની તેમણે કલ્પના પણ કરી હોતી નથી. જેઓ બીજાના ચહેરા પર સ્મિત લાવવાનું કામ કરે છે, તેમના ચહેરા પર પ્રસન્નતા રહે તે જવાબદારી હંમેશા પરમેશ્વર લે છે. આચાર્ય વિજયરાજરત્નસુરીજીએ કહ્યું, ' મસ્ત થઈ ને જીવો તો મીઠું ઝરણું છે જીંદગી, ને નિસાસા નાખશો તો રણ છે જિંદગી.લ્ર તમારું ગત વર્ષ ગમે તેવું ગયું હોય પણ આવતું વર્ષ બધાને ગમે તેવું જાય તેવી શુભેચ્છા.

આમલકી રસાયણ

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા

ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

દિવાળીના દિવસો પુરા થયા. નવું વર્ષ શરુ થયું. સાથે-સાથે ઠંડીનો ચમકારો પણ દેખાવા લાગ્યો છે, અને શિયાળાની સીઝનના હળદર-આમળાની આવક પણ શરુ થઈ ગઈ છે. હળદર અને આમળા એટલા બધા ગુણકારી છે કે બંનેને એક આર્ટિકલમાં સમાવવા શક્ય નથી. આજે આપણે આમળાની એક શ્રેષ્ઠ ફોર્મ્યુલા આમલકી રસાયણ વિષે વાત કરીએ. આમળા વિટામિન-સી નો પ્રચૂર સ્ત્રોત છે. એ સાથે આમળા શ્રેષ્ઠ એન્ટિઓક્સિડન્ટ છે, શરીરનો ઘસારો અટકાવે છે, ઈમ્યુનીટી વધારે છે અને શરીરને તંદુરસ્ત રાખે છે. આમલકી રસાયણ એ આમળાનું કદાચ સૌથી વધુ શ્રેષ્ઠ સ્વરૂપ છે. આમલકી રસાયણમાં આમળાનું સત્વ (કોન્સન્ટ્રેશન) ખૂબ વધુ હોય છે. આમલકી રસાયણ કેવી રીતે બનાવી શકાય એ જાણીએ.

આમળાના ચૂર્ણમાં આમળાનો રસ ભેળવી તેને ૨૧ દિવસ સુધી ખરલ-દસ્તા વડે ઘૂંટવામાં આવે છે. ત્યારબાદ તેને છાંયે સૂકવવામાં આવે છે. જયારે ચૂર્ણ સંપૂર્ણપણે સુકાઈ જાય ત્યારે તેને ચોખ્ખા વાસણમાં ભરી લેવામાં આવે છે. આ તૈયાર થયેલું ચૂર્ણ એટલે આમલકી રસાયણ. જયારે આમળાના ચૂર્ણને આમળાના રસમાં ૨૧ દિવસ સુધી ઘૂંટવામાં આવે ત્યારે સ્વાભાવિક રીતે જ આમળાનું કોન્સન્ટ્રેશન ઘણું જ વધી જાય, એટલે તેની શરીર પરની અસર પણ વધી જાય.

હવે જાણીએ આમલકી રસાયણના ફાયદાઓ

- આમલકી રસાયણ આંખો માટે ખૂબ હિતકારી છે. આમલકી રસાયણમાં પ્રચૂર માત્રામાં વિટામિન-સી અને ફ્લેવોનોઈડ હોવાથી તે આંખોની કિકીને પોષણ આપે છે. આમલકી રસાયણનું નિયમિત સેવન આંખોને મોતિયાથી રક્ષણ આપે છે અને દ્રષ્ટિહિનતાથી બચાવે છે

- આમલકી રસાયણ ગેસ, એસીડીટી અને પેટના અલ્સરમાં ખૂબ અસરકારક છે. આમલકી રસાયણ જઠરમાં થતા પાચક એસિડના સરાવને કારણે થતા ઈરીટેશનને ઓછું કરે છે. આમલકી રસાયણને જેઠીમધ અને શતાવરી સાથે લેવાથી વધુ ફાયદો મળે છે

- આમલકી રસાયણ વાળને મજબૂત કરે છે અને ખરતા વાળને રોકે છે

- આમલકી રસાયણ લીવર અને બરોળને માટે હિતકારક છે

આમ, આમલકી રસાયણ આપણને અનેક રીતે ઉપયોગી છે. તે શરીરને ઠંડક આપે છે અને ખટાશયુક્ત હોય છે આથી વા વાળા દર્દીઓ એ સાવચેત રહેવું જરૂરી છે. આમલકી રસાયણ સહેલાઈ થી આયુર્વેદિક સ્ટોરમાં ઉપલબ્ધ હોય છે અને જો સમય હોય તો ઘરે જાતે પણ બનાવી શકાય.

(મો).૯૮૭૯૪૭૧૧૪૭

આ એક મંત્ર બોલો અને તમારું ભાગ્ય બદલો

નખરાળી જિંદગી

નિયતી કાપડીયા

અરે મજાક નથી કરી રહી, બિલકુલ સાચું કહું છું. મને એક એવા મંત્ર વિશે ખબર પડી ગઈ છે જે ખરેખર તમારું ભાગ્ય બદલી શકે છે અને આજે હું એ મંત્ર તમારી સાથે વહેંચવાની છું.

સાચું બોલજો હોં, આટલું વાંચીને તમે શું વિચાર્યું? મને એવું લખવું ગમે છે જે વાંચીને મારા વાચકો વિચાર કરે! જો તમે ધારી લીધું હોય કે હું, ''આબરા કા ડાબરા'' કે ''ગીલી ગીલી છું'' જેવો કોઈ ખુફિયા મંત્ર આપીશ અને એને દિવસમાં દસ વાર જપવાથી તમારું કામ તમામ થઈ જશે એવું કહીશ, તો ફરીથી સાચું કહું છું, આઈ લવ યુ! તમારા જેવા વિચારશીલ વાચકો વાચક તરીકે મારી પહેલી પસંદ છે. તમારી અંદર એક છુપી હાસ્યવૃત્તિ હજી જીવે છે અને તમને કોઈ જાદુઈ મંત્ર આપતા મને અતિશય આનંદ થશે.

હા, તો એ જાદુઈ મંત્ર છે, ''હું પ્રયત્ન કરીશ!''

બસ, આ એક જ એ મંત્ર છે જે તમારા જીવનને આખેઆખું બદલી નાંખશે, તમારે આટલું કહ્યા બાદ પોતાની જાત ઉપર વિશ્વાસ રાખવાનો છે અને પ્રયત્ન કરવાનો છે. એકવાર ધાર્યું ના થાય તો ફરી ને ફરી પ્રયત્ન કરવાનો છે. જ્યાં સુધી તમને એક ટકો પણ એવું લાગે કે હજી સફળ થવાની શક્યતા છે ત્યાં સુધી પ્રયત્ન કરતાં રહેવાનું છે.

આટલું કરતી વખતે જે એક કામ તમારે જરાય નથી કરવાનું એ વિશે પણ જાણી લો - તમારે કોઈની ઈર્ષા નથી કરવાની! જે ક્ષેત્રમાં તમે આજે આગળ વધવાનું વિચારી રહ્યા છો ત્યાં તમારી પહેલાં કોઈ ગયું નથી એવું તો નથી જ ને. જે લોકો તમારી પહેલાં ત્યાં પહોંચી ગયા છે એ પણ તમારી જેમ જ પ્રયત્ન કરતાં કરતાં ત્યાં સુધી પહોંચ્યા છે એટલું યાદ રાખી બને તો એમનામાંથી પ્રેરણા લેવી પણ ઈર્ષા જરાય નહિ. આટલે સુધી બરાબર સમજાયું ને?

ધારો કે તમે પ્રયત્ન કરી રહ્યા છો પણ સફળ નથી થઈ રહ્યા ત્યારે? એક નવી વાત સાંભળો, સફળતાને નસીબ સાથે સીધો સંબંધ છે અને પ્રયત્ન જ તમને એ નસીબના બારણાં સુધી લઈ જાય છે. સવારે ઉઠીને, જરાક દાંતણ ચાવતાં ચાવતાં તમે આકાશમાં તાકી રહ્યા હો અને અચાનક એક જાદૂઈ દરવાજો દેખાઈ જાય, એ દરવાજો તમે ઉઘાડો અને એને પેલે પાર તમારું સોનેરી ભવિષ્ય તમારી રાહ જોઈ રહ્યું હોય એવું શક્ય છે?

અરે બિલકુલ શક્ય છે એક વાર પ્રયત્ન તો કરી જુઓ! પણ...જ્યારે એ જાદુઈ દરવાજો તમારી સામે હશે, એને હળવો ધક્કો મારીને તમે તમારા સોનેરી ભવિષ્યમાં પહેલો કદમ મૂકી શકો એમ હશો ત્યારે એ સોનેરી ભવિષ્યમાં તમે શું જોવા માંગો છો, શેને તમે તમારું સોનેરી ભવિષ્ય કહેશો એ કોણ નક્કી કરશે? રૂપિયા, મોટું ઘર, લાંબી ગાડી કે સુંદર બાયડી/વર એ જ તમારું સોનેરી સપનું છે કે એ સિવાય પણ તમારી કલ્પનામાં બીજું કશું આવે છે?

ખરું જોતાં માનવીની દોડ સમૃદ્ધિ પાછળની નહી પણ સુખ પાછળની હોય છે અને આ સુખથી વધારે છેતરામણો શબ્દ બીજો એકેય નથી! કોઈ એકનું સુખ બીજાની ઈર્ષાનું કારણ બની જાય એ વાત તમે તરત માની જશો પણ કોઈકનું દુઃખ બીજાની ઈર્ષાનું કારણ બની જાય એ તમે માની શકો? એ પણ શક્ય છે! ચાલો એક મસ્ત ઉદાહરણ આપું...

એક ગરીબ મજૂર માણસ છે જે મજૂરી કરીને એનું અને એના પરિવારનું પેટ ભરે છે. ઘરથી દૂર એ ક્યાંક કામ ઉપર ગયો છે, ત્યાં એને શાક રોટલી ખાવા નથી મળી રહ્યા. દિવસ રાત એ અડધો પ્યાલો ચા અને એક વડાપાંઉ ખાઈને પસાર કરી લે છે અને આખો દિવસ મજૂરી કરે છે. હવે એ જ જગ્યાએ એક એન્જિનિયર પણ કામ કરી રહ્યો છે. એને રોજ એની પત્ની ટિફિનમાં દાળભાત-શાક-રોટલી ભરીને આપે છે. હવે સીનારિયો એવો છે કે આ બંને એકબીજાને જોઈને જીવ બાળે છે!

મજૂરને એમ થાય કે કાશ મારા માટે પણ આવું સરસ ટિફિન આવતું હોત, હું રોજ દાળભાત-શાક-રોટલી ખાઈ શકતો હોત! એ જ સમયે એન્જિનિયર વિચારે છે કે, આ શું રોજ એકનું એક ખાવાનું? કાશ હું પણ પેલા મજૂરની જેમ લારી ઉપરથી વડાપાઉં લઈને ખાઈ શકતો હોત કે ક્યારેક ફરસાણ મળી જાય. હવે આ બંનેને ખાતા જોઈ ત્યાંનો એક ઈલેક્ટ્રીશિયન એનું મોઢું કાળું મેશ કરી મૂકે છે કેમ કે એને દાઢમાં સડો થયો છે અને એનાથી કંઈ પણ ખાઈ નથી શકાતું, એ હમણાંથી ઢીલો અને સરળતાથી ચાવી શકાય એવો જ ખોરાક ખાઈ રહ્યો છે. હજી જુઓ જે શેઠને ત્યાં આ બધા કામ કરી રહ્યા છે એમનો આ ત્રણેયને જોઈને ખાવાનો મૂડ મરી જાય છે. એમને થાય છે કે આ નક્કામા માણસો ખાવા પીવાનું બહાનું કાઢીને કેટલોય સમય વેડફે છે અને એમાં જ એમનું કામ ઝડપથી પૂરું નથી રહ્યું...આ ચિંતામાં ને ચિંતામાં એમની ચાર શાક, ફરસાણ અને શીરો ભરેલી થાળી એમની એમ રહી જાય છે. એ જ થાળીમાંથી નોકર શીરો ખાઈ જાય છે અને ફરસાણ, શાક, રોટલી વગેરે કચરાપેટીમાં ફેંકી દે છે!

હવે તમે જ કહો ઉપર દેખાડ્યા એમાંના એકેયનું દુઃખ એવું છે જે એ લોકો જરાક પ્રયત્ન કરે તોય દૂર ના થાય? આ ત્રણે જણા એકબીજાને નફરત ભરી નજરે તાક્યા વગર સહેજ વાતચિત કરે અને આપસમાં સહેજ અમથી સમજણથી કામ લે તો? તો તો બધાને થોડું થોડું સુખ મળી જાય...હેં ને અને એટલે જ આ લોકો એકબીજા સાથે ક્યારેય નહીં ભળે! આને જ તો કળજુગમાં નિયતી નામની એક લેખિકાએ જિંદગીના નખરા કહ્યા છે!

આ તો તમને સમજાઈ જાય એટલે મેં સાવ હળવું ઉદાહરણ આપ્યું પણ તમે સહેજ દીર્ઘ દૃષ્ટિ રાખીને વિચારશો તો આવા કેટલાય ઉદાહરણ તમારી નજર સામેથી પસાર થતા જોઈ શકશો. તમારી આસપાસ રહેલી કઈ વ્યક્તિ પાસે એવું તો શું છે કે શું નથી જેનાથી કોઈ પણ પક્ષે ઈર્ષા જન્મી શકે, બસ આટલું જો તમે સમજી શકશો તો પાક્કું માનજો આ સુખ નામનો રૂપાળો શબ્દ તમારી પાસેથી સરકીને ક્યાંય નહીં જાય!

અમસ્તું,

દરેક ખોટો પ્રયત્ન તમને તમારા નસીબ સુધી પહોંચવાનો સાચો રસ્તો ખોળવામાં મદદ કરે છે!

@KapadiaNiyati