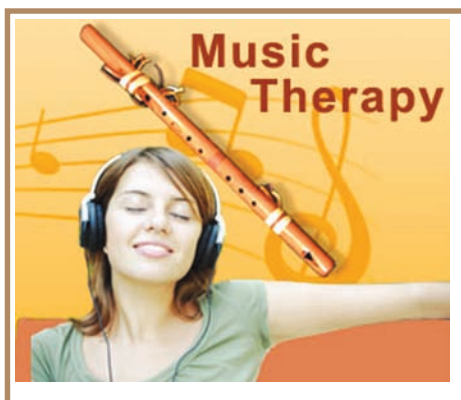

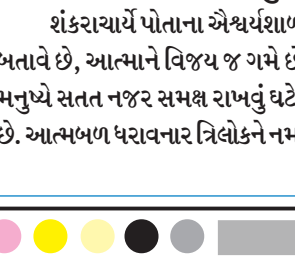

## સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

### સલામી સવારની..

આવ્યા બૂરા-દિન તંત્રને કરકસર નડે છે,
પ્રધાનો ઉડે આકાશમાં, વિકાસ નશો ચડે છે,
નામ બડે છોટે દર્શન, માધવ માગી ભીડમાં -
વહીવટી ગયો ખાડે, ન્યાય છડેચોક રડે છે...
(મા. જસ્ટીસ ઠાકુર આંસુ સારે છે)

હાઈકુ

પત્ર ફેકટરી ?!
કે જલાપુર જેલ ?!
પોસ્ટ ઓફિસ ?!
(સળવળે સમાદાન કીડો)

રેડિયો-ટીવી
ખાનગી જુગાર ને -
આપે મહત્વ...
(આઈપીએલ મેચો)

### ચિંતન

**બુદ્ધિં લુમ્પતિ યદ્ દ્રવ્યં મદકારી તદુચ્યતે ।**

જે પદાર્થોથી માણસની બુદ્ધિ નાશ પામે છે તે પદાર્થો બુદ્ધિનાશક કહેવાય છે.

માણસે પોતાની રહેણીકરણીમાં, ખાવા-પીવાની ટેવ આદિમાં વિવેકસર રહેવું જોઈએ. જો તે તેમ કરવામાં ગફલત કરે યા અસાવધ રહે, તો જાતજાતની કુટેવો અને જાતજાતનાં વ્યસનોમાં સપડાય છે. એના આવા કુછંદો જયારે ન સંતોષાય ત્યારે તે અવળે રસ્તે ચડે છે અને તેની બુદ્ધિનો નાસ કરે એવા ઉપાયો યોજે છે. ગેરરસ્તે જઈને નાણા મેળવે છે તથા એવા અનેક ઉપાયો કરે છે કે જેનાથી તે નાસ પામે છે. એવા ઉપાયોથી દૂર રહેવું જોઈએ. એટલે માણસે આહાર-વિહારમાં સાવધાન થવું ઘટે.

આજે ફાસ્ટફૂડ, વ્યસનો, ડ્રગ અને પોતાને પ્રગતિશીલ કહેવડાવવા માટે યોજવામાં આવતી 'સોમરસપાન' પાર્ટીઓ એ બધું રહેણી-કરણી માટે નૂકશાનકારક છે ખાવા-પીવાથી શારીરિક નૂકશાન અને બુદ્ધિનો નાશ થાય છે.

### સુવિચાર

● જીંદગીનાં આંગણે મોતનો રિવાજ કાં ? દર્દ ખુદ ઈલાજ છે, દર્દનો ઈલાજ કાં ? - **નવનીત સમર્પણ**

● માણસ જેવો વ્યવહાર કરે છે,
તેવો એ હોતો નથી અને જેવો હોય છે એવો વ્યવહાર કરતો નથી - **સિગ્મંડ ફ્રોઈડ**

● સુખનું કોઈ સ્થાયી સરનામું નથી એ તો તમારી સાથે બદલાતું રહે છે, કારણ કે સુખ તમારા બે કાન વચ્ચે ભજવાતો ખેલ છે - **હંસલ ભચેચ**

● અજવાળું શોધ ભીતરે તું અંત વિનાનું, આ દિપ બહારના તો ભુજાવી શકાય છે - **રાજેશ વ્યાસ**

● 'કર્તવ્ય' જ એક ઉત્તમ આદર્શ છે જે તમને કયારેય દગો નહીં આપે - **પ્રેમચંદ**

● મેરી મંઝીલ મેરે કરીબ હૈ, ઈસકા મુઝે 'અહેસાસ' હૈ, ગુમાન નહીં મુજે ઈરાદોં પે અપને, યે મેરી 'સોચ' ઔર 'હૌંસલોં' કા વિશ્વાસ હૈ - **ડો. રાજારામ**

● આજનું ઔષધ : મૂળાનો રસ પીવાથી પેશાબ છૂટથી થાય છે **(સંકલન : દિપક વી. આસરા)**

### બોધકથા

આજના નેતા કલાકે-કલાકે, મિટીંગો-મીટીંગે કપડાં બદલી મેકઅપ કરી પોતાની પ્રતિભા ઉપસાવવાના સખત પ્રયત્નો કરતા રહે છે, પ્રતિભા સાદગીમાં રહી દેશસેવા કરવામાં છે, દંભ-દેખાડામાં નહીં.

એક યુવાન રાષ્ટ્રીય ચળવળમાં જોડાવાની ઈચ્છાથી ગોપાલકૃષ્ણ ગોખલેજીને મળવા ગયો. પોતે સાધન-સંપન્ન હતો તેથી સૂટ-બૂટમાં હતો. ગોખલેજી ત્યારે પોતાનો ફાટેલો ઝબ્બો સીવતા હતા. આ જોઈ યુવાને પૂછ્યું -

● આપ જેવા મહાન નેતા આવાં ક્ષુલ્લક કામમાં સમય બગાડશો તો આઝાદી માટે સમય કેમ ફાળવી શકશો ?

● આવાં ઘસાઈ ગયેલાં કપડાંથી આપ આપની પ્રતિભા કેવ રીતે ઉપસાવી શકશો?

ગોખલેજી કહે - જો ભાઈ, કોઈ કામ નાનું નથી - ક્ષુલ્લક નથી. પોતાનું કામ જાતે જ કરવું જોઈએ. કરકસરથી બચત કરી પાઈ-પાઈ દેશને માટે ખર્ચવાનો મારો સંકલ્પ છે અને માણસની પ્રતિભા કર્તવ્યથી સાબિત થાય છે. કપડાંથી નહીં. યુવાન જવાબોથી પ્રભાવિત થયો. ગોખલેજીને વંદન કરી રાષ્ટ્રીય કાર્યમાં જોડાઈ ગયો.

# મનપાની મહત્તા વધારવાની જરૂર

### તંત્રીસ્થાનેથી...

ગાંધીનગર મહાનગર પાલિકામાં ચૂંટણી પરિણામો બેઉ મુખ્ય રાજકીય પક્ષો સામેના રેફરન્ડમ સમાન ગણાવાં જોઈએ. મતદારોએ કોઈ પણ પક્ષને સ્પષ્ટ બહુમતી નથી આપી તે જ શું લોકમાનસ રાજકીય પક્ષોની ઈમેજ વિશેની અવઢવ સૂચવે છે. વળી બેઉ રાજકીય પક્ષોએ એમની તમામ તાકાત કામે લગાડી દીધાં છતાં માંડ પચાસ ટકા મતદાન થયું હતું એની પણ નોંધ લેવી જ રહી. સૌથી ઓછું મતદાન સૌથી પોશ અને પ્રબુદ્ધ ગણાતા સેકટર-૧૯ના મતદાતાઓએ કર્યું છે. એ સેકટરના ત્રીસ ટકાથી પણ ઓછા મતદાતાઓએ મનપાની ચૂંટણીને ગંભીરતાથી લીધી છે એ દષ્ટિએ મહાનગર પાલિકામાં સમાવેશ પામેલ ગ્રામીણ વિસ્તારમાં ઘણું સારું મતદાન થયું છે તેની પણ નોંધ લેવી જોઈએ. પંચાયતી રાજ અને સ્થાનિક સ્વરાજની સંસ્થાઓમાં પ્રજાને ક્યા સ્તરે કેટલી રુચિ છે તે આ મતદાનના આંકડા પરથી ફલિત થાય છે. ગામડાનો નાગરિક હજી આશાવાદી છે, જયારે નગરવાસી પ્રબુદ્ધ નાગરિકને આ ઉછાંછળા 'લઘુ' નેતાઓમાં વિશેષ રસ નથી.એ રાષ્ટ્રીય કે રાજયસ્તરની ચૂંટણીમાં પૂરી સભાનતા સાથે સક્રિય બને છે તે પણ એટલું જ સાચું છે. ગાંધીનગર મનપાને પ્રજાજનોએ હજી 'સિરિયસલી' લીધી નથી એનું એક કારણ તો એ કે આ નગર આખા રાજયનું પાટનગર છે. અહીં રાજયના સર્વોચ્ચ સત્તાધીશો અને બ્યુરોક્રેટ્સ બિરાજે છે, એમની વચ્ચે મનપા સત્તાવિહોણા ચોરાથી વિશેષ કંઈ જ નથી - એવી માનસિકતા કામ કરતી હોય તો પણ નવાઈ નહીં. વળી મનપાના ઉમેદવારોનું સ્તર અને કક્ષા પણ સામાન્ય રહ્યું છે, જેની સરખામણીએ મતદાર પોતાને મૂઠી ઊંચેરો માનીને ઉદાસીન રહેવાનું પસંદ કરતો હોય તે પણ બનવાજોગ. પરિણામોમાં બેઉ પક્ષોને સરખી બેઠકો મળી છે અને રાજકારણમાં સત્તા એ છેલ્લું લક્ષ્ય હોઈ હોર્સ ટ્રેડિંગ ચાલુ ન થાય તો જ નવાઈ. બેઉ પક્ષોના પ્રતિષ્ઠિત રાજયસ્તરના અગ્રણીઓએ એને પ્રતિષ્ઠાનો જંગ બનાવ્યો હતો. મુખ્યમંત્રી આનંદીબેન અને વિધાનસભા વિરોધપક્ષના નેતા શંકરસિંહ વાઘેલા - બેઉએ આ ચૂંટણીમાં પોતાપોતાની પાર્ટીના ઉમેદવારોના નેતા જીતાડવામાં ઊંડો રસ લીધો હતો. કોંગ્રેસ પાંચ વર્ષ અગાઉ ગાંધીનગર મનપાની પ્રથમ ચૂંટણીમાં ૧૮ બેઠકો મેળવી હતી. પછી કેટલાક સમય બાદ ચૂંટાયેલા મેયરે જ કેટલાક સભ્યો સાથે એમનું મેયરપદ અને મહત્ત્વ અકબંધ રાખ્યું હતું. મતદારોએ આ મુદ્દે પોતાના ચુકાદો આપીને સત્તાધારી પક્ષને લપડાક મારી છે. કોંગ્રેસ પાસેથી લોકશાહી ઢબે 'ગાંધીનગર' ખૂંચવી લેવામાં ભાજપને સફળતા નથી મળી ત્યારે ફરી વાર પક્ષપલટાનો આશ્રય લેવાની ભૂલ કરશે તો એના લાંબા પડઘા પડશે. એથી બનવાજોગ કે 'ટાઈ' પડેલી સ્થિતિમાં સિક્કો ઊછાળીને મેયર / ડેપ્યુટી મેયરની ચૂંટણી કરાય. એમાં જેનું જેવું નસીબ! સૌથી મહત્ત્વની અને ઊડીને આંખે વળગે તેવું તારણ એ છે કે ગાંધીનગરના પ્રબુદ્ધ નગરજનોને હજી મહાનગરપાલિકાની મહત્તા ગળે ઉતરતી નથી. રાજય સરકારે મનપાને વધુ સત્તાઓ આપીને આ માનસિકતા બદલવા પ્રયાસો કરવો જ રહ્યો.

# સંગીત ચિકિત્સા : ભાગ-3

Music Therapy

ગતાંકે આપણે સંગીત ચિકિત્સાની અસરો તેમજ નાદબ્રહ્મ વિષે જાણ્યું. નાદબ્રહ્મ જ સર્વે અવાજોનું મૂળ છે. આહત-અનાહત બધા જ નાદનું ઉદ્‌ભવસ્થાન નાદબ્રહ્મ જ છે.

આપણા શરીરમાં કાન વડે દરેક અવાજો સંભળાય છે. ખરું જોતા કાન તો માત્ર બાહ્ય આવરણ છે. સાંભળવાની ખરી પ્રક્રિયા તો શરીરની અંદર થાય છે. અવાજના મોજા વાઈબ્રેશન્સ સ્વરુપે કાનની અંદર રહેલ પડદા (ઈઅર - ડ્રમ) સાથે અથડાય છે, આથી આ ઈયરડ્રમ વાઈબ્રેટ થાય છે. આ વાઈબ્રેશનને કારણે કાનના પડદાની પાછળ રહેલા ત્રણ નાના અસ્થિઓ (નામઃ મેલસ, ઈન્કસ અને સ્ટેપ્સ) પણ વાઈબ્રેટ થાય છે. આ વાઈબ્રેશન કાનના અંદરના ભાગમાં રહેલ 'કોકલીયા' નામની રચના સુધી જાય છે. આ કોકલીયાનો આકાર ગૂંચળુ વળેલ ટ્યુબ જેવો છે. કોકલીયામાં એક જાતનું પ્રવાહી રહેલું છે. જયારે સાઉન્ડ વેવ્સ વાઈબ્રેશન સ્વરુપે આ કોકલીયાના સંપર્કમાં આવે છે ત્યારે આ સાઉન્ડ વેવ્સનું ઈલેકટ્રીકલ ઈમ્પલ્સમાં રૂપાંતર થાય છે. આ વિજ ઉર્જા આપણી ઓડિટરી નર્વ કે જે સાંભળવા માટેના સિગ્નલોનું વહન કરે છે. તેના મારફતે મગજ સુધી પહોંચે છે. મગજનો ખાસ ભાગ આ ઈલેકટ્રીક ઈમ્પલ્સને ઓળખે છે અને ત્યારે આપણને જે - તે અવાજ સાંભળ્યાની પ્રતીતિ થાય છે. આપ જયારે આ વાંચી રહ્યા છો ત્યારે આપણી આસપાસ થતો પંખા ફરવાનો અવાજ, વાહનોનો અવાજ, માણસોનો અવાજ, ચીજવસ્તુઓનો અવાજ આદિ આપ સાંભળો છો, આ બધાં જ અવાજ ઉપર દર્શાવેલી પ્રોસેસ વડે જ શરીર સુધી પહોંચે છે અને આપણને સંભળાય છે. વ્યવહારમાં સાંભળવાની ક્રિયા આપણને બહુ સરળ લાગે, પણ ખરી રીતે આ ક્રિયા પાછળ બહુ મોટી પ્રોસેસ થતી હોય છે.

**સંગીત દ્વારા મગજના ખાસ પ્રકારના ન્યુરોટ્રાન્સમીટર્સ એક્ટીવ થાય છે, આ ન્યુરોટ્રાન્સમીટર્સ આપણા માનસિક અને શારીરિક બેલેન્સનો એક ખૂબ અગત્યનો ભાગ છે**

સંગીત પણ આવી જ રીતે સંભળાય છે. જુદા જુદા સંગીતનો જુદો જુદો મૂડ હોય છે. આ મૂડ પ્રમાણે આપણે આપણા શરીર-મન પર જુદા જુદા ફેરફારો જોવા મળે છે. કયારેક આનંદ થાય. કયારેક વિષાદ થાય. કયારેક એક્ટીવ થઈ જઈએ. કયારેક ડિસ્ટર્બ થઈ જઈએ. આ બધી જ ઘટનાઓ પાછળનું વિજ્ઞાન એ છે કે જે - તે સંગીત દ્વારા મગજના ખાસ પ્રકારના ન્યુરોટ્રાન્સમીટર્સ એક્ટીવ થાય છે. આ ન્યુરોટ્રાન્સમીટર્સ આપણા માનસિક અને શારીરિક બેલેન્સનો એક ખૂબ અગત્યનો ભાગ છે.

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા

ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

ન્યુરોટ્રાન્સમીટર્સ એ કેમિકલ છે. જે ચેતાતંતુઓ દ્વારા છોડવામાં આવે છે. સરળ ભાષામાં કહીએ તો ન્યુરોટ્રાન્મીટર્સ એ સિગ્નલ છે. જે મગજ દ્વારા શરીરના વિવિધ ભાગો સુધી પહોંચે છે. જેમ કે, ન્યુરોટ્રાન્સમીટર્સ વડે મગજ હૃદયને ધબકતા રહેવાની સૂચના આપે છે, ફેફસાંને શ્વાસ લેવાની તેમજ પેટને પાચનની સૂચના આપે છે. આપણા મૂડ, વજન, ઊંઘ, એકાગ્રતા, કોન્ફીડન્સ આદિ પાછળ પણ આ ન્યુરોટ્રાન્સમીટર્સ જવાબદાર છે. આ ન્યુરોટ્રાન્સમીટર્સનું બેલેન્સ ખોરવાય ત્યારે અનેક પ્રકારના રોગો થઈ શકે. અમુક ન્યુરોટ્રાન્સમીટર્સ મગજને સ્ટીમ્યુલેટ (એક્ટીવ) કરે છે. જેમ કે એપીનેફ્રીન જયારે અમુક ન્યુરોટ્રાન્સમીટર્સ મગજને રીલેક્સ કરે છે જેમ કે સેરેટોનીન. આ બંને પ્રકારના ન્યુરોટ્રાન્સમીટર્સની જરૂરિયાત અને બેલેન્સ મહત્ત્વનાં છે.

આ ન્યુરોટ્રાન્સમીટર્સ સંગીત વડે ખૂબ પ્રભાવીત થાય છે. સંગીત વડે મગજને એક્ટીવ તેમજ રિલેક્સ કરનારા ન્યુરોટ્રાન્સમીટર્સ પર ધારી અસર ઉપજાવી શકાય છે. અમુક પ્રકારનું સંગીત સાંભળવાથી આપણને આરામ મળે જયારે અમુક પ્રકારનું સંગીત આપણને એક્ટીવ કરી દે, તે સંગીતની ન્યુરોટ્રાન્સમીટર્સ પરની અસર જ ફલીભૂત કરે છે. આ વિષે વધુ ચર્ચા... આવતા અંકે...

- drkedarju@gmail.com

# કવિનો જન્મ...

મનના ઉમંગો

રણછોડ પરમાર

મિત્રો, આજે અગમનિગમની, અલકમલકની, ધર્મ અને આધ્યાત્મિકતાથી કે એવી કશી ઊંચી ઊંચી વાતો કરવાનો બદલે એક સરસ મજાની વાત કહેવાનું મન થયું છે. તમે રજા આપો તો કહું, બોલો શું કરું?

એક મિનિટ! તમે વળી અગમનિગમની વાત કયારે કરેલી? (ખરી વાત, કદી નહીં), તમારી વાતોમાં વળી અલકમલક કયાં કદી આવ્યો છે. આવે છે ખાલી ઝાડ-ઝાંખરાની વાતો. (એ ય ખરું!) ધર્મ અને આધ્યાત્મિકને તો તમે બંધ કોટડીમાં પૂરી તાળાં મારી દીધાં છે, ઉલટાનું શિવલીંગ પર દૂધ ઢોળવાની તમને એલર્જી છે. (વાત તો સાચી છે.) એટલે તમે કોઈ ઊંચી ઊંચી વાતો કરો છો એવો ભ્રમ સેવવાની જરુર નથી. હા, તમારે વારતા કહેવી હોય તો કહો, બાકી વારતા પહેલાં મોટી મોટી પ્રસ્તાવના માંડવાની જરુર નથી.

એક હતા કવિ. જો કે આ વાત. તેઓ કવિ તરીકે ઓળખાયા તે પહેલાંની છે. અલબત્ત, તેઓ પોતે તો પોતાની જાતને, ખુબ ઊંચા દરજ્જાના કવિ, તેમણે જિંદગીનું પહેલું જોડકણું લખ્યું ત્યારથી માનતા હતા. પણ જેમ બીજા બધા કવિઓના કિસ્સામાં બને છે એમ આજુબાજુ વાળા રમણલાલ તરીકે ઓળખતા ખરા પણ કવિ તરીકે કોઈ જાણતું ન હતું. છગનલાલની ભાષામાં કહીએ તો કોઈ ભૂતિયોભાઈ ય એમને કવિ તરીકે ગણવા તૈયાર નહોતો.

આ કવિ જોડકણાં પરથી નાની નાની ગેય-અગેય કવિતા પર તો થોડા દિવસમાં જ આવી ગયેલા. એમની કવિતાને ગેય-અગેય એટલા માટે કહી શકાય કે તેઓ પોતે એ કાવ્યો ને હળવા સાદે કોઈ ભમરો ગુંજારવ કરતો હોય એમ હોઠ ખોલ્યા વગર પાતળા સૂરે ગણગણતા રહેતા. હા, આ અવાજ સાંભળી તેમના પુત્રે એક બે વાર પંખો રિપેર કરવા વાયરમેનને બોલાવેલો, એ વાત આડવાત કહેવાય ખરી. આમ તેઓ પોતાની કૃતિઓ ગાઈ શકતા હતા એટલે કે રચનાઓને ગેય તો કહી શકાય પરંત તેમના કાવ્યો બીજું કોઈ ગાવા સક્ષમ નહોતું એટલે એને અગેય પણ કહી શકાય.બીજું કોઈ ગાવા સક્ષમ નહોતું એટલે એને અગેય પણ કહી શકાય. રીઢા રાજકારણીઓ જેમ નાત-જાતના કોઈ ભેદભાવ રાખતા નથી અને જેમના મળી શકે એવા હોય તમામ મતો મેળવવા હંમેશા આતુર રહે છે તેમ આપણા કવિભાઈએ પણ કાવ્યમાં છાંદશ-અછાંદસ એવો ભેદ પહેલે જ સ્વીકાર્યો ન હતો. ગોમુખમાંથી એકવાર જોશભેર બહાર આવ્યા પછી જેમ ગંગા પહાડો, ટેકરા, ખીણો, જંગલ, મેદાનો, ખેતરો એવું કશું ભાળ્યા વગર જયાં મારગ મળે ત્યાં વહેતી થઈ છે. બસ એ જ રીતે આ કવિનું કવિતાનું અવતરણ પણ એકેય પ્રકારની વાડાબંધીને ગાંઠતું નથી. ઘણીવાર એ લખવા બેઠા હોય હાઈકું અને વિસ્તરણ વધતાં એ તાન્કા બની જાય. જો વધારે વિસ્તરે તો ગદ્યકાવ્ય બની જાય. સરળ રીતે વહેતા ગદ્યમાં કયાંક ગઝલના શેર જેવું પણ આવી જાય. આમ એમને ગઝલ લખવી ગમે બહુ પણ એમાં ગાલગાગા, ગાલગાલાનો મેળ ઝટ પડે નહીં અને ગુરુ-લઘુની આડાઅવળી ઘાલમેલ થઈ જાય એટલે હાલ તુરત એમણે ગઝલરુપને કંડારવાનું થોડું અળગું રાખ્યું છે અને સમગ્ર ધ્યાન મુક્ત કવિતા તરફ દોરી રાખ્યું છે.

એકવાર એક મિત્રે એમની ડાયરી વાંચીને રૂમાલથી પરસેવો લૂંછીને પૂછ્યું, 'ખાલી ડાયરીઓ ભર્યે શું વળે? કયાંક છપાવી ય જોઈએ ને? એક બે મેગેઝીનમાં મોકલી જો તો આપણને આપણી કક્ષાની ખબર પડે!' કવિને મિત્રની 'કક્ષાવાળી' વાત બિલકુલ ગમી નહીં પણ કોઈ મેગેઝીનમાં મોકલવાનું સૂચન પટ્ કરતું'ક ને ગળે ઉતરી ગયું. મિત્રે એમને બે-ત્રણ ઓછા જાણીતા અને એક-બે સારા જાણીતા મેગેઝીનના નામ આપ્યાં અને કહ્યું કે બહુ સારી કવિતા લખાઈ હોય તો તે સારા મેગેઝીનમાં મોકલવી અને બીજી રચનાઓ આ થોડા ઓછા જાણીતા મેગેઝીનમાં મોકલવી. ફરી પાછું કવિને બહુ સારી કવિતા અને બીજી રચનાઓ વાળું મિત્રનું સૂચન સહેજે ય ના રુચ્યું. પણ આ મિત્ર એનો લંગોટિયો ભાઈબંધ હતો અને એકનો એક શ્રોતા હતો. એને આવી મામૂલી વાતોમાં ગુમાવવો પાલવે તેમ ન હતો.

પછી તો કવિએ નિયમ બનાવી દીધો. દર રવિવારે બેચાર કવિતાઓ ડાયરીઓમાં સરસ અક્ષરે ફૂલ સ્કેપ કાગળમાં ઉતારી લેવાની, એને કવરમાં બિડી દેવાની અને સોમવારની સવારે ટપાલપેટીમાં પધરાવી આવવાની. આવા ઘણા સોમવાર ગયા અને કેટલાય રવિવાર આવ્યા પરંતુ ભાઈની એક પણ સુંદર કવિતા કોઈ મેગેઝીનમાં છપાઈ નહીં. આવા ચારપાંચ મહિના નહીં પણ બેચાર વરસ વીતી ગયા પણ કવિના પ્રયત્નોનું એક પણ ફળ મેગેઝીનના ઝાડવા પર લટક્યું નહીં તો પછી હેઠે તો પડે જ કયાંથી? કવિશ્રી તો સાવ, નિરાશ થઈ ગયા. 'સાલા, કેવાં કેવાં જોડકણાં છપાય છે ને આપણી સારી રચનાઓ કોઈ છાપતું નથી. કોઈ કવિ; વિવેચક કે પ્રકાશક આપણો ગોઠીયો નહીં એટલે જ ને?' એનો મિત્ર પણ થોડો હતાશ થઈ ગયો. શું કરવું એની બેઉને ખબર પડતી ન હતી. ધીમે ધીમે કવિએ કવર લગાડવાનું ઓછું કરી દીધું. કવિતાઓનું અવતરણ ય ઘણું ક્ષીણ થઈ ગયું. થોડા સમય પછી તો રવિ-સોમની કામગીરી તદ્દન બંધ થઈ ગઈ. બંને મિત્રો રોજ મળતા ખરા પણ પહેલાના જેવી ગુફ્તેગુ સાવ ખતમ થઈ ગઈ. આડીઅવળી વાતો કરી, ચા પી બંને ભાઈબંધ ભારે હૃદયે છૂટા પડતા.

એક દિવસ મિત્ર ખુબ ઉત્સાહમાં આવી ચડ્યો. એક કાપલી બતાવીને કહે, 'જો આ એક નવું છાપું નીકળ્યું છે! એમાં કાલે જ તારી કવિતા મોકલ. આમાં ના છપાય તો લખવાનું બંધ.' હવે આ 'લખવાનું બંધ' વાળી વાત કવિને કયાંથી ગમે? પણ મિત્રનો ઉત્સાહ જોઈ એણે કાપલી હાથમાં લઈ વાંચીને બંને છૂટા પડ્યા. કવિએ ઘરે જઈ કબાટમાંથી ડાયરી કાઢી, ઉપરથી ધૂળ ખંખેરી, એક કાગળ લઈ મરોડદાર અક્ષરે છેલ્લી લખેલી કૃતિ પ્રેમથી ઉતારી, એ જ દિવસે કવર બનાવી ટપાલપેટીમાં નાંખી આવ્યા.

બે-ત્રણ દિવસ વીતી ગયા. કોઈ જવાબ આવ્યો નથી. કવિ તો પાછા ગમગીન બની ગયા. આવી જ અવસ્તામાં તેઓ નિત્યના મિલન સ્થળે આવ્યા. મિત્ર બધી હકીકત વગર કહ્યે જ સમજી ગયો. હાથ દબાવી કહ્યું, 'એમ નિરાશ નહીં થવાનું. આપણી પણ સારી દશા આવશે.' જવાબમાં કવિથી કશું બોલી શકાયું નહીં. ચા પીને સૌ-સૌના રસ્તે પડ્યા. સૉરી! ભૂલ થઈ ગઈ! કવિ પોતાના ઘરે આવ્યા અને મિત્ર છાપાના કાર્યાલય ભણી ગયો. છાપાનો તંત્રી એનો દૂરનો ઓળખીતો હતો.

બીજા દિવસે, બપોરે કવિ કોઈ પુસ્તક વાંચતા શાંતિથી બેઠા હતા. ઘરના બારીબારણાં બધા બંધ હતા છતાં ક્યાંકથી એક માખી આવીને એમના નાક ઉપર આવીને બેઠી. એમને નાક ધૂણાવ્યું તો ઊડીને કાને બેઠી. કાને હાથની ઝાપટ મારી ત્યારે આંખના ખૂણે ઉતરાણ કર્યું. કવિ તો ખરેખર કંટાળ્યા. ઊઠીને નેપકીન લઈ આવ્યા. જોયું તો માખી પગના અંગુઠે બિરાજેલી. જોરથી નેપકીનની ઝાપટ મારી પણ ઝપટમાં ના આવી. થોડીવારમાં એ ખુરશીના હાથે દેખાઈ. ઝાપટ વાગી પણ નિષ્ફળ. આમ જુએ તો ચોપડીના પુઠા પર બેઠેલી. શ્વાસ ખેંચીને કવિએ એવી ઝાપટ મારી કે માખને તો ઉડવાના મારગે જ ઝાપટ સામી મળી અને એનો આ જનમનો ફેરો પૂરો થઈ ગયો.

આ બાજુ માખીને જેવી ઝાપટ વાગી બરાબર એ જ ક્ષણે બહારથી ટપાલીએ છાપાનું ફીંડલું વરંડામાં ફગાવ્યું. છાપુ બારણાંને અથડાતા ખટાક્ કરતો અવાજ થયો. માખી મારીને વિજયી બનેલા કવિએ એ સાંભળેલો

અનુસંધાન પાના નં. ૭ પર

# ઢીલા, વિલા ને રડતા લોકો તો ભગવાનનેય ગમતા નથી, આવેલી મુશ્કેલી તો આપણું હીર માપવા આવે છે, જરા પાણી બતાવી દો! ખમીર બતાવો! જગત વીરતાને પૂજે છે

લાગણીનો મેળો

રસિક વાળંદ

**'બેફામ' વ્યક્ત થાય છે બે જ રીતે જીવનકથા,**
**હસતાં કહી શકાય છે - રડતાં કહી જવાય છે!**

માનવજીવન દ્વંદ્વોથી ઘેરાયેલું છે, ઉદય અને અસ્ત, પ્રકાશ અને અંધકાર, અજ્ઞાન અને જ્ઞાન, શાંતિ અને અશાંતિ, ઉન્નતિ અને અવનતિ, સુખ અને દુઃખ... જીવન દરમ્યાન અનેક ખાટામીઠા અનુભવો થયા કરે અને એ મુજબ માણસ મંતવ્યો બાંધે છે. જો પોતાને અનુકૂળ મળે - થાય તો ઉત્સાહિત થાય ને પ્રતિકૂળતા સર્જાય તો નિરાશ થઈ જાય - જીવન સ્થગિત થઈ જાય... આમ આશા-નિરાશાના વંટોળીયે અથડાતો માનવી પ્રતિકૂળતાઓથી ઘેરાય ત્યારે કિંકર્તવ્યમૂઢ બની જતો હોય છે. દુઃખનો માર ન ખમવાથી શું કરવું તે તેને સમજાતું નથી એની શ્રદ્ધાના પાયા હચમચી જાય છે.

પરિણામે નકારાત્મક વલણ ધરાવતો થઈ જાય છે. કવિ 'બેફામ' કહ્યું છે તેમ,

**''બેફામ' તોયે કેટલું થાકી જવું પડ્યું!**
**નહીતર જીવનનો માર્ગ છે ઘરથી કબર સુધી."**

આઘાત -પ્રત્યાઘાતો જીવનનાં સીધા ચઢાણથી માણસ થાકી જાય છે, હારી જાય છે. આવેલી નકારાત્મકતાથી પોતે હવે કઈ પણ કરી શકે તેમ નથી એમ માની પરિસ્થિતિનો ગુલામ બની પાણીમાં બેસી જાય છે. પછી ધીરે ધીરે આત્મબળ કટાઈ જવાની શરૂઆત થાય છે. દિશાશૂન્ય બની અકથ્ય અકળામણ અનુભવતાં આવા લોકો જ્યાં ત્યાં દુઃખનાં ગાણાં ગાવા લાગે છે, કેટલાક આવાં રોદણાં સાંભળી સહાનૂભૂતિ વ્યક્ત કરે છે. તો કેટલાક (આમ તો મોટાભાગે) દેખાવ પૂરતી સહાનુભૂતિ બતાવી પીઠ પાછળ ટીકા જ કરતા હોય છે. આ નરી વાસ્તવિકતા છે. તેથી કવિ આપણ સૌને સલાહ આપે છે,

**"મનવા ! પરઘર જઈ દુઃખ ન કહીએ રોઈ,**
**માન ગુમાવીએ આપણું વહેંચી લેતું ન કોઈ!"**

આપણું દુઃખ કોઈ વહોરી લેવાનું નથી અને ઉપરથી ટીકા જ સહન કરવાની જ હોય તો બહેતર છે કે આવી પડેલી પરિસ્થિતિનો શાંતિથી ઉકેલ લાવવામાં જ શાણપણ ને ડહાપણ છે. શ્રી રામશર્મા આચાર્યએ કહ્યું છે કે, "મનુષ્ય સંજોગોનો દાસ નથી તે તેનો નિર્માતા, નિયંત્રણ કર્તા અને સ્વામી છે." તત્વજ્ઞાનના રહસ્યો પચાવનાર પ્રત્યેક મનુષ્યો એક જ વાત દોહરાવતા હોય છે કે, "ભાઈ મારા, નકામો શોર કરવાથી કોઈ ફાયદો નથી. ધીરજ રાખ. ગભરાઈશ નહિ, દુઃખ તો જીરવવાની ચીજ છે." કવિ કહે છે તેમ,

**"દિન ઉગે દિન આથમે, રાત નહિ ચિરકાળ,**
**ઊંચી નીચી ફર્યા કરે જીવનની ઘટમાળ**

વ્યવહાર જગતમાં જરા ડોકિયું કરશો તો સમજાશે કે આપણા કરતાં અનેકઘણું દુઃખ વેંઢારનારા પડ્યા છે. ઢીલા, વિલા ને રડતા લોકો તો ભગવાનનેય ગમતા નથી. આવેલી મુશ્કેલી તો આપણું હીર માપવા આવે છે. જરા પાણી બતાવી દો!! ખમીર બતાવો!! જગત વીરતાને પૂજે છે, નામે છે. પડકારો તો ભાગ્યશાળીઓને જ પ્રાપ્ત થાય છે.... એમાંથી જ નવું કલેવર ઘડાય છે..... આપણા એક ખેલદિલ કવિની ખુમારી તો જુઓ;

**"ગમ, નિરાશા, દર્દ, બેચેની, વ્યથાને આંસુઓ,**
**જીવવા માટે જુઓ કેવો સરસ સામાન છે!"**

દોસ્તો, અફઝલખાન સાથે મુલાકાત ગોઠવાઈ ત્યારે પોતાને મારી નાખવા મથનાર આ સરદારને શિવાજીએ પેટ ચીરી નાખીને મારી નાખ્યો હતો. અને ઉમ્મરમાં ઘણા નાના હોવા છતાં અદભૂત હિંમત દાખવી હતી એ જ રીતે પોતે જયારે રાજા જયસિંહની દરમ્યાનગીરીથી દિલ્હી ગયા ત્યારે ઔરંગઝેબે દગો કરીને શિવાજીને કેદમાં નાખ્યા ત્યારે પણ તેઓ વિચલિત નહોતા થયા. છટકવાની આશા નહીવત હતી પણ હિંમત હારે તો શિવાજી શાના? તે તો માંદગીનું બહાનું કાઢીને પડ્યા અને છેવટે મીઠાઈના કરંડિયામાં નાસી છૂટ્યા. ઔરંગઝેબ તો મોમાં આંગળા નાખી ગયો !

મિત્રો, પ્રશ્ન આખો સમજણનો છે. દ્રષ્ટિનો છે, સામનાનો છે, મુશ્કેલી અંગેનો સાચો ખ્યાલ ન ધરાવનારને જ દુઃખ દરિયા જેવું લાગે. અરે ચૌદવાર ચૂંટણી હારી ચૂકેલા લિંકને અમેરિકાના પ્રમુખપદની ચૂંટણી જીતી બતાડીને અસાધારણ આત્મબળનાં દર્શન કરાવ્યાં હતાં. તેનો ઈતિહાસ સાક્ષી છે. એ જ લિંકનને પહેલાં ભાષણ આપતાં લોચા પડતા અને ટાંટિયા ધ્રુજતા. પરંતુ અસાધારણ આત્મબળ દાખવીને વકતૃત્વ શક્તિ કેળવી એટલું જ નહિ પણ પ્રમુખપદની ચૂંટણી વેળાએ તેમણે જે અસાધારણ ભાષણ આપેલું તે એટલા માટે પ્રસિદ્ધ નહિ થઈ શકેલું કે ભાષણ સાંભળનારા પત્રકારો જ સાંભળવામાં એટલા બધા તલ્લીન થઈ ગયા હતા કે તેઓ તેની નોંધ લઈ જ ન શક્યા. સભા સમક્ષ બોલતાં થરથરનાર વ્યક્તિ સભાને પોતાના વક્તવ્યથી રસતરબોળ કરી શકે તેનો આ એક ઉત્તમ નમૂનો છે. અપાર આત્મબળથી છલોછલ વ્યક્તિ જ આ કરી શકે. આપણા દેશનો જ દાખલો લઈએ, શ્રીમતી ઈન્દિરા ગાંધી એ જયારે બાંગ્લાદેશનો જન્મ થયો ત્યારે અમેરિકા જેવી મહાસત્તાની શરમ રાખ્યા વગર જે અદભૂત રાજકીય કૌશલ્ય દાખવેલું અને જે અસાધારણ હિંમત દાખવેલી તે ભારતીય ઈતિહાસની એક મહાન ઘટના છે. હેલન કેલરનો દાખલો તો વિશ્વ વિખ્યાત છે જ. મૂક બધિર ને અંધ વ્યક્તિ પોતાનો કેટલો બધો વિકાસ કરી શકે તે સમજવા હેલન કેલરનું જીવન ખૂબ જ વિચારણીય છે.

અરે આપણા ઘરદીવડા પ્રજ્ઞાચક્ષુ મહામનીષી પં.સુખલાલજીએ અનેક પ્રચંડ મુશ્કેલીઓ વચ્ચે વિદ્યાભ્યાસ કરી પાંડિત્ય પ્રાપ્ત કર્યું. તે એમના અસાધારણ આત્મબળનું દ્યોતક છે. જ્ઞાનપીઠ વિભૂષિત શ્રી રઘુવીરભાઈ ચૌધરીએ યોગ્ય જ કહ્યું છે કે, "પંડિતજીના સાનિધ્યમાં આવનાર વ્યક્તિને તરત જ અનુભવ થવા લાગતો કે, અહી કશું 'અનન્ય' છે. અહી કશું 'મહત્ત' છે. આ 'અનન્ય' ને 'મહત્ત' તે બીજું કંઈ નહિ પણ આત્મબળથી સાધેલો નીરતિશયાપણે ગૌરવ કરવા જેવો તેમણે કરેલો અપ્રતિમ પુરુષાર્થ છે. આદિ શંકરાચાર્યે કહ્યું છે -

**"શાને રડે પ્રિય સખા, સહુ શક્તિ તું માં,**
**ઐશ્વર્યવંત નિજ નૌંતર તું સ્વરૂપ,**
**આખું ત્રિલોક તવ આ ચરણે પડ્યું છે,**
**આત્મા જ છે જયમુખી, જડ ના કદાપિ."**

શંકરાચાર્યે પોતાના ઐશ્વર્યશાળી સ્વરૂપને જ ઓળખવાની અગત્ય બતાવે છે, આત્માને વિજય જ ગમે છે, પરાજય ગમતો નથી. આ રહસ્ય મનુષ્યે સતત નજર સમક્ષ રાખવું ઘટે. પછી ઉત્થાનનો માર્ગ તો ખુલ્લો જ છે. આત્મબળ ધરાવનાર ત્રિલોકને નમાવી શકે છે, પાષાણયુગથી આરંભેલી

અનુસંધાન પાના નં. ૭ પર