સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

(રજત જયંતી વર્ષ)

કરો ધ્વજવંદન કે, સરકાર હવે જાગી છે!
કે સરકારી ભ્રષ્ટોની વણઝાર હવે ભાગી છે!?
દાગી સરકારને પણ હવે તો ઉડે છે છાંટા -
ત્યાગી તાસીર, નાગી નિંદ્રાની હવે કામે લાગી છે...
(પોલીસ પ્યાદાંની હેરાફેરી)

હાઈકુ

ખાયકી પછી -
આપે પાચન ચૂર્ણ -
માંદી તપાસ!

આગ્રહ કરી -
ને ખવડાવે ખૂબ!
કરાવે ઝાડા...
(કેરી ચૂસ્યા પછી ફેંકાઈ જાય છે ગોટલા!)

ચિંતન

બન્ધમોક્ષદશાદીના દ્વિત્વૈકત્વવિવર્જિતા ।
સર્વૈ વ બ્રહ્મસત્તેયમિત્યેષા પરમાર્થતા ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક જૈનદર્શનમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

બંધમોક્ષ દશાથી રહતિ, દ્વિત્વથી કે એકત્વથી અત્યંત વર્જિત એવી બ્રહ્મસત્તા જ સર્વ છે - એ પરમાર્થતા.

સર્વાત્મજ્ઞાન થયું તો ચૈત્યનું ચૈત્યપણું મટી જશે. પોતાને પરિછિન્ન કરવાથી જગત બને છે. 'હું આત્મા છું' એ નિશ્ચયથી ચિત્તથી શાંતિ છે. પાણીમાં ડંબાડેલી તુંબડી ડુબે પણ દબાણ દૂર થતાં પાછી ઉપર આવે. માટે ભેદબુદ્ધિ અસત્ય થવી જોઈએ. સંકલ્પ, વિકલ્પ કે નિશ્ચય છે જ નહીં, આત્મતત્વ જ છે. આત્મસૂર્યથી ચિત્ત અંધારું નષ્ટ થાય છે.

એક માટીના અનંત ભેદ, કોઈ બોલે, કોઈ ચાલે, કોઈ પડી રહે. અનંત ભેદ વ્યવહારમાં, કલ્પનામાં, ભ્રાંતિમના છે. ભેદ માનીને વળી સત્યતા માની કે ઘટો માટી નથી. જ એ મનનું સ્વરુપ છે. એ ભેદને અત્યંત નષ્ટ કરો.

સુવિચાર

- મનની ગાંઠો છૂટ, સર્વત્ર આનંદ વછૂટે, - **ધર્મલોક**
- માત્ર વાચાળતા નહીં, મીત ભાષા,
  મિષ્ટભાષા અને શિષ્ટભાષા બનશે વ્યક્તિત્વની ઓળખ - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- પૂર્વગ્રહ એટલે સમજણની આંખમાં મોતીબિંદુ,
  આ મોતીબિંદુ નીકળો તો અને તોજ સત્ય દેખાય - **જીવન પાથેય**
- તમે એકલા હો તે વખતે પણ સુખી થતાં શીખો, આપણી સોબતની ખુશી આપણે પોતે જ ન અનુભવી શકીએ તો પછી બીજાને માથે તે શા કારમે મારવી જોઈએ - **સંત રોબિન**
- ધર્મ કોને કહેવાય?? મોહ પોતાનો અધિકાર ઉઠાવી લે તેવી ચેતનાની અવસ્થા,
  એને ધર્મ કે અધ્યાત્મ કહેવાય - **અનામી**
- આત્મ નિરિક્ષણ, અર્થાત પ્રાપ્ત વિવેકના પ્રકાશમાં પોતાના દોષોને જોવા - **સ્વામી શરણાનંદ**
- આજનું ઔષધ : નવશેકા પાણીમાં અડધી ચમચી મધ-અડધી ચમચી કલોંજીનું તેલ નાખી પીવાથી ચરબી ઘટે છે **(સંકલન : દીપક વી. આશરા)**

બોધકથા

પંજાબ કેસરી રણજિતસિંહ એક વખત જંગલમાંથી પસાર થઈ રહ્યા હતા. અચાનક એમને એક પત્થર આંખમાં વાગ્યો. આંખમાંથી લોહી નીકળ્યું. સૈનિકો દોડ્યા તપાસ કરી. એક ડોશીને પકડી લાવ્યા. ડોશીએ કહ્યું, 'મહારાજ, મેં પથ્થર તમને નહિં પણ આ બિલાંના ઝાડ પર પાકાં બિલા પાડવા મારેલો. મારા બાળકો આજે ખૂબ ભૂખ્યા છે. તેમને પેટ ભરાવવા મેં બિલાને પથ્થર મારેલો. પણ મારા દુર્ભાગ્યે એ તમને લાગ્યો.'

રણજિતસિંહ વિચારમાં પડ્યા. પોતાના રાજયમાં બાળકો ભૂખ્યા મરે એ લાંછનાસ્પદ હતું. તેઓએ મંત્રીને આદેશ આપ્યો અને કહ્યું, મંત્રી, આ માજી ને ખજાનામાંથી મહિને એક સો રુપિયા મળે તેવી વ્યવસ્થા કરો. અને એક મહિનાનું અનાજ એમને ભરી આપો.' મંત્રીએ દલીલમાં કહ્યું, 'પણ મહારાજ, આ ડોશીએ તો તમારી આંખ ફોડી નાખી છે.' રણજિતસિંહે કહ્યું, 'મંત્રી, જો સામાન્ય બિલાનું વૃક્ષ પણ પથ્થરનાં ઘા ઝીલી મીઠાં પાકાં બિલા આપે છે તો મારે શું કરવું જોઈએ એ મને કહો?'

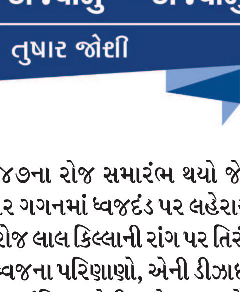
મંત્રી નિરુત્તર થઈ ગયા.

અનેક પડકારો વચ્ચે પ્રગટતો 'પ્રજાસત્તાક'નો સૂર્ય

તંત્રીસ્થાનેથી...

આપણા દેશને આઝાદી તો પંદરમી ઓગસ્ટ, ૧૯૪૭ના દિવસે મળી ગઈ હતી. અંગ્રેજોએ તા. ૧૪ ઓગસ્ટની મધરાતે સત્તાની સોંપણી કરી દીધી હતી. એથી પાકિસ્તાન એનો સ્વાતંત્ર્ય દિવસ ૧૪ ઓગસ્ટે ઊજવે છે. 'ફ્રીડમ એટ મિડનાઈટ' મળતાં પંડિત નહેરુએ રાષ્ટ્રજોગું વાયુ પ્રવચન કરેલું તે આપણી લોકશાહીના ઈતિહાસનું યાદગાર સીમાચિહ્ન છે. એ પછી છેક ૨૬મી જાન્યુઆરી, ૧૯૫૦ના દિવસે આપણું રાજબંધારણ અમલમાં આવ્યું અને દેશ સાચા અર્થમાં 'રિપબ્લિક' - પ્રજાસત્તાક દેશ બન્યો. સ્વાતંત્ર્ય દિન અને પ્રજાસત્તાક દિવસ આપણાં મહામૂલાં રાષ્ટ્રીય પર્વો છે. એ ધામધૂમથી ઊજવાતાં રહ્યાં છે. ત્રીજું રાષ્ટ્રીય પર્વ છે રાષ્ટ્રપિતા ગાંધીજીનો જન્મદિવસ, જે સાદાઈપૂર્વક ગાંધી પરંપરા મુજબ ઊજવાય છે! પ્રજાસત્તાક પર્વની પરંપરા મુજબ આપણી સેનાની ત્રણે પાંખોના સર્વોચ્ચ વડા રાષ્ટ્રપતિ ઈન્ડિયા ગેટ આગળ દિલ્હીમાં રાષ્ટ્રધ્વજ ફરકાવી અમર જવાન જ્યોતિને અંજલી અર્પે છે. આ પ્રસંગે યોજાતી પરેડ વિશ્વવિખ્યાત છે જેમાં દેશની સૈન્ય શક્તિના પ્રદર્શન ઉપરાંત વિવિધ ક્ષેત્રે થયેલ પ્રગતિના રાજ્યવાર ટેબ્લો પ્રદર્શિત થાય છે અને સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમો સાથે દિલ્હીનો રાજપથ એક અવનવો નજારો રજૂ કરે છે. રાષ્ટ્રપતિ સેના તથા અન્ય અર્ધસૈનિક દળો અને પોલીસની સલામી ઝીલે છે. સાથે વડાપ્રધાન અને કોઈ વિદેશી મહેમાન ઉત્સવના મુખ્ય અતિથિ તરીકે હાજર હોય છે. કોરોના સંક્રમણને ધ્યાનમાં લઈ આ વખતની પરેડમાં મર્યાદાઓ બાંધવામાં આવી છે. વળી ખેડૂતોની ટ્રેક્ટર રેલીને પણ દિલ્હી પોલીસે સમય વર્તીને મંજૂરી આપી છે. ટ્રેક્ટર પરેડ અને રાજપથ ઉપરની પરંપરાગત પરેડને અલગ અલગ નજારા પર દુનિયા આખીની નજર રહેશે. ટ્રેક્ટર પરેડ દરમિયાન કાયદો અને વ્યવસ્થા જળવાઈ રહે, કોઈ અનિચ્છનીય બનાવ ન બને અને પાડોશી દુશ્મન દેશ દ્વારા કોઈ ષડયંત્ર ન સર્જાય એની પૂરી તકેદારી સાથે આ 'બેઉ પરેડ' સંપન્ન થઈ જાય ત્યાં સુધી બધાં ઊંચા જીવે રહેશે. જો કે ખેડૂત નેતાઓ જવાબદારીપૂર્વત વર્તશે એની પોલીસને પણ પ્રતીતિ થઈ ગઈ છે. કડકડતી ઠંડીમાં જે રીતે દેશનાં વિવિધ વિસ્તારોમાંથી આ ખેડૂત આંદોલનને સમર્થન સાંપડી રહ્યું છે તેની પણ સરકાર નોંધ લીધી જ છે. મહાકાષ્ટ્રના એનસીપીના વડા શરદ પવારે ઘણા સમય પહેલાં કેન્દ્ર સરકારને ચેતવી હતી કે ખેડૂતોના આ આંદોલનને હળવાશથી લેવા જેવું નથી. મહારાષ્ટ્રના ૨૧ જિલ્લાઓમાં ખેડૂતો હજારોની સંખ્યામાં નાશિકથી મુંબઈ સુધી વિશાળ કૂચ કરી રહ્યા છે. પ્રજાસત્તાક દિને તેઓ મુંબઈ પહોંચશે. આ રેલી પંજાબ-હરિયાણા અને ઉત્તરપ્રદેશના ખેડૂતોના આંદોલનના સમર્થનમાં જ યોજાઈ છે. પ્રજાસત્તાક દિવસે ગુજરાતના દરેક જિલ્લા અને તાલુકા મથકે ધ્વજવંદનના કાર્યક્રમો યોજાતા હોય છે અને કોઈને કોઈ મંત્રીના વરદ હસ્તે ધ્વજ ફરકાવાતો હોય છે. આવી તકનો લાભ લઈ બધા રાજકીય સિદ્ધિઓ અને ભવિષ્યની યોજનાઓનો ઉલ્લેખ કરી પાર્ટીના રાજકીય એજન્ડાનો પ્રચાત કરતા રહે છે. આ વખતે મહાનગર પાલિકાઓ, નગરપાલિકાઓ અને પંચાયતોની ચૂંટણી જાહેર થઈ ગઈ હોવાની આચારસંહિતા અમલમાં આવેલ છે. ચૂંટણી કમિશનરે આ ધ્વજવંદ પ્રસંગે કોઈ પણ નેતા રાજકીય પ્રવચન ન કરે, પાર્ટીના ચૂંટણી નિશાનોનું કે સૂત્રોનું પ્રદર્શન કે ઉચ્ચારણ ન થાય, એની તકેદારી રાખવાના આદેશો જારી કર્યા છે અને કાર્યક્રમની વીડિયોગ્રાફી કરવાનું જણાવ્યું છે. રાષ્ટ્રીય પર્વને રાષ્ટ્રીયતા, દેશભક્તિ પૂરતું મર્યાદિત રાખવાની ચુંટણી કમિશનરની શિખામણનો કેટલો અમલ થશે તે સમજી શકાય એમ છે. સીધી નહીં તો આડકતરી રીતે પણ નેતાઓ આવી લોકસંપર્કની તક ગુમાવવા તૈયાર થાય એ વાતમાં માલ નથી. ચીને સરહદ પર સપ્ટેમ્બર માસમાં થયેલ મંત્રણાનો ભંગ કરી સૈનિકોનો ભારે જમાવડો કરી દીધો છે. લાઈન ઓફ એક્ચ્યુઅલ કંટ્રોલ વાસ્તવિક નિયંત્રણ રેખા પરથી સૈન્ય બળ ઓછું કરવાને બદલે ચીને સૈનિકોની સંખ્યા વધાર્યે જાય છે. એથી ભારતે પણ સાવચેતીપૂર્વક વધુ કુમક મોકલવી પડી છે. એથી બાર-બાર વખત કમાન્ડર સ્તરની બેઠખો છતાં ચીનની ખોરી દાનત છતી થઈને જ રહી છે. તાઈવાનને ચીને આપેલી ધમકી પછી અમેરિકાએ પણ એના યુદ્ધ જહાજો રવાના કરી દીધા છે. પ્રજાસત્તાક રાષ્ટ્ર તરીકે ભારત વિશ્વની લોકશાહીનું શ્રદ્ધાકેન્દ્ર છે. એથી જ અમેરિકા જેવી મહાસત્તાઓ હવે ખુલ્લી રીતે ભારતનું સમર્થન કરવું પડે છે. સૌને પ્રજાસત્તાક દિવસની શુભકામનાઓ, સવિશેષ આપણા મહાન રાષ્ટ્રની યુવા પેઢીને, જે આઝાદીની લડત વિશે ફક્ત પુસ્તકિયા માહિતી ધરાવે છે.

વિજયી વિશ્વ તિરંગા પ્યારા, ઝંડા ઊંચા રહે હમારા...



અજવાળું - અજવાળું
તુષાર જોશી

'મને તો આમાં રાષ્ટ્ર ગૌરવ અને દેશદાઝ માટેની પ્રતીતિ દેખાય છે.' ભારતની યુવા ટીમે ઓસ્ટ્રેલિયાની સ્ટાર ટીમ સામે ઝળહળતો વિજય મેળવ્યો એ પછી કોઈકે કહ્યું.

'દેશ માટે સમર્પિત આવા કર્મવીરોની યશગાથા ઘરઘરમાં પહોંચવી જોઈએ. અમિતાભ બચ્ચનના કૌન બનેગા કરોડપતિ શૉના અંતિમ એપિસોડમાં 'કર્મવીર સ્પેશિયલ' નિહાળી સાંભળેલો સંવાદ.' 'સેનામાં ભલે ભરતી ન થયો, જે ક્ષેત્રમાં છું ત્યાં રાષ્ટ્રભક્તિ નિભાવું તો પણ મને આનંદ થાય.' ઈન્ડિયન આઈડલ શોમાં પ્રજાસત્તાક પર્વ નિમિત્તેના વિશેષ શોને નિહાળીને એક યુવાન બોલી ઉઠ્યો. આ સપ્તાહમાં તા. ૨૬મી જાન્યુઆરી પ્રજાસત્તાક પર્વ છે. અને તા. ૩૦મી જાન્યુઆરી ગાંધી નિર્વાણ દિન છે. સહજપણે રાષ્ટ્રપ્રેમ-રાષ્ટ્ર ગૌરવ-સ્વતંત્રતાની લડત અને શહીદોના બલિદાન, આજે દેશ માટેની આપણી જવાબદારી જેવા વિચારો અને વાતો મનમાં સંવાદમાં - માધ્યમમાં છે, જેના કારણે હૈયું રાષ્ટ્રપ્રેમથી પુલકિત થાય છે. એવા સંજોગોમાં અચાનક ઘરની લાઈબ્રેરીમાં ગોઠવાયેલાં એક પુસ્તક પર ધ્યાન ગયું... માત્ર વાંચ્યું એમ નહિં, શબ્દો થકી જાણે રાષ્ટ્રગૌરવના રંગે રંગાયો. લેફ્ટેનન્ટ કમાન્ડર કર્મવીરસિંહ દ્વારા લિખિતિ 'આપણો રાષ્ટ્રધ્વજ' નામના પુસ્તકનું પ્રકાશન કર્યું છે. પ્રકાશન વિભાગ, માહિતી અને પ્રસારણ મંત્રાલય, ભારત સરકાર અને ગુજરાતી અનુવાદક છે દીપક ધોળખીયા. કેટકેટલી ઐતિહાસિક માહિતી - ઘટનાક્રમ અને સંદર્ભોથી માહિતગાર થવાયું. ન્યાયી અને સંગઠિત ભારતનું દર્શન છે. રાષ્ટ્રધ્વજમાં. રાષ્ટ્રધ્વજ કોઈ પણ દેશનું સૌથી વધુ પવિત્ર પ્રતિક છે. ધ્વજ શબ્દ ત્રણ વાતનું સૂચન કરે છે. (૧) પતાકા એટલે હવામાં ફરકતું કપડું (૨) કેતુ એટલે પતાકામાં બનાવેલી મુદ્રા (૩) યષ્ટિ એટલે પતાકા વન માટેનો દંડ. ૩ જુન ૧૯૪૭ના રોજ ભારતને સ્વતંત્રતા આપવાના બ્રિટીશ સરકારના નિર્ણયની ઘોષણા થઈ. ૨૩ જુન ૧૯૪૭ના રોજ સ્વાધીન ભારતનો ધ્વજ સૂચવવા એક એડહોક સમિતિ બનાવવામાં આવી. વિશદ ચર્ચા-બેઠકો બાદ ૧૪ જુલાઈ, ૧૯૪૭ના રોજ કમિટીએ લીધેલા નિર્ણયોના આધારે ૨૨ જુલાઈ ૧૯૪૭ના રોજ ધ્વજના નમૂના બંધારણ સભામાં રજૂ કરાયા. પંડિત નહેરુએ એ સમયે કહ્યું હતું કે, 'આ ધ્વજ માત્ર આપણી નહિ, એને જોનારી બધી પ્રજાઓની સ્વતંત્રતાનો ધ્વજ છે.' શ્રીમતી સરોજિની નાયડુએ કહ્યું હતું કે 'આ ધ્વજ હેઠળ રાજા અને ખેડૂત વચ્ચે, ધનવાન અને ગરીબ વચ્ચે, પુરુષ અને સ્ત્રી વચ્ચે કોઈ ભેદ નથી.' ૧૫ ઓગસ્ટ, ૧૯૪૭ના રોજ સમારંભ થયો જેમાં ભારતીય ત્રિરંગો પહેલીવાર ગગનમાં ધ્વજદંડ પર લહેરાયો. ૧૫ ઓગસ્ટ, ૧૯૪૭ના રોજ લાલ કિલ્લાની રાંગ પર તિરંગો લહેરાયો. ભારતના રાષ્ટ્રધ્વજના પરિણાણો, એની ડીઝાઈન બનાવનાર વ્યક્તિઓ, ધ્વજ સંહિતા, જેવી અનેક બાબતોથી આપણને અવગત કરે છે આ પુસ્તક.

ઐતિહાસિક ઉલ્લેખો પર નજર માંડીએ તો રામાયણ - મહાભારત કાળમાં પણ ધ્વજની પરંપરા હતી.

મહારાજા ઈન્દ્રનો ઈન્દ્રધ્વજ, અર્જુનનો કપિધ્વજ, રાવણનો કપાલ ધ્વજ અને વીધ્વજ, કૃષ્ણનો ગરુડ ધ્વજ જાણીતા છે. રામના ભાઈ ભરતે ધ્વજમાં કોવિદાસ નામનું વૃક્ષ પ્રતિક તરીકે રાખ્યું હતું. તો રામે રાખેલા ધ્વજમાં તેમનાં ધ્વજનું મૃદંગની જોડી નંદ-ઉપનંદની આકૃતિ હતી, ભીષ્મના ધ્વજમાં તાડવૃક્ષ પ્રતિકરુપે હતા.

ભારતના રાષ્ટ્રધ્વજનો વિચાર પહેલીવાર ત્યારથી લઈને ક્રમિક વિકાસ સુધીની કથા - ઈતિહાસ પર એટલા જ રસપ્રદ છે. આપણા સહુનો અનુભવ છે કે દેશવિદેશમાં જયાં અને જયારે પણ રાષ્ટ્રધ્વજનો ઉલ્લેખ થાય, દશ્ય-ચિત્ર નીરખીએ, દેશભક્તિના ગીતો ગાઈએ કે ધ્વજને સલામી આપીએ ત્યારે આપણું હૈયું ગૌરવથી નાચી ઊઠે છે. દિલ ગાઈ ઊઠે છે...વિજયી વિશ્વ તિરંગા પ્યારા, ઝંડા ઊંચા રહે હમારા...

દુનિયાના પ્રત્યેક સ્વાધીન રાષ્ટ્રની પોતાના રાષ્ટ્રધ્વજ ઉપયોગને લગતી વ્યાપક અને વિસ્તૃત પરંપરાઓ છે. ભારતમાં પણ રાષ્ટ્રધ્વજના ઉપયોગથી ધ્વજ સંહિતા છે, જરૂરી છે કે આપણે નાગરિક તરીકે એનાથી માહિતગાર રહીએ. બાળકોને પણ એનાથી અવગત કરીએ.

આપણા રાષ્ટ્રના પવિત્ર પ્રતિકને છાજે એ રીતે એને સલામી આપીએ. રાષ્ટ્રધ્વજના ગૌરવને જાળવીએ ત્યારે રાષ્ટ્રભાવનાના અજવાળા રેલાય છે.

દેખા હુઆ સા કુછ હૈ, તો સોચા હુઆ સા કુછ, હર વક્ત મેરે સાથ હૈ, ઉલઝા હુઆ સા કુછ

વિચારયાત્રા
ડો. જય ઓઝા

જિંદગી છે તો સવાલો છે. સવાલો છે તો જવાબો છે. સવાલ વગર જવાબનું કોઈ મહત્ત્વ નથી. દુનિયામાં જે કંઈ છે એ કોઈના મનમાં ઉઠેલા સવાલોના જવાબો છે. જ્યાં સવાલ છે ત્યાં શક્યતા છે. આપણે કહેતા અને સાંભળતા આવ્યા છીએ કે દરેક સમસ્યાનો ઉકેલ હોય છે,આપણને બસ એ શોધતા આવડવું જોઈએ. ઉકેલની ત્યારે જ જરૂર પડે છે જ્યારે સમસ્યા કે સવાલ સર્જાય છે. એટલે જ સવાલોથી કે સમસ્યાઓથી ગભરાવા જેવું નથી. રસ્તો ન મળે ત્યારે જ માણસ રસ્તો શોધવાનો કે રસ્તો બનાવવાનો પ્રયાસ કરે છે. રસ્તો હોય તો પછી તેની શોધ કે તેના નિર્માણનો વિચાર જ નથી આવતો.

દરેક માણસમાં અજબ અને અઢળક શક્યતાઓ પડેલી હોય છે. સવાલ જ આ શક્યતાને સફળતામાં પલટાવે છે. જેને બધું તૈયાર મળી જાય છે એને નસીબદાર ગણવો કે બદ્નસીબ એ સૌથી મોટો સવાલ છે. જેની પાસે બધું જ છે એણે કંઈ કરવું પડતું નથી એટલે જ તેની બુદ્ધિનો વિકાસ થવો જોઈએ એટલો થતો નથી. 'દીવા પાછળ અંધારું' એ એમ ને એમ નહીં થતું હોય! તમને ખબર છે કે તમારામાં કેટલું બધું પડેલું છે? તમે એનો ઉપયોગ ક્યારે કરો છો? તમને જરૂર પડે ત્યારે! જરૂર ન પડે તો તમારામાં જે છે એ એમ ને એમ પડયું રહે છે. કાટ ખાઈ જાય છે. કોહવાઈ જાય છે. કાટ એને જ લાગે છે જેનો ઉપયોગ નથી થતો. ઉપયોગ થાય છે એ ચકચકિત જ હોય છે. મન, મગજ અને જિંદગીનું પણ એવું જ છે. તમે જેટલું એક્ટિવ રાખશો એટલું એક્ટિવ રહેશે.

એક ડાહ્યો માણસ હતો. ગામમાં કોઈને કંઈ માર્ગદર્શન જોઈતું હોય તો લોકો તેની પાસે જાય. એક વખત એક બાળકે તેમને પૂછ્યું, ×દાદા તમારી પાસે દરેક મુશ્કેલીનો ઉકેલ કેમ મળે છે? તમારામાં આટલી સમજ ક્યાંથી આવી?× પેલા માણસે કહ્યું કે ×દીકરા, મેં જિંદગીમાં બહુ ઠોકરો ખાધી છે. જિંદગીએ મને ઘણા બધા સવાલો આપ્યા હતા. હું એક પછી એક જવાબ મેળવતો ગયો અને મને ખબર જ ન પડી કે મારામાં આટલી સમજ કેવી રીતે આવી ગઈ!' જ્ઞાની માણસ એટલે જેણે વધુમાં વધુ સવાલોના સાચા જવાબ મેળવ્યા છે. એ ડાહ્યા માણસે પછી બાળકને એક સલાહ આપી કે, 'દીકરા નાના-નાના પથ્થરોનું ધ્યાન રાખજે. ઠોકર ક્યારેય પર્વતથી નથી લાગતી, નાના પથ્થરથી જ ઠોકર વાગે છે. ઠોકર વાગે તોપણ ડરતો નહીં કારણ કે ઠોકર વાગશે તો જ તું તારા રસ્તે ચડેલા એ પથ્થરને ઉપાડીને બાજુમાં ફેંકી દઈશ. ઠોકરો તો આપણી જિંદગીનો રસ્તો સાફ કરતી હોય છે.'

સમાજમાં દરેક પ્રકારના માણસો હોય છે. સારા કામ માટે પણ માણસો મળી જાય છે અને ખરાબ કામ માટે પણ માણસો અવેલેબલ હોય છે. યજ્ઞો કરવા માટે સજ્જનો પણ મળી જાય છે અને ખૂન કરવા કોન્ટ્રાક્ટ કિલર પણ મળી જાય છે. એક ગુનેગાર માણસ સંત પાસે ગયો. તેણે કહ્યું કે 'તમે કહો છો કે જિંદગીના તમામ સવાલો શોધો તો જવાબો મળી જાય છે, તો પછી હું કેમ ગુનેગાર થઈ ગયો?' સંતે જવાબ આપ્યો કે 'જવાબ તો તેં પણ શોધ્યો છે પણ તેં ખોટો જવાબ પસંદ કર્યો છે. જવાબ મેળવ્યા પછી પણ એ ખરાઈ કરવાની હોય છે કે જવાબ સાચો છે કે ખોટો? ખોટા જવાબના માર્ક્સ નથી મળતા. જિંદગીના ખોટા જવાબોનો તો હિસાબ પણ ચૂકવવો પડતો હોય છે અને સજા પણ ભોગવવી પડતી હોય છે. તારો જવાબ સુધારી લે તને પણ પૂરા માર્ક્સ મળશે.'

ઘર પણ એક મુકામ છે અને જેલ પણ એક મુકામ જ છે. માણસ અંતે તો તેના મુકામ સુધી જ પહોંચતો હોય છે. બધી જ જેલ સરકારોએ બનાવેલી હોતી નથી. અમુક જેલ તો માણસ પોતે સર્જે છે. કેટલાં બધાં ઘર જેલ જેવાં હોય છે? જે ચાર દીવાલો વચ્ચે ગૂંગળામણ થાય એ જેલ જ હોય છે, ઘર તો માત્ર આપણે કહેતા હોઈએ છીએ! શહેરોમાં આવી 'જેલો'ની સંખ્યા વધતી જાય છે. આપણે આપણી માનસિકતાના બંધનમાં એવા જકડાઈ ગયા હોઈએ છીએ કે આપણને મુક્તિનો અહેસાસ જ થતો નથી. અમુક બંધનોથી તો આપણે એવા ટેવાઈ જઈએ છીએ કે આપણને ખબર પણ નથી હોતી કે આ બંધન છે.

જિંદગી એક નાનકડા કોચલામાં બંધાઈ જાય છે. આપણે કોચલાને જ સુરક્ષિત માની લઈએ છીએ. જિંદગીને સવાલ કરો અને જિંદગી પાસે જવાબ માગો કે હું કરું છું એ બરાબર છે? હું ડરતો તો નથી ને? હું મુક્ત તો છુંને? કયો ભય મને સતાવે છે? જિંદગી કેમ આટલી બધી અઘરી લાગે છે? આપણી મુક્તિનો માર્ગ આપણે જ શોધી શકીએ, કારણ કે આપણા બંધનની માત્ર આપણને જ ખબર હોય છે. દુનિયામાં સુખી દેખાતા કેટલાં લોકો ખરેખર સુખી હોય છે? ઘણાં લોકો આપણને પહેલી નજરે દુઃખી દેખાતા હોય છે પણ એ દુઃખી હોતા નથી.

એક અમીર માણસ હતો. દોમ દોમ સાહ્યબીમાં એ ઉછર્યો હતો. તેને ત્યાં મજૂરી, પટાવાળા અને ચોકીદારી કરતાં લોકોને જોઈને એને થતું કે આ બિચારા લોકોની જિંદગી કેટલી ખરાબ છે? કેટલા બધા અભાવમાં એ બધા જીવે છે. એક દિવસ તેણે પોતાના પટાવાળાને પૂછયું કે 'તું સુખી છે?' પટાવાળો આખાબોલો હતો. તેણે ચોખ્ખેચોખ્ખું સંભળાવી દીધું કે, 'હું તમારા કરતાં વધુ સુખી અને ખુશ છું!' અમીર માણસે પૂછયું કે, 'કેવી રીતે?' પટાવાળાએ કહ્યું કે, 'હું સાજે ઘરે જાઉ પછી પરિવાર સાથે મજા જ કરું છું. અમારા ઘરની નજીક એક બગીચો છે. છોકરાંવને ત્યાં લઈ જાઉ છું. એ લોકો હીંચકા ખાય છે, લસરપટ્ટી રમે છે અને ખડખડાટ હસે છે, ત્યારે મને લાગે છે કે હું તમારાથી વધુ સુખી છું. તમારે તો ઘરમાં જ બગીચો છે. આ બગીચામાં કોઈ રમતું નથી. તમારી પાસે સમય જ ક્યાં છે? છોકરાંવ મોબાઈલ અને વીડિયો ગેઈમમાં પડયાં હોય છે અને તમે તમારા હિસાબકિતાબમાં. તમારા સંબંધો પણ દર તહેવારે કામ હોય એવા લોકોની યાદી બનાવી તેના ઘરે મીઠાઈ મોકલી દેવા પૂરતા મર્યાદિત છે. અમે ઘરે અમારી ત્રેવડ મુજબ મીઠાઈ બનાવીએ છીએ, ખાઈએ છીએ અને ખવડાવીએ છીએ. ઘરમાં કંઈ બને તો પાડોશમાં આપીએ છીએ અને પાડોશી પણ કોઈ વાનગી બનાવે તો આપી જાય છે. તમને તો બાજુમાં કોણ રહે છે એની પણ ખબર નથી!' આ વાત સાંભળીને અમીર માણસને સમજાયું કે પટાવાળા વિશેના સવાલોના જે જવાબો તેની પાસે હતા એ તો ખોટા હતા. સાચા જવાબો તો એ કહે છે એ જ છે. મને તો હવે એવું લાગે છે કે મેં પણ જે જવાબો મેળવ્યા છે એ સાચા છે કે કેમ?

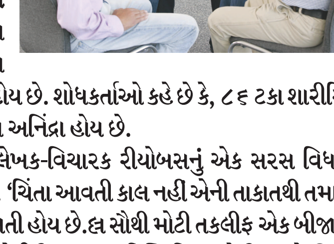
જિંદગી જીવવાની મજા આવવી જોઈએ અને ન આવતી હોય તો માનજો કે તમારો કોઈ જવાબ ખોટો છે. સવાલો ક્યારેય ખોટા નથી હોતા, જવાબ જ સાચા કે ખોટા હોય છે. જિંદગીમાં જે છે એને ફીલ કરી શકતા હોય તો તમે સુખી છો. જિંદગીની સફરમાં નક્કી કરેલા માઈલસ્ટોન પર નજર નાખતાં રહેવું જોઈએ અને ચેક કરતાં રહેવું જોઈએ કે હું સુખ અને શાંતિના માર્ગે જ છુંને? આ સવાલનો સાચો જવાબ મેળવી લેજો અને ખોટો હોય તો જવાબ સુધારી લેજો.

દેખા હુઆ સા કુછ હૈ, તો સોચા હુઆ સા કુછ,
હર વક્ત મેરે સાથ હૈ, ઉલઝા હુઆ સા કુછ,
ફુરસત ને આજ ઘર કો સજાયા કુછ ઇસ તરહ,
હર શય સે મુસ્કુરાતા હૈ, રોતા હુઆ સા કુછ.

-નિદા ફાઝલી

- jayuoza@gmail.com, Mo.9898046488

દાદાએ કહ્યું, 'ખાવાનુ તો તમે આપશો પણ મારી ખુદારી અને ખુમારીની પ્રસન્નતાનુ શું?'



આત્મનાદ
પુલક ત્રિવેદી

pulak63@gmail.com

રફતાર જીવન છે. રફતારની મજા પણ છે. તેજ રફતારયુક્ત આજના યુગમાં પ્રતિપળ એક નવી ચેલેન્જ સામે ઊભી જ હોય છે. પડકારભર્યા આ સમયમાં વ્યક્તિ ચોમેર ચિંતાઓના ચકરાવામાં રહે છે. ચિંતાઓ ક્યારે ઉદાસીનું ઘર બની જાય છે એની ખબર સુદ્ધા નથી પડતી. એક સંશોધન પ્રમાણે ભારતમાં ૧૫ ટકા લોકો એન્ઝાઈટીના શિકાર હોય છે. જ્યારે એટલા જ એટલે કે, ૧૫ ટકા લોકો ડિપ્રેશનમાં હોય છે. મહાનગરોમાં ૫૦ ટકા લોકો દોડધામના કારણે પુરતી ઊંઘ લેતા જ નથી. મુંબઈ, દિલ્હી જેવા શહેરોમાં લોકો માંડ ચારથી પાંચ કલાક જ સાઉન્ડ સ્લીપ લેતા હોય છે. શોધકર્તાઓ કહે છે કે, ૮૬ ટકા શારીરિક બિમારી પાછળનું મુખ્ય કારણ અનિંદ્રા હોય છે.

અમેરિકાના જાણીતા લેખક-વિચારક રીયોબસનું એક સરસ વિધાન હૃદયમાં કોતરી રાખવા જેવું છે. 'ચિંતા આવતી કાલ નહી એની તાકાતથી તમારી આજને તહસ-નહસ કરી નાખતી હોય છે.lI સૌથી મોટી તકલીફ એક બીજાની નિકટ ન આવવાની હોય છે. કોઈની ખરાબ પરિસ્થિતિમાં એની પડખે ઊભા રહેવાની અને સમસ્યાઓને સુલજાવવાની મસમોટી ચુનૌતી છે. દિવેલીયું ડાચુ અને ઉદાસીનતાભર્યા સ્વભાવની સંસ્કૃતિ નીકટતાનો સૌથી મોટો દુશ્મન છે. 'હુંlમાંથી 'આપણેlIનો બદલાવ પ્રસન્નતાનુ મોટું કારણ બની જાય છે.

કેટલાક મહાશયો ઉદાસીને દાસીની જેમ સતત જોડે જ રાખે છે. એક ક્ષણ પણ ઉદાસીનો કેડો આવા લોકો છોડતા નથી. જે વ્યક્તિ ભીતરથી ખાલી ખમ્મ હોય એ ઉદાસ જ રહે. કોઈની ઉદાસ આંખોમાં આનંદના શમણાં ભરી શકવાનો મોકો મળે તો એ તરત ઝડપી લેવામાં મજા છે. સંતોષ અને સકારાત્મકતા ઉદાસીને આઘી હડસેલવાના બે અમોઘ શસ્ત્રો છે. ખુશી આનંદની એક અદભુત અવસ્થા છે. પ્રસન્નતા એટલે શું? જેમ અંધારાની ગેરહાજરી એટલે પ્રકાશ એમ ઉદાસીનતાની ગેરહાજરી એટલે પ્રસન્નતા. પ્રસન્ન હોવું અને પ્રસન્ન દેખાવામાં આસમાન જમીનનો ફરક છે. આજે તો પ્રસન્નતાના દેખાડાના ચહેરા પાછળ પ્રસન્નતાનો ખરો ચહેરો ઢંકાઈ જાય છે. આનંદના આંસુ વેદનાના આંસુ કરતા ક્યાંય વધુ મુલ્યવાન હોય છે. વિશ્વનું સૌથી દમદાર અને અમૂલ્ય કોઈ દ્રવ્ય હોય તો તે આંસુ જ છે. સાયંટિફિકલી નહી પણ મેન્ટલી-હાર્ટિયલી ટેસ્ટ થાય ત્યાર ખબર પડે કે, એમાં માત્ર ૧ ટકો પાણી અને ૯૯ ટકા લાગણીઓની સંવેદના છે.

મોટાભાગના લોકો ધારેલું હોય અને વિચારેલું હોય એ મળી જાય એટલે એને ખુશી સમજવાની ભુલ કરતા હોય છે. ધારેલું મળે એ તો સફળતા માત્ર છે પરંતુ જે મળે એમાં આનંદ થાય એનુ નામ જ પ્રસન્નતા. પ્રસન્નતાનો સૌથી મોટો ગુણ એ છે કે, વ્યક્તિ સ્વયં જ્યાં સુધી ન ઈચ્છે ત્યાં સુધી એ ક્યારેય સમાપ્ત નથી થતી. જો એકના એક જોક ઉપર ફરી હસવું ન આવે તો પછી એક જ દુઃખ ઉપર વારંવાર ઉદાસ રહેવામાં શું સાર છે ?

દાર્શનિક ઓશોના મતે ઉદાસીનતાના મૂળમાં નિરાશા છે. નિરાશાનો જન્મ આશા સાથે લગ્ન કરવાથી થાય છે. આશા અને નિરાશા સતત સાથે સાથે ચાલતા હોય છે. આશાઓ જ ન હોય તો નિરાશાનું કોઈ સ્થાન રહેતું નથી. આશાઓ મનની બારીએથી ડોકાતી હોય છે. આપણે મનમાં આશાઓના ઈન્દ્રધનુષ રચીએ છીએ અને એને પકડવા આંધળી દોડ મૂકીએ છીએ. જ્યારે ઈન્દ્રધનુષ્ય હાથ નથી લાગતુ ત્યારે સંસારને ગાળો આપીએ છીએ. ખરેખર તો આ ઈન્દ્રધનુષ્ય મનની લીલા છે અને દોષ ઈશ્વરે રચેલા આ મઝાના સંસારને આપવા લાગીએ છીએ. સંસાર તો ફિલ્મની સ્ક્રીન માત્ર છે. બિલકુલ શ્વેત, કોરી અને ખાલી. અસલી પ્રોજેક્ટર માણસનું મન છે. જ્યાંથી આશા, આકાંક્ષા અને અરમાનોના ઈન્દ્રધનુષ્યના ખેલ સંસારની સ્ક્રીન ઉપર રચાતા હોય છે.

લાચારી ઉદાસીનતાની સગી માસી છે. ખુદ્દારી અને ખુમારી પ્રસન્નતાના બે મજબુત બાજુબંધ છે. એક ૮૦ વર્ષના દાદા અમદાવાદના કાંકરીયા પ્રાણી સંગ્રહાલય બહાર બિસ્કીટ અને નાસ્તાના પડીકા વેચે. કોઈએ એમને કહ્યું 'દાદા, આ ઉંમરે તમે આટલી મહેનત કેમ કરો છો ? તમને કોઈ ઘરડા ઘરમાં મૂકી દઉ નિરાંતે ત્યાં ભોજન કરો અને આરામ કરી જીવન વ્યતીત કરો.lI દાદાએ એ ભાઈને સરસ જવાબ આપ્યો, 'બેટા જ્યાં સુધી હાથ પગ ચાલે ત્યાં સુધી બીજા ઉપર બોજો થોડો બનાય ? ખાવાની અને રહેવાની તો તમે ગોઠવણ કરી આપશો પણ મારી ખુમારી અને ખુદ્દારીનો આનંદ ક્યાંથી આપશો ?lI

યુવાન અને તેજોતર્રાર કવિ ભાવેશ ભટ્ટનો એક જાણીતો શેર છે, 'કોઈ ક્યારેય પણ ઉદાસ ન થાય, થાય તો મારી આસપાસ ન થાય...lI સામાન્ય રીતે ઉદાસી ગઝલકારોનો પ્રિય વિષય રહ્યો છે. ઉદાસીની સંવેદનામાંથી ટપકતી વેદનાઓને ગઝલકારો હંમેશા હોંશે હોંશે વાચા આપતા હોય છે. એ વાત પણ એટલી જ સાચી છે કે શબ્દોના આફતાબથી ઉદાસીના જંગલમાં પ્રશન્નતાના પુષ્પો પણ આ જ ગઝલકારોની કલમમાંથી મનમાં સુગંધ ભરી દેતા હોય છે. જગતના પ્રસિદ્ધ વિચારક અરસ્તુ કહે છે કે, 'સારા સંબંધો, રૂપિયા પૈસા, સફળતા, આરોગ્ય આપણી ખુશી છે. પરંતુ આ બધુ તો ખુશી પ્રાપ્ત કરવાના સાધન માત્ર છે. ખરેખર પ્રસન્નતા તો આ બધાના અંત પછી જ ઉગતી હોય છે.' પસન્ન રહેવા માટે કેટલીક પ્રાથમિક બાબતો ઉપર લક્ષ્ય કેન્દ્રિત કરવું જોઈએ. અનાદી કાળથી ભારતીય મહાદ્વીપમાં યોગ, પ્રાણાયામ અને વ્યાયામનો અપાર મહિમા રહ્યો છે. આ મહિમા પાછળ સોલીડ સાયંટીફિક કારણો પણ છે. યોગ, પ્રાણાયામ અને વ્યાયામના પરિણામે શરીરમાં એન્ડોર્ફીન હોર્મોન વિકસે છે. એન્ડોર્ફીન લોહીના પરિભ્રમણને સુયોગ્ય બનાવી તણાવ દૂર કરીને માણસનો મુડ સુધારે છે.

એક ચાવી 'મંત્રાચેન્ટીંગ'ની પણ છે. દાર્શનિકોના મંતવ્ય અનુંસાર 'મંત્રાચેન્ટીંગlI ઉદાસી દૂર કરવામાં કારગત નીવડે છે. જ્યારે પણ મુડ ઓફ થાય, મજા ન આવે ત્યારે કોઈપણ મંત્રનો જાપ શરીરના બિનજરૂરી આવેગો ઘટાડી મનને શાંત કરવામાં મદદ કરે છે. એકલતા ઉદાસીની આગને હંમેશા હવા આપીને ભડકાવવાનું કામ કરતી હોય છે. બને ત્યાં સુધી મિત્રો, પરિવાર, સ્નેહી સાથે કોઈપણ વાતને ખુલ્લા મને શેર કરવાની ટેવ હોય એની આસપાસ ઉદાસી ભટકતી નથી. ઉંઘ અને નિયમિત આહાર પણ એટલા જ જરૂરી છે. પુરતી નિંદ્રા, મંત્રોચ્ચાર, વોક, પ્રકૃતિદર્શન તણાવને દૂર કરવાનુ કામ છે. જે લોકો ઉચાટ પેદા કરતા હોય એવા લોકોથી દૂર રહેવામાં સાર છે. જે આનંદ આપે તેવા લોકોની સાથે સતત જીવંત સંપર્કમાં રહેવાનું સુત્ર અપનાવવા જેવું છે.

ઉદાસીનતા દુર કરવાની વાત, ચશ્મા ઉતારીને ટેબલ ઉપર મૂકવા જેટલી સહજ બાબત તો છે નહી. ઉદાસી આપણા અસ્તિત્વ સાથે વણાઈ ગઈ છે. એક તરફ દુઃખનો દાવાનળ અને બીજી તરફ ઉદાસીઓનું આકાશ જાણે અજાણે આ બન્ને હારોહાર રાખવાની આપણને આદત પડી ગઈ છે. ઉદાસી દૂર કરવા સંબંધો સાચવવા પડે. સંબંધો ન માત્ર સાચવવા પડે એને હૃદયપૂર્વક ઉત્સવની જેમ ઉજવતા રહેવું પડે. ખુશીઓની ઈમારત સ્મીત, આભાર અને કોઈને પણ દુઃખી ન કરવાના ત્રણ આધારસ્તંભો ઉપર ઊભી હોય છે.

ધબકાર : પ્રસન્નતાનો પુરસ્કાર સમજ ઉપર નિર્ભર છે.