સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

થાય અક્કલનું દેવાળું, બુદ્ધિનું લીલામ થાય છે,
બદલે નીતિ-નિયમો, આબરૂ લીલામ થાય છે,
થાય લોકશાહીનું લીલામ 'રાજયસભા' - માટે
ખરીદવા બહુમતી સભ્યોનાં લીલામ થાય છે.

હાઈકુ

સંતાપો - તાપ
દાઝે દિલ દુખીયાં -
અગ્નિ વર્ષાથી...

સચવાયો છે
હજુય 'મથુરામાં' -
કંસ વારસો...

ચિંતન

ઉષ્મા અપિ વિત્તજઃ વૃદ્ધિં તેજઃ નયતિ દેહિનામ્ ॥

ધનપ્રાપ્તિથી થયેલી ગરમી માણસના તેજમાં વધારો કરતી હોય એવું લાગે છે.

માણસ પોતાનું રોજિંદુ જીવન, ખૂબ સામાન્ય ઢબે વિતાવે છે. એના સામાજિક તથા પારિવારિક જીવનમાં જે જે વિટંબણાઓ નડે છે, તેનો એ સામનો કરે છે. કયારેક લાચારીથી, તો કયારેક ખુમારીથી આસપાસના સાથે પણ એ સાલસાઈથી વર્તતો હોય છે. પણ અચાનક એને જયારે આર્થિક લાભ થાય છે ત્યારે એની રહેણીકરણીમાં ફેરફાર થાય ત્યારે લોકોને નવાઈ લાગે છે. આ માણસમાં આવો ફેરફાર શી રીતે આવ્યો? જેના મોં પરથી માખ ઉડતી ન હતી તે આજે તોરમાં બેફામ બોલતો જણા છે. આનું કારણ આ પૈસાની ગરમી લાગે છે.

સુવિચાર

- પ્રશંસાને રવાડે ચડવા જેવું નથી અને નિંદાથી મનને કરડવા જેવું નથી, આનંદ તો અલિપ્ત રહેવામાં છે - **સુરેશ દલાલ**
- ભયથી ભગવાનને ન ભજાય, પ્રેમથી પરમાત્માને પામી શકાય, પણ આપણે સલામતીમાં રાચનારાઓ એ ઈશ્વરની ભયમૂર્તિ ઊભી કરી છે - **ડો. ચંદ્રકાન્ત મહેતા**
- સ્મરણ અને સપના જેટલા દૂર એટલા સારા - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- પગથી ચાલે તે પ્રવાસ, સમૂહમાં ચાલે તે સમાજ, અને હૃદયથી ચાલે તે યાત્રા - **નવનિત**
- સ્મૃતિ એટલે પાનખરમાં ગુલાબો વીણવાની શક્તિ... નિંદા તો ગમે તે કરી શકે, પ્રશંસા કરવા માટે પારખું જોઈએ - **કીર્તિ દોશી**
- ધ્યાન એટલે જાતનું વિસ્મરણ અને પરમતત્ત્વનું સ્મરણ - **રજનીશ**
- આજનું ઔષધ : સોરાયસીસના રોગમાં કારેલાના રસ વડે અસરવાળા ભાગને ધોવાથી રાહત થાય છે

(સંકલન : દિપક વી. આસરા)

બોધકથા

પરિશ્રમ અને આત્મનિર્ભરતાથી શરીર સુડોળ-મજબૂત અને તંદુરસ્ત રહે છે. આરામપ્રિય અને આળશુ લોકો રોગોનું ઘર બને છે.

ગુરુ ગોવિંદસિંહ એક ગામમાંથી પસાર થતા હતા. નાનો વિશ્રામ હતો. લોકો ફળ-ફૂલ, દૂધ પાણી લઈ સેવા કરવા આવ્યા હતા. જમીનદારનો યુવાનપુત્ર પણ ચાંદીનો જગ અને ચાંદીનો ગ્લાસ લઈ પાણીની સેવા કરવા આવ્યો હતો. ગુરુએ ઠંડા પાણીનો ચાંદીનો ગ્લાસ પકડતાં જોયું કે યુવાનના હાથ સુંદર કન્યા જેવા કોમળ હતા. ગુરુજીએ તેનો હાથ પકડી પૂછ્યું. બેટા તારા હાથ આટલા કોમળ કેમ છે?

યુવાન કહે, ગુરુદેવ, ઈશ્વરકૃપાથી મારે ત્યાં નોકરચાકર અને સમૃદ્ધિની રેલમછેલ છે મારે ખાસ કંઈ મહેનત કરવી પડતી નથી. તેથી હાથ કોમળ છે. ગુરુજી કહે, બેટા! તારા માટે આ ગૌરવ અને તારા હિતની વાત નથી. તું તારી જાત માટે પણ પરિશ્રમ કરતા નથી તો કુટુંબ સમાજ માટે શું સેવા કરીશ? શ્રમ વિના શરીર રોગિષ્ઠ થાય છે. શ્રમ વિનાનું શરીર અપવિત્ર કહેવાય છે.

ગુરુ ગોવિંદસિંહ શબ્દો એ યુવાનના મનોચક્ષુ ખોલી નાંખ્યા - આત્મનિર્ભર બની - સમાજસેવામાં લાગી ગયો.

મોદીની વ્યૂહાત્મક અમેરિકાયાત્રા

વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીને ઈતિહાસ સૌથી વધુ વિદેશપ્રવાસ કરનારા વડાપ્રધાન તરીકે યાદ રાખશે. એમની કારકિર્દીનાં પહેલાં બે વર્ષમાં તેઓ લગભગ આખી દુનિયા ફરી વળ્યા છે. કલાકો સુધી હવાઈ યાત્રા કરી તેઓ એક જ રાઉન્ડમાં પાંચ-સાત દેશોની મુલાકાત લઈ વિશ્વવિક્રમ સરજી રહ્યા છે. આજકાલની એમની અમેરિકાની મુલાકાત અનેક સંદર્ભે યાદગાર બની રહેશે. અમેરિકન કોંગ્રેસને સંબોધવાની તક ઝડપી લઈ એમણે ૨૦૦૫માં પોતાની સામે વિઝા-પ્રતિબંધ ફરમાવનાર અમેરિકી જનપ્રતિનિધિઓના મોં પર જોરદાર લપડાક મારી છે. આપણે ત્યાં પાર્લામેન્ટ સર્વોપરિ છે તેમ અમેરિકામાં 'કોંગ્રેસ' દેશની સર્વોપરિ સંસ્થા છે, જે રાષ્ટ્રપતિના નિર્ણયને પણ નકારી શકે છે. એમાં દેશની મુખ્ય રાજકીય પાર્ટીઓના પ્રતિનિધિઓ બેસે છે અને સરકાર પણ સામેલ હોય છે. અમેરિકામાં આગામી સમયગાળામાં થનાર રાષ્ટ્રપતિની ચૂંટણીના સંદર્ભે પણ મોદીને અમેરિકન પ્રતિનિધિ સભાના સ્પીકર તરફથી મળેલ આમંત્રણ વિશેષ મહત્ત્વનું બની રહે છે. મોદી જેમને લાડમાં 'બરાક' કહીને મિત્રભાવે સંબોધે છે તે ઓબામાની વિદાય પછી નવો પ્રમુખ કોણ બનશે તે નક્કી નથી. ઓબામાની ડેમોક્રેટિક પાર્ટીના ઉમેદવાર હિલેરી ક્લિન્ટન સામે મુસ્લિમ વિરોધી ટ્રમ્પ રિપબ્લિક પાર્ટીના ઉમેદવાર તરીકે મેદાનમાં ઉતરશે. મોદી બેઉ પક્ષોને સાચવી લેવાની વ્યૂહરચનામાં માહેર છે. બરાક ઓબામાએ મોદીને તમામ પ્રકારે અનુકૂળ બની દુનિયા સમક્ષ અમેરિકા ભારત સાથે દૃઢ મૈત્રી સંબંધો ધરાવતું હોવાનું વાતાવરણ સર્જ્યું છે. વિશ્વના આતંકવાદ સહિતની ગંભીર સમસ્યાઓમાં અમેરિકાએ ભારતને સહયોગ આપ્યો છે, એટલું જ નહિં - બલકે ભારતે ન્યુક્લિઅર નોન પ્રોલીફરેશન ટ્રીટી - અણુઅપ્રસાર સંધિ પર સહી નહીં કરી હોવા છતાં એને મિસાઈલ ટેકનોલોજી વેચવાની છૂટ આપતી દરખાસ્ત સ્વીકારીને દુનિયાને ખાસ મેસેજ આપ્યો છે કે હવે અમેરિકા ભારતની ઉપેક્ષા કરી શકે એમ નથી. 'ન્યુક્લિયર સપ્લાયર ગ્રુપ'માં ભારતને સામેલ કરવા માટે સ્વિટ્ઝર્લેન્ડ અને અમેરિકાએ સમર્થન આપતાં ચીનના પેટમાં તેલ રેડાયું છે. વિશ્વની મહાસત્તાઓ વચ્ચે બદલાતાં સમીકરણોમાં અમેરિકા અને ભારત હવે ખૂબ નજીક આવી ગયા છે. અમેરિકા એનો દબદબો ચાલુ રાખવા માટે ચીન સામે ભારતનું સબળ સમર્થન કરીને વ્યૂહાત્મક ચાલ રમી રહ્યું હોય તો પણ તેમાં ભારતનું હિત જ છે. ચીન અને પાકિસ્તાનની નિકટતાનો એ જડબેસલાક જવાબ બની રહેશે. વડાપ્રધાન મોદીએ ઓબામાને 'મિત્ર' ગણાવીને આ તમામ સિદ્ધિ પાછળ બે મહાન દેશો - બે લોકશાહી રાષ્ટ્રોની દોસ્તી પાછળ બે મહાન નેતાઓની દોસ્તી જવાબદાર હોવાનો સંદેશ આપ્યો છે. હરેન પંડ્યાનાં ભાણેજી સુનિતા વિલિયમ્સને મળીને ભારત આવવાનું નોતરું પાઠવી મોદીએ જૂની કડવાશમાં માધુર્ય ઉમેર્યું છે. કલ્પના ચાવલાને શ્રદ્ધાંજલિ આપીને એમને અમેરિકન સ્પેશ શટલની ભારતીય મૂળની અવકાશયાત્રીના પતિની પણ મુલાકાત લીધી છે. મોદી ભારતીય અસ્મિતાના જયોર્તિધર તરીકે વિશ્વમાં નવી ચેતનાનો સંચાર કરી રહ્યાં છે, તે અત્યાર સુધીના તમામ વડાપ્રધાનો કરતાં એમને મૂઠી ઊંચેરા સ્થાને સ્થાપિત કરે છે. ગુજરાતને આ મુદ્દે ગૌરવ લેવાનો આગવો અધિકાર છે.

તંત્રીસ્થાનેથી...

વજન વધતું નથી...???

જ્યારે આપણને કોઈ એમ પુછે કે "મારે વજન વધારવું છે..." ત્યારે સહેજ આશ્ચર્ય થાય , કારણકે આપણે અત્યાર સુધી એવુ જ સાંભળતા આવ્યા છીએ કે "વજન ઘટાડવું છે.." વજન વધારવા માટે તે કેં પ્રયત્નો કરવા પડે!!! એ તો એને મોજથી ખાવા-પીવાનું, આરામ કરવાનો, ઉંઘવાનું, અને ટેંશન ફ્રી રહીને મજ્જા કરવાની... જુઓ કેવું ફટાફટ વજન વધે છે!!!

આવું વિચારી લેવુ, કે કોઈને શિખામણ સ્વરૂપે કહી દેવું ખૂબ સહેલુ છે. પણ વાસ્તવમાં વજન વધારવું એ પણ વજન ઘટાડવા જેટલું જ અઘરુ કામ છે. એ વાત ચોક્કસ કે જાડા હોવા કરતાં દુબળા હોવુ સારુ. આયુર્વેદમાં પણ કહ્યું છે... "કાર્શ્યમેવ વરમ્ સ્થૌલ્યાત્..." તેનું કારણ પણ દેખીતું છે, મેદસ્વી વ્યક્તિને મેદને કારણે ઘણા દુર્ગમ વ્યાધિઓ થઈ શકે, પણ તેનો મતલબ એવો નથી કે દુબળા એ જ સારા. હંમેશા સપ્રમાણ રહેવું જરૂરી છે. દુબળા લોકોને પણ બીજા ઘણા વ્યાધિઓથી પનારો પડી શકે છે. કૃશ (એટલે દુબળા) લોકોની રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઓછી હોય છે, સ્ટેમીના ઓછી હોય છે, તેઓની પર્સનાલિટી પણ ઓછી આકર્ષક હોય છે.

વ્યક્તિ દુબળી હોવા પાછળના કારણો તપાસીએ તો એક તો વારસાગત કારણ હોય. મા-બાપનાં વારસામાં દુબળી કાયા મળી હોય તેવું બને, બીજું,શરીરને પુરતું પોષણ ન મળતું હોય ત્યારે પણ શરીર દુબળું થવા લાગે, તેમજ કેંસર, ટી.બી, એઇડ્સ, કૃમિ, એનિમિયા, હાઈપરથાઈરોઇડ આદિ જેવી બિમારીઓને કારણે પણ શરીર દુબળું થાય.

આયુર્વેદનાં એન્ગલથી જોઈએ તો વ્યક્તિ દુબળી રહેવા પાછળનું મૂળભૂત કારણ છે પાચનતંત્રની નબળાઈ. આયુર્વેદમાં જઠરાગ્નિનું ખૂબ મહત્વ છે. જે વ્યક્તિનો જઠરાગ્નિ સારો હોય, એટલે કે પાચનતંત્ર સારુ હોય તે વ્યક્તિ ભાગ્યે જ દુબળો હોય. જઠરાગ્નિ આપણે આરોગેલા ખોરાકનું પાચન કરી તેને પોષકરસમાં રૂપાંતરીત કરે છે. આ રસમાંથી જ આપણી સાતેય ધાતુઓનું નિર્માણ અને પોષણ થાય છે. સરળ ભાષામાં કહીએ તો ખોરાક શરીરમાં ટકે છે અને નવું લોહી બને છે. આયુર્વેદમાં એવા ઘણા શ્રેષ્ઠ ઔષધો છે જે પાચનતંત્રને સુદ્રઢ કરે છે અને શરીરને પોષણ પણ આપે છે. આવા ઔષધોના નિયમીત સેવનથી વજન ચોક્કસ વધી શકે. અમુક કારગત ઔષધો પર નજર કરીએ... આદુ શ્રેષ્ઠ પાચક છે. આદુના રસમાં લીંબુ તથા સંચળ ભેળવીને લેવાથી સરસ ભૂખ ઉઘડે છે. આ ઉપરાંત સૂંઠ, મરી અને પીપરનું કોમ્બીનેશન એટલેકે ત્રિકટુ પણ એક કારગત ઔષધ છે. આયુર્વેદના એવ ઔષધો કે જે શરીરને રસાયણ સ્વરૂપે પોષણ આપે જેમકે અશ્વગંધા, શતાવરી, ગોખરૂ, અર્જુન, આમળા આદિને નિયત માત્રામાં લઈ શકાય.

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા
ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

વજન વધારવા માટે સૌથી અગત્યનું ફેકટર છે આહાર-વિહાર. દિવસમાં ત્રણ વખત વ્યવસ્થિત ભોજન લેવું, અને ભોજનમાં પ્રોટીન, કાબોહાઈડ્રેટ, અને ચરબી યુક્ત ખોરાક વધુ લેવો. ઘી, ચીઝ, પનીર, અડદ, ચણા, ઘઉં-ચોખાની વાનગીઓ આદિ વધુ ફાયદાકારક છે. આ ઉપરાંત નિયમીત હળવો વ્યાયામ, પ્રાણાયામ, પુરતી ઉંઘ, અને સ્ટ્રેસમુક્ત રહેવું ખૂબ જરૂરી છે.

આયુર્વેદિક ઔષધો વ્યાધિના મૂળમાં જઈને ચિકિત્સા કરે છે. વજન ન વધવાનું મૂળ કારણ જાણી તે અંગેની ચિકિત્સા કરવામાં આવે તો ખૂબ ઝડપથી પરમેનેન્ટ રીઝલ્ટ મળી શકે.

-drkedarju@gmail.com

થોડાં વધુ ગલૂડાં રમાડશું?

અમારા ઘર સામે જન્મેલા, ઉછરેલા અને હાલ ભાગમભાગ કરી રહેલાં પાંચ પ્યારા ગલૂડિયાંની થોડીક વાતો આપણે એક વખતે કરી હતી. છેલ્લે ઝવેરચંદ મેઘાણીની 'હાલો ગલૂડાં રમડાવા જી રે!' રજૂ કરી હતી. એ પછી મને તાજેતરમાં અવસાન પામેલા લાભશંકર ઠાકરનો નિબંધસંગ્રહ 'અહો ઝંકારતા ધ્વનિ' વાંચવા મળ્યો. એમાં એક નિબંધમાં લા.ઠાએ. 'હાલો ગલૂંડા રમડાવા જી રે!' ઉપર પોતાનો અફલાતુન પ્રતિભાવ વર્ણવ્યો છે. વાહ! મેઘાણીનું ગીત અને લા.ઠાનું. રસદર્શન! એના વિશે આપણે કહી કહીનેય શું કહી શકીએ? આવી કોઈ મૂંઝવણમાં અમળાયા કરવાને બદલે લા.ઠાના શબ્દો જ સીધા ઉઠાવીને તમારી સામે મૂકી દઉં તો સારું. એમ મને લાગે છે. ચાલો, એવું જ કરીએ.

'એકડિયા-બગડિયા-તગડિયા કે ચોગડિયામાં ભણતા શિશુની શ્રવણ-ચેતનામાં કહો કે સમગ્ર શિશુ-ચેતનામાં મેઘાણનું નામ કોઈને કોઈ ગીત-કવિતા સાથે જોડાયેલું છે. અહો, તે કેવું વહાલું વહાલું ગીત હતું! પક્ષીઓ તો ઊડી જાય ફરર્ર કરતાં. તેમની સાથે સ્પર્શનો સંબંધ નહીં. બિલાડીની બીક લાગે. ભેંસની પણ બીક. વળી કોઈ પરિચિત ગાયને વડીલ પાસે ઊભા રહીને હાથથી પંપાળીએ. પણ અમારી ઝાલાવાડની સૂકી ભોમકામાં વહાલાં વહાલાં તો લાગે ગલૂડિયાં. કૂતરી વીંવાય તે ઘટના બાળકો માટે તો મહોત્સવ બની જાય, ઈ ગલૂડિયાં - ને અડવાં, ઊંચકવા, ખોળામાં બેસાડવાં, ચપચપ દૂધ પીતાં જોવા અને ઈમની માના આંચળને વળગેલાં જોવા તે કેવો પરમ કૌતુકભર્યા આનંદનો અનુભવ બની રહેતો! પાછી મા તો હાલવા માંડે અને ઈ ગલૂડિયાં તો આંચળને વળગેલાં હોય અને લટકતાં લટકતાં ઢસડાતાં હોય. ઈ આંખ્યુનો, કાનનો અને હાથમાં અનુભવાતો સ્પર્શનો અનુભવ ગીતમાં ગૂંથાઈને આવે તો એ ગીત કેવું પ્રિય થઈ જાય! કહો મનમાં જ વસી જાય ને? એ અરધીક સદી કરતાં પણ અધિક સમયથી મનની કેસેટમાં એવું અંકિત થઈ ગયું છે કે આ ક્ષણે પણ રણઝણી ઊઠે છે :

મનના ઉમંગો
રણછોડ પરમાર

કાળુડી કૂતરીને આવ્યાં ગલૂડિયાં
ચાર કાબરાં ને ચાર ભૂરિયાં રે
હાલો ગલૂડાં રમાડવા જી રે!

બાળકના મનની ભાષા, બાળકના મનનો લય, બાળકના મનનો ઉમંગ અદલ આ ગીતમાં પ્રગટ થયો છે. 'માડીને પેટ પડી ચસ ચસ ધાવે' માં ઈ ચસકારા સાંભળ્યાનું સ્મરણ થાય છે ઈમ નઈ. આ ક્ષણે મનમાં ચાલી રહેલી કેસેટમાંથી ઈ ચસકારા સંભળાય છે! અરે, અહો વ્હાલા કવિ મેઘાણી કેવી તો તમને ઉપમા સૂઝી છે! 'વેલે ચોંટ્યા જેમ તૂરિયાં રે.' હાસ્તો, અમે વેલે ચોંટેલા તૂરિયાં પણ શૈશવમાં દીઠાં છે અને ચોંટીને ચસચસ ધાવતા ગલૂડિયાં ય સાવ સમીપથી નીરખ્યાં છે. ઈ તૂરિયાં ય વેલને ચસચસ ધાવતા હશે ને? 'રાતાંમાતાં'ને રોમેરોમ સુંવાળા હોય મીઠાં ગાલમસૂરિયાં રે,' ગાલમસૂરિયાં કહીને અને રોમેરોમ સુંવાળા કહીન કવિએ કેવો પરમ સ્પર્શાનુભવ કરાવ્યો છે ! આ શૈશવમાં વાંચેલું અને કંઠસ્થ કરેલું ગીત મને ખૂબ ગમે છે. મેઘાણીના અંતે બીજા ગુજરાતી કવિઓના ઘણા બાળગીતો સુંદર છે. નિર્દોષ વયમાં ચેતનામાં ચીપકી ગયેલું આ ગીત એટલું બધું પ્રિય છે કે આ ક્ષણે પણ ગણગણી રહું છું. 'ગોળ-ઘી-લોટના શેરા બનાવ્યા છે.' બાળપણામાં અમારી માતાઓએ વિંયાયેલી કૂતરીનાં પેટડાંને તૃપ્ત કર્યાં છે. મેઘાણીએ કેવું સરળ, સુંદર, હૃદય બાળગીત રચ્યું છે! મેઘાણીએ આ રચ્યું હશે ત્યારે તેમની ચેતના કેવળ શિશુની ચેતના હશે ને? કવિઓ નિત્ય શિશુ હોય છે. નહિ તો આવું ગીત કંઈ મળે ? હું પીંછીનો કલાકાર હોઉં તો આ ગીતમાં આવતા અનેક ચિત્રોને કેનવાસ પર પ્રત્યક્ષ કરું.

આજે શાળાઓના પાઠ્યપુસ્તકોમાં હશે આ ગીત? ખબર નથી એટલી ખબર છે કે ચિત્તની નોંધપોથીમાં મેઘાણીની સર્વપ્રથમ છબિ તે આ ગીતના કવિ છબિ છે. ચિત્તપોથીના પાનાં ઉથલાવીને આ ક્ષણે લખી રહ્યો છું. મેઘાણીની તે પછીની અનેક છબિઓ આ પોથીમાં અંકિત છે, પણ સર્વ પ્રથમ છબિ તો આ : હાલો ગલૂડાં રમાડવા જી રે !'

●●●

'કંકાવટી' પુસ્તકમાં આ કાવ્ય વાંચ્યા પછી કૃષ્ણલાલ મો. ઝવેરીએ મેઘાણીભાઈને એક પત્ર લખેલો. એમાં લખેલી વાત પણ જાણવા જેવી છે.

'નાની નાની પાંચ-પાંચ છ-છ વરસની છોડીઓ બોચલા-ઘાઘરા. ને ચોળીઓ પહોરી, હું ભાવનગરમાં રહેતો હતો ત્યારે, શેરીમાં કૂતરી વિવાય કે તરત તેના ખાનપાનની વ્યવસ્થા કરવા નીકળી પડતી ને ઘેરઘેર ફરી નીચેના મધુર ગીત ગાઈ ખાવાનું ઉઘરાવતીઓ :

(૧) કાઠિયા ઘઉં, બાઈ, કાઠિયા ઘઉં,
આ ઘરથી ઘ્યો તો ઓલે ઘેર જઉં.
કાઠિયા ઘઉં, બાઈ કાઠિયા ઘઉં.
(૨) માઈ, માઈ કૂતરી વિયાઈ,
રોટલો ઘ્યો કે ધાન દાળ ઘ્યો.

શેરીની કૂતરી તે સૌની કૂતરી, એની તરફ દયાભાવ રાખવો જ જોઈએ, એવું નાનપણથી છોકરાંઓને શીખવવામાં આવતું.

પ્રાણીમાત્ર માટે દયા રાખવાનું નાના બાળકોને પહેલેથી શીખવવામાં આવ્યું હોય તો મોટપણમાં તેમનામાં માનવ-માનવ માટેનો સમભાવ જરુર જાગે. કમસે કમ પેલો હળાહળ દ્વેષ તો ના જાગે!

ત્રિભુવન વ્યાસે 'ખિસકોલી' ઉપર એક સરસ કાવ્ય લખ્યું છે, એ વાંચતા તમારું બાળપણ જાગી ઊઠશે. જો ખરેખર એવું બને તો તમારા બાળકોને સંભળાવશો ને?

ખિસકોલી
તું અહીંયા રમવા આવ, મજાની ખિસકોલી!
તું દોડ, તને દઉં દાવ, મજાની ખિસકોલી!
તું કેવી હસેને રમે, મજાની ખિસકોલી!
તારા કૂદકા તો બહુ ગમે, મજાની ખિસકોલી!
તું જયારે ખિલખિલ ગાય, મજાની ખિસકોલી!
તારી પૂંછડી ઊંચી થાય, મજાની ખિસકોલી!
તારે અંગે સુંદર પટ્ટા, મજાની ખિસકોલી!
તારી ખાવાની સી છટા, મજાની ખિસકોલી!
તું ઝાડે ઝાડે ચડે, મજાની ખિસકોલી!
કહે કેવી મજા ત્યાં પડે, મજાની ખિસકોલી!
બહુ ચંચળ તારી જાત, મજાની ખિસકોલી!
તું ઉંદરભાઈની નાત, મજાની ખિસકોલી!

- ત્રિભુવન વ્યાસ

આમ તો મરણ અનેકનાં થાય છે પરંતુ સ્મરણ તો કોઈકનાં જ રહી જાય છે

માનવી રુદ્રાક્ષના મણકા જ જાણે જોઈ લો,
એક મુખવાળો મળી જો જાય તો જલસો પડે
- ભરત ભટ્ટ 'પવન'

હમણાં એક મિત્રે Whats App પર એક રમૂજ મોકલી.

Engineer, Doctor, CA એક શિક્ષક સે - આજ મેરે પાસ ગાડી હૈ, બંગલા હૈ, નોકર-ચાકર હૈ, તુમ્હારે પાસ કયા હૈ, શિક્ષક - મેરે પાસ ગર્મીઓંકી છુટ્ટીયા યા હૈ.

દોસ્તો, ઉનાળાની રજાઓનો માહોલ... સગાં - સ્નેહી, પરિચિતોને ઘરાઈને મળવાની મબલક મોકળાશ!! હરવા-ફરવા - મળવાની ફુરસદ જ ફુરસદ !!! વરસ દરમિયાન કદાચ ન મળ્યા હોય એવા ચહેરા વેકેશનમાં મળે ત્યારે જે આનંદ અનુભવાય તે સાચે જ અકથ્ય - ને - અવર્ણનીય હોય છે!

વેકેશનમાં માદરે વતન આવતાં વતન વછોયાં હૈયાનો ઉછરંગતો કઈક ન્યારો જ હોય છે. સગાં - વહાલાં, સ્નેહી - સ્વજનોને ભરપેટ માણવાં - મળવું એય એક લ્હાવો જ ગણાય... સબંધોને પણ માંજવા પડે નહી તો પેલાં વપરાયા વગરના વાસણોની જેમ ચમક ગુમાવી દે!! એકબીજાને મળવાથી તો જીવતરનો આનંદ બેવડાય. નવી હૂંફ મળે નવું જોમ મળે.... માનવીય સ્પર્શ Humantouchની તો તાકાત જ અનોખી છે. દોસ્તો, તક મળે ત્યારે વિના કારણ. નિરપેક્ષભાવે અજાણ્યાને પણ મળવાની ટેવ પાડીએ.પેલા કવિની જેમ "માનવી ભાળી અમથું અમથું ફોરે વ્હાલ!." સૂકાઈ ગયેલા ભાવ - ઝરણાને પુનર્જિવિત કરીએ. મોટેભાગે આપણે જીવનભર ઝઝૂમીએ છીએ તે ભોગજીવન તો માત્ર ૧/૪ (૨૫%) છે. જેનો આપણે વિચાર જ કરતા નથી જે વિસ્મૃત થયું છે તે ભાવજીવન ૩/૪ (૭૫%) છે. ભોગોમાં રમમાણ આજનો માણસ ભીતરથી સાવ કોરો - શુષ્ક છે!! ખાવાથી પેટ ભરાય ખરું પરંતુ કોઈ પ્રેમથી જમાડે ત્યારે જે ધરવ થાય તે તો ન્યારો જ છે! આ તો અનુભવે જ સમજાય...

દોસ્તો, વેકેશનમાં વ્યવહારુ આટા-પાટા જગત ઝંઝાળમાંથી બે ઘડી મુક્ત થયેલા જ્યારે મળે ત્યારે પેટ છૂટી વાતો કરી હળવાશ અનુભવે... આ અવનવી વાતોમાંયે વ્યવહાર બોધ પણ મળે...

અમે કેટલાક શિક્ષક મિત્રો મળ્યા હતા. કઈક વાતમાંથી વાત નીકળી ત્યાં તો એક શહેરી શિક્ષક મિત્ર કહેવા લાગ્યા. અમારે ત્યાં નોકરીમાંથી વ્યક્તિ ક્યારે નિવૃત્ત થઈ તે પણ અમને કદાચ ખબર ન પડે!! લાંબા સમય સુધી એ ચહેરો દેખાય નહિ ને જો તપાસ કરીએ તો ખબર પડે કે તેઓ નિવૃત્ત થઈ ગયા છે!!

આવી લાગણીશૂન્યતાને સંબંધોના સાવ કોરાં પરિમાણોની વચ્ચે વર્ષો પહેલાં ઘટેલી સાવ સાચુકલી ઘટના મારી નોંધપોથીમાં સંઘરી છે જે અહી વહેંચવા અધીરો થયો છું.

એક સરકારી કૉલેજમાં કામ કરતા એક પ્રાચાર્ય મિત્રના જીવનમાં બનેલી આ સત્યઘટના છે. તેમની કોલેજમાં કામ કરતા એક કારકુનનું અકાળે અવસાન થયું. આ ગરીબ કારકુન તેની પાછળ ચાર બાળકો અને વિધવા પત્નીને કરુણ સ્થિતિમાં મૂકીને ગયો. ઔપચારિકતા પૂરી કરવા કૉલેજ પરિવાર શોકસભા કરી. કર્મચારીના માનમાં રજા પડાઈ. યુનિયનનો સેક્રેટરી સારા અને આકર્ષક કાગળ ઉપર શોક પ્રસ્તાવ ટાઈપ કરાવી લાવી પ્રાચાર્ય પાસે મૂકી સહી કરાવવા ગયો. સહી કરતાં ઉદાસ ચહેરે પ્રાચાર્યે પૂછ્યું? "આ કાગળના ટુકડાને એ દુ:ખી કુટુંબ શું કરી શકશે? આવી શુષ્ક ઔપચારિકતા બજાવવાની શી જરૂર? ભલે મારે એ સદગત કર્મચારીને ફાઈલોના ઝગડા ચાલતા હતા. પરંતુ તેનાથી વાસ્તવિક જીવનનું મૂલ્ય ઓછું ખોઈ બેસાય? આ કૉલેજ એક પરિવાર છે. પરિવારના મુખિયા તરીકે મારે પણ કેટલીક નૈતિક ફરજો બજાવવી પડે. આટલું કહી પેલા શોક સંદેશના પ્રસ્તાવનો કાગળ ફાડી કચરાપેટીમાં નાખી દીધો અને તુરંત જ પોતાની મોટરમાં કોલેજના **A.O** ને લઈને શહેરની ગંદકીમાં રહેતા પેલા કારકુનને ઘેર ગયા.

બાપ પોતાની સગી દીકરીને આશ્વાસન આપતો હોય તે રીતે સાચા હૃદયથી પેલી વિધવાને આશ્વાસન આપતાં બોલી ઉઠ્યા. "બેટી મેં મારી કોલેજના પરિવારમાં એક દીકરો ગુમાવ્યો છે પણ તેનું સ્થાન પૂરવા માટે મારી કોલેજ પરિવારમાં એક દીકરીની પણ જરૂર છે. મારી સત્તાની રુએ તને તારી શૈક્ષણિક યોગ્યતા પ્રમાણેનો કોલેજમાં તારી નિમણૂકનો આ ઓફરલેટર આપું છું.

આ વિધવા હાયર સેકન્ડરી ટાઈપ સાથે પાસ હતી. ટાઈપીસ્ટની જગ્યા તેને મળી ગઈ. પ્રાચાર્યના આ માનવતા ભર્યા કાર્યનો પડઘો સ્ટાફમાં તેમજ બીજી સંસ્થાઓમાં સારો પડ્યો. સ્વેચ્છાએ ડોનેશન જે ભેગું થયેલું તેનો અસ્વીકાર કરતાં એ વિધવાએ કહેલું, મુરબ્બી! આપે મને નોકરી આપીને ગબડી પડતાં મારા કુટુંબને જે મદદ કરી છે તે જ મારે મન સંતોષની વાત છે ડોનેશન ઉપર હવે મારો કોઈ અધિકાર નથી. કારણ કે પરિશ્રમથી ગુજારો કરવાની આપે તક મને આપી છે. આ ડોનેશન હું લઉં તો મારા પતિના સ્વમાનને ઠેસ પહોંચે. તેમના આત્માને શાંતિ થાય, ખર્ચને પહોંચી વળવા કારજ પાછળના ખર્ચાનું મૃત્યુભોજન હું બંધ રાખવાની છું. આ પૈસાનો ઉપયોગ આપ આપણી કોલેજના જરૂરિયાતમંદ કર્મચારીઓની માંદગી વગેરેમાં કરી શકો તેમ છો.

લાગણીનો મેળો
રસિક વાળંદ

પ્રાચાર્યે આ બહેનની ઉમદા ભાવનાને વધાવી લીધી.

આવી વિરલ ઘટનાઓ માનવ્યને મહેંકાવે છે. દોસ્તો, ઈશ્વર આપણા જીવનમાં એક એક દિવસ ઉમેરતો રહે છે કારણ આપણને તેની જરૂર છે એટલા માટે નહિ પરંતુ બીજાને આપણી જરૂર છે એટલા માટે. તેથી જ આપણે ભલે હજાર કામ નહિ કરીએ તો ચાલશે પણ એક કામ એવું કરીએ કે જેના માટે દુનિયાને આપણને યાદ કરવા પડે. આમ તો મરણ તો અનેકનાં થાય છે પરંતુ સ્મરણ તો કોઈકનાં જ રહી જાય છે. માટે જે આવડે છે તેને શ્રેષ્ઠ બનાવવાનો પ્રયત્ન કરો!!!

સ્પર્શમણિ :
મિત્ર જ્યારે પ્રગતિ કરે ત્યારે ગર્વથી કહેજો "તે મારો મિત્ર છે"
પણ
મુશ્કેલીમાં હોય ત્યારે પણ જરૂર કહેજો. "હું તેનો મિત્ર છું"

●●●

મિત્રો ઘડિયાળના કાંટા જેવા હોવા જોઈએ.
ભલે એક ફાસ્ટ હોય, ભલે એક સ્લો હોય.
ભલે એક મોટો હોય, ભલે એક નાનો હોય.
પણ
આપણા ૧૨ વાગે એટલે બધા સાથે હોવા જોઈએ.

- Rasikvaland1965@gmail.com