વિચાર અભિવ્યક્તિ ખાય માર તમતમી,
કટ્ટર સંગઠને લોકશાહી સમસમી,
આવે કમકમી આ બેફામ ગુંડાગીર્દીથી -
દયામણી નજર ન્યાય દીવે ટમટમી..
(ફેસબૂકે નહીં, મનમાં જ મૂંઝાઇ મરો!)

ચૂંટણી આવી,
ટાઇગર મોસ્કીટો -
પણ દેખાયા..
(ડેંગ્યુ ના મચ્છર)

મત તૂકડો,
કરે સત્તા ટૂકડો
ખાયકી ક્ષેત્ર..
(જય ખલારામ!)

ચિંતન

સંસ્કૃત કંદુકપાતેનોત્પતત્યાર્યઃ પતન્નપિ ।
તથા ત્વનાર્યઃ પતતિ ભૃત પિંડ પતનં યથા ॥

'જમીન પર બળપૂર્વક પછાડવામાં આવે તો દડો જેમ એટલા જ પ્રત્યાઘાતથી ફરી ઊંચે ઊછળે છે તેમ ઉત્તમ-સંસ્કારી સજ્જન પણ પતન પછડાયા પછી તરત જ ઊભો થઇ જાય છે, પરંતુ માટીનું ઢેફું જો જમીન પર પટકાય તો ત્યાં ચૂરચૂર-ભાંગીને ભૂક્કો થઇ જાય તેમ અસજ્જન-અસંસ્કારી-નિર્બળ પછડાયા પછી ફરી ઊંચે ઉઠી શકતો નથી.'

નબળા મનોબળના, સંસ્કાર વિનાના અને અણસમજૂ લોકો થોડી જ નિષ્ફળતા-આઘાત-તકલીફ-મુશ્કેલીઓના દબાણમાં ગાંડા જેવા થઇ જાય છે. પોતે તો રડસમ થાય આસપાસના લોકોને પણ ગભરાવી ભરાવી દે! મુશ્કેલી-પતન-સમય સંજોગ જીવનમાં આવ્યા કરે જીવનની એ ઘટમાળ છે આજે ઉગે એવી કાલ નથી ઉગવાની - એમાં ચલિત ન થઇ જવાય મજબૂત મનોબળથી પરિસ્થિતિનો સામનો કરી પોતે પછડાવા કરતાં પરિસ્થિતિને પછાડવી જોઇએ.

કચ્છના ધરતીકંપ વખતે ત્રણ-ત્રણ માળના મકાનના માલિક બીજા દિવસથી તંબૂમાં રહેવા લાગ્યા હતા. (આજે બે-બે મકાનના માલિક છે) છતાં પણ બીજા દિવસથી એમની રમૂજવૃત્તિમાં ઓટ આવી નો'તી. ઘણા બધા 'આફ્ટર શોક' આવ્યા ત્યારે તે રમૂજમાં કહેતા હવે અમે ધરતી પર હાથ રાખી કેટલા સ્કેલનો હતો એ કહી શકીએ છીએ!

સુવિચાર

- શ્રમ એ જ સાચી પૂજા અને જનસેવા એ જ પ્રભુસેવા છે **- વિનોબા**
- લાગણીની લગામ બુદ્ધિને સોંપજો **- ચાણક્ય**
- બદલો લેવાના પ્રયત્નથી શાંતિ તો નથી જ મળતી, ઉલ્ટું અહમનો વિસ્તાર થાય છે, સહુને સ્નેહ કરવાથી જરૂર શાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે **- સ્વામી ચૈતન્ય**
- જો તમારા હૃદય પર 'પાપ' નો ભાર હશે તો તમે નિખાલસ આનંદ કે હાસ્ય માણી નહીં શકો **- એસ. ભટાચાર્ય**
- એક ડઝન બુદ્ધિમાનો એક કલાકમાં જેટલા જવાબ નથી આપી શકતા, તેટલા સવાલ મૂર્ખ ફક્ત એક મિનિટમાં પૂછી શકે છે **- લેનિન**
- અજ્ઞાનીને ગરૂડની પાંખો અને ઘુવડની આંખો હોય છે **- શતાનંદ સ્વામી**
- અંતરાય રૂપી શિલા નબળા માણસ માટે વિઘ્નરૂપ હશે પરંતુ દ્રઢ નિશ્ચયી માટે તો એ પગથિયાં રૂપ બની જાય છે **- કાર્લાઇલ**

બોધ કથા

'આધ્યાત્મ'નો માર્ગ અટપટો અને ભૂલ-ભૂલામણી ભરેલો છે હાથીના પગ, કાન પૂંછડી પકડનારા અંધને જેમ સંપૂર્ણ હાથી દેખાતો નથી તેમ તપ-અપવાસ-ધ્યાન-યાત્રાઓ-જાપ કરનારને પણ 'સાક્ષાત ઇશ્વર' દેખાતો નથી.

રમણ મહર્ષિ - 'આત્મ તત્ત્વ'ને (સેલ્ફ ઇન્ટ્રોસ્પેકશન) તરફ જવાનું કહેતા, પહેલાં જાતને, આત્માને ઓળખો.

એક અનુયાયીએ રમણ મહર્ષિને પૂછ્યું, 'મને અધ્યાત્મનો સાચો માર્ગ બતાવો!' મહર્ષિએ સ્મિત સાથે એ ભક્તને જ કેટલાક પ્રશ્નો પૂછ્યા. શું તમને તમારા ઘેર જવાનો રસ્તો કોઇને પૂછવો પડે છે?

તમે ગાડાંમાં બેઠા છો અને અડિયલ બળદ વિના કારણ ઉભા રહી જાય તો તમે બળદને ફટકારો કે ગાડાંને? તપ-અપવાસ તો શરીરને સજા છે, 'આત્મા' ને નહીં.

લોકો ધનનો ભંડાર-ચરુ પામવા જ્યાં-ત્યાં ખોદકામ કરે છે પણ ચરુ તો તમે જયાં બેઠાં છો એ ધરતી નીચે જ છે.

આત્મદર્શનથી જ જ્ઞાન પ્રકટે છે. જાતને જુઓ - 'સ્વ'ને ઓળખો.

મને માફ કરી દેજે, તારા પર વહેમ કરીને ના ફક્ત તને, પરંતુ મારી જાતને પણ મેં સજા કરી છે, જયારે આ વાત મારી સમજમાં આવી, ત્યારે ઘણું મોડું થઇ ગયું હતું, તારાથી દૂર રહીને જ, તારા - મારા પ્રેમને હું સમજી શક્યો...

એક નાનકડી ભૂલ !!!
(નવલિકા)
- યશવંત કડીકર

'અનુ, હું આજે ખૂબ ખુશ છું. કારણ આપણા આખા કુટુંબની કલ્પના સાર્થક થઇ ગઇ. દીકરો હોય કે દીકરી, એનાથી આપણને કોઇ ફરક પડતો નથી. પરંતુ દીકરા કે દીકરી પછી, કયાંકને કયાંક મનમાં, એક અધૂરાપણું રહી જાય છે.' એક દીકરી પછી દીકરાનાં જન્મની ખુશીમાં યોજાયેલ પાર્ટીમાં વિમલે અનુપમાને ભેટતાં કહ્યું.

હકીકતમાં દીકી જન્મતા પહેલાં બંનેના મનમાં એવું ઘર્ષણ શરૂ થઇ ગયું હતું કે, બીજી પણ દીકરી ના જન્મે તો સારૂં, વારે વારે વિમલની માતા એને આગ્રહ કરી રહી હતી કે, આપણે બે અને આપણા બેના યુગમાં સાહસ કરવું એનાં કરતાં તો 'સોનોગ્રાફી' કરાવી લે. પરંતુ વિમલે એમ કહીને ના પાડી દીધી હતી, અને કહ્યું હતું, 'છોકરો હોય કે છોકરી અમારા માટે બંને મંજૂર છે.'

અનુપમાએ જાતે સોનોગ્રાફી દ્વારા બાળકની જાતિની જાણકારી મેળવવી, અને ના જોઇતા બાળકનો ગર્ભપાત કરાવવાની સખત ચીડ હતી. સાસુમાના વારેવારે કરાતા આગ્રહથી તે ચિંતાતુર રહેતી હતી. હકીકતમાં વિમલ જેવો આધુનિક યુગનો સુધરેલો પતિ મેળવીને તે ખૂબ જ ખુશ હતી. એણે એવી કેટલીય સ્રીઓને જોઇ હતી, જેઓએ દીકરાની લાલસામાં કેટલીયે અજન્મેલી દીકરીઓનો ભોગ ચડાવતી જોઇ હતી. દીકરાના જન્મ પછી દીકરાના જન્મથી એના આખા કુટુંબમાં આનંદ છવાઇ ગયો હતો. એના સાસુ-સસરા એક મહિનો એની પાસે રહીને, ખૂબ સલાહ સૂચનો આપીને વિદાય થઇ ગયાં હતા. જીવનનો ઘટનાક્રમ ચાલી રહ્યો હતો. તે ઘર-કુટુંબમાં વ્યસ્ત બની ગઇ. વિમલે પણ ઘરની બહાર મજબૂતાઇથી પગ જમાવવા શરૂ કરી દીધા હતા. એટલે એ પણ વ્યસ્ત રહેવા લાગ્યો.

એમનાં લગ્નની દશમી લગ્નતિથિ (એનીવર્સરી) હતી. દર વખતની જેમ આ વખતે પણ વિમલે રજા લીધી હતી. આખો દિવસ 'પિકનિક' મનાવીએ, 'પિક્ચર' જોયા પછી, જમીને તેઓ ઘરે પાછાં આવ્યા હતા. આખો દિવસ ફરવાના કારણે થાક લાગ્યો હોવા છતાં, એ બંને ખુશમાં હતા.

એમનાં બાળકો શિખા અને શિવ થાકેલાં હોવાના કારણે તરત જ સૂઇ ગયાં. વિમલે 'ગિફ્ટ' તરીકે આપેલો 'ડ્રેસ' પહેલીને તે સૂવાના રૂમમાં આવી, તો વિમલે એને, ભેટતાં, એનાં તરફ પ્રેમભરી દૃષ્ટિથી જતો કહ્યું, 'તારી આ અદા જોઇને તો હું ગાંડો-ઘેલો થઇ જાઉં છું. કોણ જાણે કેવી રીતે, કહ્યા વગર જ તું મારા મનની વાત જાણી લે છે. સાચે જ અનુ, આજે મને લાગે છે કે, તું જ મારા જીવનનો પહેલો અને છેલ્લો પ્રેમ હોય. હકીકતમાં જયારથી તું મને મળી છે, મારા જીવનની દિશા જ બદલાઇ ગઇ છે. એ હકીકત છે કે, તારા પહેલાં મારા જીવનમાં એક છોકરી આવી હતી.' જેની સાથે હું લગ્ન કરવા પણ ઇચ્છતો હતો. પરંતુ મારા અને એના ઘરનાં લોકોનાં વિરોધને કારણે, એ શક્ય ના બની શક્યું.

પહેલાં પ્રેમને ભૂલવો, એ એટલું સહેલું નથી હોતું, પણ હવેના કોઇ દુઃખ છે, કે ના કોઇ અફસોસ. હવે તો એવું લાગે છે, કે તારા સિવાય મારૂં કોઇ અસ્તિત્વ જ નથી.' પછી એનાં તરફ જોતાં એણે પૂછ્યું, 'શું તારા જીવનમાં પણ મારા સિવાય બીજું કોઇ આવ્યું હતું, એને જોઇને તને થયું હોય કે, આ મારૂં થાય તો કેવું સારૂં?'

અનુના શાળા જીવનમાં પણ એક છોકરો એના સંસર્ગમાં આવ્યો હતો. એ એને ચાહવા લાગી હતી. પરંતુ એના પિતાજીની બદલી થઇ જવાના કારણે આ પ્રણય સંબંધ લાંબો ચાલ્યો નહીં. વિમલ વિશેનાં પ્રેમ માટે પૂછવાથી, આ વાત એના મ્હોમાંથી નીકળી ગઇ. સાંભળતાં જ એનું મ્હોં ઝાંખું પડી ગયું, અને પોતાનાં પડખામાંથી અનુને દૂર કરીને વિમલ પડખું ફેરવીને સૂઇ ગયો.

અનુએ એને સમજાવવાનો ખૂબ ખૂબ પ્રયાસ કર્યો, એને વારે વારે સોગંધ પણ ખાધા કે, એ તો કાચી ઉંમરનું આકર્ષણ હતું. જો એ સંબંધ લઇને એ ગંભીર હોત તો, એ પ્રેમ જીવંત રાખવાનો એ પ્રયત્ન કરતી. પરંતુ છેલ્લા વીસ વર્ષથી તો એ મળેલ પણ નથી, કે ના એને ખબર છે કે તે અત્યારે કયાં છે?

પરંતુ વિમલ પર અનુની કોઇ વાતોની અસર ના થઇ. અનુએ કયાંક વાંચ્યું હતું કે, લગ્ન પહેલાંના સંબંધો વિષે કોઇને, ખાસ કરીને પતિને ના કહેવું જોઇએ કારણ કે પુરૂષ ભલે ગમે તેટલો આધુનિક કેમ ના હોય, તે પોતાની પત્નીના અગાઉના પ્રેમને કદી સહન નથી કરી શકતો. પરંતુ જયારે વિમલ રસ લઇ લઇને પોતાના પ્રેમસંબંધો વિશે કહી રહ્યો હતો, તો અજાણતાં એનાં મ્હોંમાંથી પણ આ વાત નીકળી ગઇ. જેનું એના જીવનમાં હવે કોઇ મહત્ત્વ રહ્યું ન હતું.

બીજા દિવસથી વિમલે પોતાને ખૂબ જ કામમાં પરોવી દીધો હતો. જલ્દી ઘરેથી નીકળી જતો અને સાંજે મોડો ઘરે પાછો ફરતો. આ તો એનું રોજનું થઇ ગયું હતું. વિમલનું બીજું જ રૂપ અનુને દેખાઇ રહ્યું હતું. જે વિમલ એના અને બાળકો વગર જમતો ન હતો. એ હવે બહાર જ જમી લઇને, અનુ સાથે વાત પણ કર્યા વગર પોતાના રૂમમાં જઇને સૂઇ જતો, અને જો અનુ વાત કરવા પ્રયત્ન કરતી, તો એ કહેતો ''હું ખૂબ જ થાકી ગયો છું, મને સૂવા દે''.

દિવસો વીતી રહ્યા હતા અને તે ઇચ્છતી હોવા છતાં પણ તેના વર્તનને સમજી શકતી ન હતી. એક દિવસ એના ઓફિસ અને બાળકોના સ્કૂલ ગયા પછી, સાફસૂફી કરતી વખતે, એના ઓશિકા નીચેથી એને એક પત્ર મળ્યો... અનુએ શંકાશીલ મનથી એ પત્ર વાંચવો શરૂ કર્યો.

પ્રિય અનુ,

મેં મારા મનને સમજાવવાનો ખૂબ પ્રયત્ન કર્યો, પરંતુ હારી ગયો. તને જોતાં જ મને પેલી ના જોયેલી વ્યક્તિની યાદ આવી જાય છે. તે પડછાયાની જેમ મારી પાછળ લાગેલો છે. જેટલો હું એનાથી પીછો છોડાવા માગું છું, એટલો જ તે મારાથી વધુ નજદીક આવતો જાય છે. હું જાઉં છું દૂર... ખૂબ જ દૂર... કયારેય પાછો ના ફરવા માટે. બાળકો માટે થોડી રકમ બેંકમાં મુકતો જાઉં છું...'

આ વાંચીને અનુપમા સ્તબ્ધ બની ગઇ. એણે એવું તો એને શું કહ્યું હતું, 'જે એ હૃદયમાં જાળવી ને બેઠો છે? એ વિમલની ઓફિસે ગઇ, તો જાણવા મળ્યું કે તે કયાંક બીજી જગ્યાએ સારી 'ઓફર' મળવાના કારણે, અઠવાડિયા પહેલાં જ રાજીનામું આપી દીધું હતું. અને તે એનું નવું સરનામું - ઠેકાણું આપીને નથી ગયો.'

તે એને શોધે તો પણ કયાં? એની જિંદગીમાં જાણે શૂન્યાવકાશ છવાઇ ગયો હતો. બાળકોને છાતીએ વળગાડી એને રડવાનું મન થયું, પરંતુ એ નિર્દોષ બાળકો પર શું અસર થશે, આમ વિચારીને તેણે દુઃખને પોતાના હૃદયમાં જ દબાવી દીધું. બાળકોએ પૂછ્યું તો એણે કહી દીધું કે, ''તારા પપ્પાને બીજી જગ્યાએ સારી નોકરી મળી ગઇ છે, એટલે ત્યાં ગયા છે. ત્યાં મકાન મલશે, એટલે આપણે બધા ત્યાં જઇશું.''

દસ વર્ષનો સાથ દસ દિવસમાં જ જાણે સમેટાઇ ગયો હતો. એટલે જ વિમલે સંબંધોની દોરીને એક જ ઝાટકે તોડી નાખી હતી. મુશ્કેલીમાં દિવસો પસાર થઇ રહ્યા હતા, ત્યાં એની એકની એક નણંદ 'રક્ષાબંધન' માં તહેવાર મનાવવા આવી પહોંચી.

અનુપમાને સમજાતું નહોતું કે એને વિમલ વિશે શું અને કેવી રીતે કહે? આ એની નણંદ સીમા ફક્ત એની નણંદ જ નહીં, એની શિક્ષિકા પણ રહી ચૂકી હતી. એક જમાનામાં તે એની પ્રિય વિદ્યાર્થીની હતી. એના લીધે જ વિમલ સાથે એનાં લગ્ન થયાં હતા. લગ્ન પછી પણ તે એની નણંદ કરતાં વધુ એની આત્મીય અને મિત્ર રહી હતી. એટલે જે વાત એણે બાળકોથી છૂપાવી હતી, તે વાત તે એનાથી ના છૂપાવી શકી.

તેણે અનુપમાને આશ્વાસન આપતાં કહ્યું - ''તેં આવી મોટી ભૂલ કેમ કરી, અનુ? પુરૂષ ભલે જાતે ગમે તેવો હોય, પરંતુ એ જેને ચાહે છે, એના પર બીજાનો જરા પણ, અધિકાર તે સહન કરી શકતો નથી. આજ વિમલ સાથે બન્યું છે. તું ચિંતા ના કરીશ. મને ખાત્રી છે કે, તે વધુ દિવસ તારાથી અને બાળકોથી દૂર નહીં રહી શકો.''

આજ આશા સાથે તે જીવી રહી હતી. દિવસ, માસ, એટલે ત્યાં સુધી કે વર્ષ વીતી ગયું. પરંતુ વિલમ પાછો ના આવ્યો. લોકોની એના પ્રત્યેની કતરાતી નજરોના કારણે એના માટે આ શહેરમાં રહેવું મુશ્કેલ બની ગયું હતું. તે, ના વિધવા હતી, ના સધવા, તે ત્યકતા હતી. ત્યકતાને સમાજમાં સારી નજરે જોવામાં નથી આવતી. આ વાત એ બરાબર અનુભવી રહી હતી. સીમા બહેને જ સલાહ આપી હતી કે, તે એની પાસે જઇને નવી જિંદગી શરૂ કરે.

એને સીમાબેનની વાત ગમી. ત્યાં એને એક શાળામાં નોકરી મળી ગઇ, નવા લોકો, નવી જગ્યા, નવી જિંદગી, બધુ સરળ બની ગયું. પરંતુ બે બાળકોનો ઉછેર કરવો તે મુશ્કેલ કામ હતું. થોડા દિવસો પછી અગાઉનાં પ્રશ્નો ફરી ઊભાં થયા. એણે આ વખતે લોકોના પૂછવાથી કહ્યું હતું કે, કામ-ધંધા માટે તેઓ પરદેશ ગયા છે. પરંતુ આ વાતે કેટલા દિવસ ચાલે? લોકો એ લોકો. મોટા થતાં બાળકોના પ્રશ્નો પણ એને ચિંતીંત કરી રહ્યા હતા.

એને લાગવાં માંડ્યું કે, રામ દરેય યુગમાં થયા છે. એક રામ એ હતા, જેમણે એક અજાણ્યાં ધોબીના કહેવાથી, અગ્નિ પરીક્ષામાંથી પસાર થયેલી, એમની ગર્ભવતી, નિર્દોષ પત્નીને વનવાસ આપ્યો હતો. અને એક રામ આ છે કે, યુવાનીમાં પગરણ માંડતી, નિર્દોષ છોકરીની એક નાનકડી ભૂલ, તે પણ એવી ભૂલ, જેમાં ફક્ત આકર્ષણ હતું, કંઇક નિર્દોષ ભાવનાંઓ હતી, એની આટલી મોટી સજા આપી દીધી હતી. તે એટલું પણ ના સમજી શક્યા કે, જે સ્ત્રીએ પોતાના જીવનમાં દસ મહત્ત્વપૂર્ણ વર્ષ એમનું ઘર સજાવવા માટે, સંભાળવા માટે ખર્ચી નાંખ્યા હતા. એણે પોતાનું તન-મન સોંપી દીધું હતું. આ જીવનનું સત્ય હતું કે તે, જે પોતાના ભૂતકાળના પાનાઓમાં દફનાવી ને આવી હતી. એની ભૂલ ફક્ત એટલી જ હતી કે એણે એના પ્રેમ પર વિશ્વાસ કરીને, પોતાનાં ભૂતકાળનાં પાનાં ઉથલાવવાની ચેષ્ટા કરી હતી. જેની સજા એને ભોગવવી પડી રહી હતી.

(અનુસંધાન પાના નં. ૬ પર)

નવા વર્ષમાં આપણને સૌથી વધુ પજવતી આ પાંચ બાબતોથી મુક્ત થઇએ અને મનને પીંછા જેવું હળવું ફૂલ કરીને ઉન્મુક્ત ઉડવા માટે સાફ અને વિશાળ ગગન આપી શકીએ!

સખીને પત્ર
- સ્વાતિબા રાઓલ

પ્રિય સખી,

દિવાળીની ઉજવણી પૂરી થવામાં છે. પેટ નવાં નવાં નાસ્તા અને મન નવા-નવા ઉમંગ અને ઉત્સાહથી ફાટુ ફાટુ થઇ રહ્યા છે. દિવાળી પહેલાં ઘરને વાળીઝૂડીને નવું નક્કોર કરી દઇએ છીએ જાણે તેના માથેથી બાવા-ઝાળાનો ભાર ઉતારી નાંખતા હોય તેમ! મને એક ભાઇએ પૂછ્યું, 'નવા વર્ષમાં કોઇ સંકલ્પ કર્યો કે નહિ?' હું જરા વિચારમાં પડી. 'આગલા પ્રત્યેક વર્ષે લીધેલાં અને પૂરાં નહિ થઇ શકેલાં સંકલ્પોનો ભાર ઉતરે ત્યારે નવાની જગ્યા થાય ને!'

પણ... નવું વર્ષ છે? કાંઇ નવું તો કરવું જ પડે ને? તો ચાલો નવા વર્ષમાં આપણને સૌથી વધુ પજવતી આ પાંચ બાબતોથી મુકત થઇએ અને મનને પીંછા જેવું હળવું ફૂલ કરીને ઉન્મુક્ત ઉડવા માટે સાફ અને વિશાળ ગગન આપી શકીએ!

● **ભણતરનો ભાર :**

આ સૌથી મોટો બોજ છે આજના સમયનો! આની ખાસિયત એ છે કે, બોજ બાળકના માથે હોય છે પણ ભાર મા-બાપ વેંઢારે છે. ઘણી મમ્મીઓને એવો ડર હોય છે કે 'મારૂં છોકરૂં ભણતરમાં ઝાઝુ નહિ ઉકાળે તો આગળ એનું શું થશે?' આ ડર તો ચાલો, હજી પણ સમજી શકાય તેવો છે. પણ કેટલીક મમ્મીઓ તો ઇર્ષ્યાની મારી એવુંપણ વિચારે છે કે 'પડોસણનું છોકરૂં મારા છોકરાં કરતા એક માર્ક પણ વધારે કઇ રીતે લાવી શકે?' કયારેક તો એક વિષયમાં સારો અને એકાદમાં નબળો દેખાવ કરનાર બાળકને એવો તો ધમકાવી નાંખવામાં આવે છે કે વાત ન પૂછો? અરે ભાઇ! કોઇ દિવસ કુંતિએ બાણાવાળી અર્જુનને એમ કહ્યું હશે કે 'બેસ બેસ? દોઢડાહ્યા બાણ તો ઠીક પણ તને ગદા ચલાવતાં કયાં આવડે છે? એમાં તો પેલાં દુર્યોધન જ જીતે છે ને?' બધાં છોકરાં બધાં વિષય એક્ષપર્ટ હોય એવું જરૂરી થોડું છે? શહેનશાહ અકબર તદ્દન અભણ હોવા છતાં મહાન મોગલ સલ્તનતનો મહાન રાજા બન્યો. તેના દાદા બાબત લેખક હતા. તેમણે આત્મકથા લખી હતી. તેના પિતા હુમાયુ મહાન પુસ્તકપ્રેમી હતાં છતાં અકબર તેના પિતા અને દાદા કરતા વધુ સફળ રહ્યો. જોવાની ખુબી એ છે કે અકબરે નિશાળની કોઇ પરીક્ષા નહોતી આપી છતાં આજે ૪૦૫ વર્ષ પછી પણ એના વિષેના સવાલો પરીક્ષામાં પૂછાય છે. ટીવીના માલિક સુભાષચંદ્ર ગોયલ, રિલાયન્સના સ્થાપક ધીરૂભાઇ અંબાણી કે બિલ ગેટ્સ આ બધાંએ ભણતર અધુરૂં જ મેલેલું. તો વાલી મિત્રો! ભણતરની અપેક્ષા રાખો હઠાગ્રહ નહિ. રહી વાત પરીક્ષાની તો પરીક્ષામાં વધુ માર્ક મેળવવાની કોશિશ ૧૦૦% કરવી જરાય ડરવું નહિ પરંતુ ૧૦૦% પરિણામનો આગ્રહ ન રાખવો. પરીક્ષાનુંરિઝલ્ટ કંઇ જીવતરનો અંતિમ ચુકાદો નથી તે તો જીવનની પા... પા... પગલી છે એમાં કયારેકે ભપ્પ... પણ થઇ જવાય તો ખંખેરી નાંખો આ પહેલાં ડરનાં ઝાળાને!

● **મુકદ્દમા :**

ચારે તરફ અત્યારે મુકદ્દમા ચાલે છે. પતિ પત્ની પર મુકદ્દમો ચલાવે : 'તને શાક બનાવતાં નથી આવડતું.' પત્ની પતિ પર મુકદ્દમો ચલાવે : 'તમને કમાતાં નથી આવડતું, બાજુવાળા મારૂતિથી હોન્ડા સીટી સુધી પહોંચ્યા ને તમે હજી ફટફટીયામાંથી ઊંચા નથી આવતાં!' આપણે સૌ જજની ભૂમિકામાં રહીએ છીએ અને આપણને સૌને આરોપીનાં પાંજરામાં પણ મૂકવામાં આવે છે. અરે? સૌથી વધુ મુકદ્દમો ચલાવે : 'અરે, આ કેટની કમર જો અને તારી જો! ચલ કાલથી એક ટાઇમ જમવાનું બંધ, દૂધ બંધ!' આપઘાત કરનારા વ્યક્તિઓ જાતે જ પોતાના પર મુકદ્દમો ચલાવે છે ફેંસલા આપે છે! 'તું આ દુનિયામાં નહિ જીવી શકે, તારે મરી જવું જોઇએ!' ને જાતે જ સજા પણ સુનાવે છે. આપણે ઉપરવાળાને પણ કયારેક જજ બનીને નથી પૂછતાં? 'કયા તેરે મનમેં સમાઇ, તુને કાહે કો દુનિયા બનાઇ?' ઉપરવાળો ચૂપ છે. તેને તો માણસોની આ અદાલતમાં નથી જજ બનવું, નથી આરોપી કે સાક્ષી બનવું. એની નીતિ તો સ્પષ્ટ છે : નીચેવાળો તો... બોલ્યા કરે! આવી મુકદ્દમાબાજીને ધોઇને વાળી ઝૂડીને ઝાટકી નાંખો જીવો! અને જીવવા દો! કોઇ પરાણે આરોપી બનાવે તો બહેરાકાને ગણગણવું લૂઝ કંટ્રોલ... ના કોઇ પઢનેવાલા... ના કોઇ સીખને વાલા...

● **ભ્રષ્ટાચાર :**

સીધા રસ્તે પૈસા કમાઇને ઘર ચાલી જ ન શકે એ વાતમાં માલ નથી. સાચી લક્ષ્મીના જોરે જીવન ગુજારનારા લોકો આ દેશમાં ઓછા નથી. દેશના હજારો લોકો સમ્યક આજીવિકા રળી રહ્યાં છે. સવાલ ફક્ત બે જ છે :

(૧) આવાં લોકોની સંખ્યા વધે કઇ રીતે?

(૨) આ રસ્તે ચાલી રહેલાં લોકોનો પગ ભવિષ્યમાં પણ આ કુંડાળામાં ન પડે એ માટે શું કરવું? બંને સવાલનો એક જ જવાબ મારે મારા માથે હાથ રાખી 'મને' સંભળાય એવી રીતે પ્રતિજ્ઞા લેવી કે, 'હું બેઇણાની ભ્રષ્ટાચાર કરીશ નહિ અને શક્ય હશે ત્યાં સુધી થવા દઇશ નહિ' એક માણસ ઇમાનદાર બને છે ત્યારે દુનિયામાંથી કમસે કમ એક બેઇમાન તો ઘટે જ છે. કયાંક વાંચ્યું હતું કે, દરેક વ્યક્તિ પોતાનું આંગણુ ચોખ્ખું રાખે તો આખી દુનિયા સ્વચ્છ થઇ જાય.' નેતાઓ કે ભ્રષ્ટ અધિકારીઓ પ્રત્યે અંગુલિનિર્દેશ કરી બૂમો પાડવાના બદલે આપણા અંતરાત્માને ઝાપટી નાંખીએ તેના પરથી ધૂળને ખંખેરીએ તમને ખબર છે? એક વ્યક્તિ છે જેનામાં સમાજને બદલવાની તાકાત છે. કોણ છે જાણો છો? જુઓ? અરીસો જુઓ!

● **સામાજિક કુસંપ :**

એક મકાન છે. એનું નામ છે ભારત ઘર. તેમાં છ સભ્યો છે હિન્દુ સવર્ણ, મુસ્લિમ, દલિત - આદિવાસી, ઓબીસી અને અન્ય લઘુમતી. હવે આ છણ જણ શાંતિથી સમજીને રહેશે તો પરિવારમાં સુખ, શાંતિને આબાદી રહેશે. બાકી વાતે વાતે ધર્મના નામે, અસ્મિતાના નામે બાંયો ચડાવવાથી, બૂમબરાડા પાડવાથી કે મારામારી કરવાથી શું થશે? ફજેતો? પડોશીને મજા પડશે અને દેશ નબળો પડશે અને અંતે અખંડ ઘર અનેક ટુકડાઓમાં વિભાજીત થશે! અન્યના મત, વિચાર કે અભિપ્રાયને પ્રેમથી અપનાવતાં શીખીએ ને ન અપનાવી શકાય તો પ્રેમથી સમજાવતાં શીખીએ એ પણ ન બને તો મૌન શું ખોટુ છે?

● **માનસિક અસુરક્ષા :**

સુરક્ષાની તીવ્ર ઇચ્છામાંથી અસુરક્ષિતતાની લાગણી જન્મે છે અને અસુરક્ષિતતાના પેટમાં ભય, ઇર્ષ્યા અને હિંસા જન્મે છે. એ ત્રણ વિકૃતિઓ વકરે ત્યારે ફરી પાછી સુરક્ષા માટે રઘવાટ થાય છે. અને એ રઘવાટમાંથી પાછી અસુરક્ષા! પોતાના જ મોઢામાં પૂંછડી દબાવી ગોળ ગોળ ફરતાં ગલુડીયાનો રઘવાટ છે આ! હકીકત એ છે કે, માણસ જેટલો અસુરક્ષિત છે તેટલો જ સુરક્ષિત પણ છે. કુદરત માણસને ગમે ત્યારે ખતમ કરી નાંખે છે તે જ રીતે તેની સુરક્ષાની પણ સતત કાળજી પણ રાખે છે. જેમ કે, બાળક જન્મે કે તરત જ માની છાતી દૂધથી ભરાય છે. કુદરત પળેપળ આપણને સુરક્ષિત રાખવામાં કોઇ કચાશ નથી છોડતી. પણ કુદરતી આફતો આપી, સેન્ડી કે ત્સુનામી મોકલી આપણને બે બાબતનો અહેસાસ કરાવે છે.

(૧) આપણે સાવ અસુરક્ષિત છીએ.

(૨) કુદરતની છત્રછાયામાં આપણે પૂરેપૂરાં સુરક્ષિત છીએ.

આ વિરોધાભાસી સચ્ચાઇને આપણાં 'ઘર'માં સજાવીને ચાલો આપણાં મન-તનને નવાં વર્ષના વધામણાં આપીએ... સાલમુબારક અને મારૂં અઢળક વ્હાલ મુબારક.

- તારી સ્વાતિ

આજના દિવસનો મહિમા
- ભાનુપ્રસાદ એસ. દવે

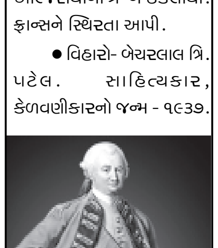
૨૨મી નવેમ્બર

● નૌકાદળ માંથી કારકીર્દી શરૂ કરનારા અમેરિકાના રાષ્ટ્રપ્રમુખ જ્હોન કેનેડીની પુણ્યતિથિ. વિશ્વના રાજકોષ તખ્તા પર પ્રસિધ્ધ સૌથી નાની ઉંમરના રાષ્ટ્ર પ્રમુખ.

● 'ફ્રાન્સ અને તેનું લશ્કર' પુસ્તકના લેખક ચાર્લ્સ-દ-ગોલ નો જન્મ દિવસ - ૧૮૯૦.

ફ્રાન્સ પ્રજાસત્તાકના અધ્યક્ષ ફ્રેન્ચ વસાહત-અલ્જિરીયાનો પ્રશ્ન ઉકેલાયો. ફ્રાન્સને સ્થિરતા આપી.

● વિહારો- બેચરલાલ ત્રિ. પટેલ. સાહિત્યકાર, કેળવણીકારનો જન્મ - ૧૯૩૭.



● ૧૭૭૪ હિન્દમાં અંગ્રેજ સત્તા ઉભી કરનારા રોબર્ટ કલાઇવનું અવસાન.

● ૧૯૯૮- ગુજરાતી સાહિત્યના સ્વામી મણિલાલ નભુભાઇ દ્વિવેદીનું અવસાન.

ઠંડા પદાર્થો, વાસી ખોરાક, મૈદાવાળો તથા આથેલો ખોરાક બંધ કરવો અને શક્ય હોય તેટલું ઓછું જમવું અને ભૂખ્યાં રહેવું, બપોરે સૂવાનું ટાળવું, તથા પવન ન લાગે એ રીતે સૂર્યપ્રકાશ, તડકાનું સેવન કરવ

શરદી, ઉધરસ અને શિયાળો
નિરામય
- ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

આખરે સંવત ૨૦૬૯ આવી જ ગયું. ઘણાં સમયથી રાહ જોતા હતા કે દિવાળી આવશે, આખાય અઠવાડિયાથી રજા, આમ કરીશું. તેમ કરીશું ખાઇ-પીને મજ્જા કરીશું. આખરે એ Relaxing અઠવાડિયું પૂરૂં પણ થઇ ગયું અને સોમવારથી જ વોહી રફતારમાં બધા સેટ થઇ ગયા છે.

વળી, દિવાળીની સાથે - સાથે જ શિયાળાએ પણ ચમકારા બતાવવા માંડ્યા છે. ૧૩ ડિગ્રીની આસપાસ રહેતુ 'ગાંધીનગર ગુજરાતની પ્રથમ ત્રણ નંબરનાં ઠંડા શહેરોમાં અત્યાર સુધી તો અહર્નિશ હાજરી પુરાવે છે. ઠંડી આવી તો તેની સાથે, તેને લગતા લક્ષણો પણ આવ્યા. મોર્નિંગ વોક કરવા જનારલોકો વધવા લાગ્યા છે. શહેરમાં ભરાયેલ તબેટીયન માર્કેટમાંય ભીડ જામવા લાગી છે. દિવાળી સમયે બનાવેલ મીઠાઇઓ પુરી થવા આવે કે તરત જ અડદીયા બનાવવા માટેની માનસિક તૈયારી પણ થઇ ગઇ હશે. આમ, શિયાળાની અસર દરેક પર વર્તાવા માંડી છે. તો આપણું શરીર કેમ બાકાત રહે?

શિયાળો આવતા જ શરદી - ઉધરસે પગ જમાવવા માંડ્યા છે. એમાય જે લોકોને શરદી કોઠે પડી ગઇ હોય તેઓ તો વધુ ચિંતીત હશે. શરદી દરદ જ એવું છે. આમ જોઇએ તો કોઇ મહામારી નથી કે જે કેન્સર - ટીબી જેવું વિકરાળ રૂપ ધારણ કરે કે જેનાથી આખુંય શરીરમાં રહે ત્યાં સુધી હેરાન કરે, મજા ન આવે. સવારના ઉઠતાની સાથે જ છીંકો આવે, રાત્રે સૂતી વખતે નાક બંધ થવાથી ઊંઘ બગડે, દિવસ દરમિયાન રૂમાલો કફથી ભરાયેલા રહે, ખાવા-પીવા પર ના છૂટકે કંટ્રોલ કરવો પડે અને વળી, આ બધું ભોગવનારા લોકો પણ એક - બે નહિં અનેકની માત્રામાં હોય કારણ કે, શરદી એ સાર્વત્રિક સમસ્યા છે.

આથી આજે આપણે ફરી શરદીનો પડકાર ઝીલવા સુસજ્જ બનીએ. આ લેખમાંના અમુક ઔષધો કદાચ અગાઉના લેખોમાં પણ જોવા મળ્યા હશે. પરંતુ અહિં પુનસક્તિ એટલે જરૂરી બને કારણ કે જો આ ઔષધો તેમજ યોગોનો વિવેકપૂર્વક ઉપયોગ, સમયસર ઉપયોગ તથા પ્રકૃતિ મુજબ ઉપયોગ કરવામાં આવે તો થયેલી શરદી મટે તેમજ શરદી સામે ઇમ્યુનીટી પણ વધે, એટલે શરદી થવાના ચાન્સ પણ ઘટે.

● **સિતોપલાદી ચૂર્ણ :**

સાકર, વંશલોચન, લીંડી પીપર, ઇલાયચી અને તજના મિશ્રણથી બનતું સર્વલોકપ્રિય એવું સિતોપલાદી ચૂર્ણને લગભગ દરેક વ્યક્તિ જાણે છે.

(અનુસંધાન પાના નં. ૬ પર)