## સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

### સલામી સવારની..

*બેન્કોનો ભ્રષ્ટાચાર સાંભળી ધરતી ચસકે છે,*
*પ્રચાર-ભાષણોના ડખે કાન પણ ચસકે છે!*
*ચસકે છે ડાબલી, લોન-હપ્તાનાં વ્યાજ ભરીને*
*ખપે શ્રમ વિના પૈસો - સૌ 'મફત'ના ચસકે છે*
*('ચસકે' ના વિવિધ અર્થની નોંધ લેવા વિનંતી)*

હાઈકુ

*ખર્ચાઈ જશે !*
*સત્તાનાં પાંચ વર્ષ -*
*પ્રચારમાં જ ?!*
*(- પછી 'વિકાસ' ક્યારે ?)*

*બેન્ક બદલે*
*'દાટવું' શરૂ કરો -*
*મળે ન મળે !!*
*(પૈસા ઉપાડવાની લિમિટ)*

### ચિંતન

***યેષાં ન વિદ્યા ન તપો ન દાનં, જ્ઞાનં ન શીલં ન ગુણો ન ધર્મઃ ।***
***તે મર્ત્યલોકે ભુવિ ભારભૂતા, મનુષ્ય રૂપેણ મૃગાશ્ચરન્તિ ॥***

ઉપરોક્ત શ્લોક નીતિશતકમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

જે પુરુષો પાસે વિદ્યા નથી, તપ નથી, દાન નથી, જ્ઞાન નથી, નથી શીલ કે ચારિત્ર્ય, નથી સદ્‌ગુણ કે ધર્મ, એવા મનુષ્યે આ મૃત્યુલોક ઉપર ભારરૂપ હોઈ, મનુષ્ય આકૃતિ કે મનુષ્ય શરીરમાં હોવા છતાં પણ, પશરૂપે જ પૃથ્વી પર ભટકે છે એમ સમજવું.

જીવનમાં જ્ઞાન-વિદ્યા - ભણતર - શિક્ષણનું મહત્ત્વ છે માત્ર રોજી-રોટી કમાઈ પેટ ભરવું એ જીવનનો હોતુ નથી. જીવનનો ધ્યેય જીવને જીવાત્માથી પરમાત્મા સુધી લઈ મુક્ત કરવાનો છે અને એ જ્ઞાનપ્રાપ્તિ સિવાય શક્ય નથી.

પ્રભાવી ઉમદા જીવન જીવવા માટે તપ-દાન-ચારિત્ર્યશીલ નિયમબદ્ધ સંયમી જીવન જીવવું જરૂરી છે. વ્યભિચારી ભ્રષ્ટ જીવન પશુત્વની જ નિશાની છે. જીવન સદ્‌ગુણસંપન્ન હોવું જોઈએ - અવિવેક - અવિનય - ઉદ્ધત - આડંબરી - દંભી જીવન મારકતા પશુ જેવું જ છે.

### સુવિચાર

- સ્વયં નિર્ગુણ વસ્તુ પક્ષપાતથી ગુણવાન બની જતી નથી - **આચાર્ય વિજય રત્નસુંદરસૂરિ**
- બુદ્ધિના ક્ષેત્રમાં બુદ્ધિને ભલે જીતાડો, પણ હૃદયના ક્ષેત્રમાં તો બુદ્ધિને હરાવતા જ રહો, ફાવી જશો - **બોધિવૃક્ષ**
- વિદ્વાનો સમક્ષ જો પોતે મૌન ધારણ કરી શકે તો મૂર્ખ માણસ પણ બુદ્ધિશાળી ગણાશે - **ઓશો**
- વિદ્યા મનુષ્ય માટે એક ત્રુટિહીન અવિનાશી નિધિ છે, તેની આગળ બીજી સંપત્તિનું કાંઈ જ મૂલ્ય નથી - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- જે પોતાની શક્તિ સ્થાયી રાખવા ઈચ્છે છે તે પોતાનો શાસનદંડ તત્પરતાથી ચલાવે, પરંતુ તેનો પ્રહાર નિર્દયી ન હોવો જોઈએ - **ધર્મલોક**
- ઈર્ષ્યા કરનારની સમૃદ્ધિ અને ઉદારદીલ પુરુષની કંગાલિયત, આ બંને એકસરખાં આશ્ચર્યજનક જ છે - **જીવન પાથેય**
- આજનું ઔષધ : કબજિયાત હોય, ભૂખ ઓછી લાગતી હોય તો સૂંઠ, પીપર, જીરુ, સીંધાલૂણ, કાળામરી સરખે ભાગે લઈ બારીક વાટી તે ચૂર્ણ બે ગ્રામ દરરોજ જમ્યા પછી લેવાથી ફાયદો થાય છે.

**(સંકલન : દીપક વી. આશરા)**

### બોધકથા

એલિનોર રુઝવેલ્ટના લગ્ન ફ્રેંકલીન રુઝવેલ્ટ સાથે થયા હતા. અમેરિકાના રાજકારણમાં સારી પ્રતિભા ધરાવનાર એલિનોરના રાજકીય દુશ્મનો પણ ઘણાં હતા. કે જેઓ એલિનોરની ટીકા કરવાની એક પણ તક જતી કરતા નહીં. એક દિવસ એલિનોર રૂઝવેલ્ટના બહેનને મળવા ગયા. અને એમની સલાહ પૂછતાં કહ્યું, 'મારી ઈચ્છા ઘણાં બધા કામો કરવાની છે. જાહેરજીવનમાં સક્રિય ભાગ લી ડેમોક્રેટિક પક્ષનો ઉદ્ધાર કરવાની છે, પરંતુ વિરોધીઓની ટીકાના ભયને કારણે હું ચૂપ થઈ જાઉં છું. હું કંઈક પણ કરીશ તો ટીકાકારો તુટી પડશે એવી ચિંતા મને સતત રહે છે.' રુઝવેલ્ટના બહેને એલિનોરને સમજાવતાં કહ્યું, 'આવી ફિકર છોડી દેજો. જે કામ તમારા હૃદયને યોગ્ય લાગતું હોય તે નિર્ભય બનીને કરવું. બીજા શું કહેશે તેની પરવા કરવાની જરાય જરૂર નથી. આપણે સાચા હોઈએ, પછી ગભરાવવાનું શું ? જે ટીકાકારોની પ્રકૃતિ છે કે તમે જે પણ કંઈ પ્લાન અમલમાં મૂકશો એટલે તેઓ ટીકા કરશે જ. આથી દિલથી મક્કમ થઈ કામમાં ડૂબી જવું સલાહ ભર્યું છે.' એલિનોરે આ સલાહ સ્વીકારી અને એનું પરિણામ એ આવ્યું કે એ અમેરિકાના જાહેરજીવનમાં માનવ અધિકારોની ઝુંબેશથી જાગૃતિ ફેલાવી, બેકારી દૂર કરવામાં પણ તેઓ સફળ રહ્યા. યુનોએ પણ એમનો ઘોષણાપત્ર મંજૂર કર્યો. આમ એલિનોર રુઝવેલ્ટ એક શરમાળ છોકરીમાંથી ખોટી ટીકાઓની પરવા કર્યા વિના રાજકારણના સમર્થ નારી શક્તિનું પ્રમાણ બન્યા.

# ગાંધીવિચાર આજે પણ પ્રસ્તુત છે

**તંત્રીસ્થાનેથી...**

ગાંધીજીને સૌથી અપ્રિય શબ્દ કયો ? આવો પ્રશ્ન કોઈએ એમની હયાતી દરમિયાન કર્યો હોત તો ક્ષણનોય વિલંબ કર્યા વિના એમને કહી દીધું હોત - 'ગાંધીવાદ.' પોતે જે કંઈ બોલ્યા, લખ્યું કે એ મુજબ આચરણ કરવા મથતા રહ્યા એ બધું વિશ્વના કોઈને કોઈ પ્રબુદ્ધ પુરુષનું જ અનુકરણ હતું - એમાં પોતાનું મૌલિક કહી શકાય એવું ભાગ્યે જ કશું હતું, આવી નિખાલસ કબૂલાત મહાત્મા ગાંધીએ 'સત્યના પ્રયોગો'ની પ્રસ્તાવનામાં જ કરી દીધી હતી. પરંતુ વીસમી સદીના વિશ્વને વિશ્વની તમામ શ્રેષ્ઠ વિભૂતિઓ, ધર્માત્માઓ અને મહાત્માઓનું શ્રેષ્ઠત્તમ વિચારભાથું એકત્ર કરી પીરસવાનું કાર્ય કોઈ નાનું સૂનું નહોતું. વળી એ માત્ર વિચારના સ્તરે અટકી ન જતાં આચરણમાં ઊતરેલું વરતાયું એથી આવા એક દેખાવે સાવ સાધારણ લાગતા હિંદુસ્તાનીને દુનિયાને વિશ્વ વંદનીય વિભૂતિ પદે સ્થાપી દીધો. લૂઈ ફિશર લખે છે : 'ગાંધીજીએ બતાવી આપ્યું છે કે ઈસુના, ઈસાઈ સંતોના, બુદ્ધના, હિબ્રૂ પયગંબરોનાં, ગ્રીક ફિલસફોના અધ્યાત્મવાદી સિદ્ધાંતો આજના યુગમાં ને આજની રાજનીતિમાં પણ વ્યવહારમાં લાવી શકાય છે.' ગાંધીજીના સિદ્ધાંતો એ સત્ય અને અહિંસા જેટલા જ શાશ્વત છે. એમણે 'ટ્રસ્ટિશિપ' નો સિદ્ધાંત રમતો મૂકી ધનકુબેરોને જીવનસાફલ્યનો નવો જ રાજમાર્ગ ચીંધ્યો છે. એ સિદ્ધાંતને ગાંધીજીના સમકાલીન ધનકુબેરો પૈકી ઘનશ્યામદાસ બિરલા ઉપરાંત પંડિત મોતીલાલ નહેરુ જેવા તે સમયના શ્રેષ્ઠ બેરિસ્ટરે અમલમાં મૂકી જીવનની ધન્યતા અનુભવી હતી. એ જ સિદ્ધાંતનું નખશિખ અમલીકરણ 'આજના બિલ ગેટ્સ સહિતના ટોચના ધનકુબેરો કરી રહ્યા છે. પોતાની પાસે વધુ પડતું જે કંઈ છે તે સમાજના નબળા વર્ગોમાં વહેંચી દઈ કૃતાર્થ થવાની વૃત્તિ આવા ધનકુબેરો પ્રત્યે જનસાધારણમાં અહોભાવ જ જગાવે તો જ નવાઈ. કચ્છના વતની અને 'વિપ્રો'ના ચેરમેન અઝીમ પ્રેમજી ગાંધીજીના ટ્રસ્ટ્રીશિપના સિદ્ધાંતનું સમર્થન અને અમલીકરણ કરનારા વરિષ્ઠ ઉદ્યોગપતિ છે. ગૂજરાત વિદ્યાપીઠના દીક્ષાન્ત સમારોહમાં સામાન્ય રીતે દેશના કોઈ ટોચના રાજપુરુષ કે વિચારપુરષને નોતરવાનો રિવાજ રહ્યો છે. ગૂજરાત વિદ્યાપીઠના કાર્યવાહકો એ આ વર્ષે અઝીમ પ્રેમજીને મુખ્ય મહેમાન તરીકે નોતરીને એક જ ચીલો જ ચાતર્યો છે. વર્ષોથી ચાલી આવતી દીક્ષાંત સમારોહની તારીખ પણ મહેમાનની અનુકૂળતા મુજબ બદલવી પડી છે. પરંતુ આ એક શ્રેષ્ઠ દિશાસૂચક છે. અઝીમ પ્રેમજીએ સંપત્તિનો મોટો ભાગ ગરીબ લોકોનાં બાળકોના શિક્ષણ અર્થે દાનમાં આપી દેવાનો સંકલ્પ કરેલ છે. એમના જ નામે એક યુનિવર્સિટી પણ શરૂ થઈ છે. અઝીમ પ્રેમજીએ જે નોંધવા જેવી વાત કરી તે એ કે પોતાની માતા પછી તેઓ સૌથી વધુ ગાંધીવિચારથી પ્રભાવિત થયા હતા અને ટ્રસ્ટીશિપના એમના સિદ્ધાંતોનો અંગત જીવનનો અમલ કરી કૃતકૃત્યતા અનુભવી રહ્યા છે. ગાંધી સાર્ધ શતાબ્દી પ્રસંગે ગાંધીવિચારને વરેલા દાનવીર ધનકુબેરને દીક્ષાન્ત સમારોહના મુખ્ય મહેમાન બનાવી ગૂજરાત વિદ્યાપીઠે દેશના ધુરંધર નેતાઓને પણ દિશા ચીંધવાનો 'પ્રયોગ' જ કર્યો ગણાશે.

# જીવેમ શરદઃ શતમ

**પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા**

ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

દિવાળી અને નૂતન વર્ષ પર્વ આવી રહ્યા છે. વાતાવરણમાં ઉલ્લાસ અને ઉત્સાહનો માહોલ છે. દિવાળીના સમયે આપણે ઘરની સાફસફાઈ કરીએ, દીપ પ્રજ્વલિત કરીએ, સરસ માજાની વાનગીઓ આરોગીએ, અને પરિવાર સાથે ઉત્તમ સમય પસાર કરીએ. આવા સુખદ સમયે આપણે આપણા સ્વાસ્થ્ર્ય માટે વિચારીએ. આપણે આપણા સપનાઓ પુરા કરવા માટે દિવસ રાત દોડીએ છીએ, ખૂબ કમાઈને આરામદાયક જીવન જીવવા ઈચ્છીએ છીએ. આવા સમયે જરા વિચારો કે જો આપણી તબિયત બગડી તો?... આપણે માંદગીના ચકડોળે ચઢી ગયા તો?.. જો આવું થાય તો ઘણી બધી ગણતરીઓ ઊંધી પડી જાય. આપણે સ્વસ્થ રહીએ તે માટે આપણી જાગરૂકતા અને તૈયારી જરૂરી છે. તો આપણે પણ આપણા 'ઓરીજીનલ' નૂતન વર્ષે એક રીઝોલ્યુશન લઈએ કે 'આપણે સમ્પૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય મેળવવા અને તેને ટકાવી રાખવા માટે સજાગ રહી પ્રયત્નો કરીશું.' આ રીઝોલ્યુશન આપણા માટે, આપણા પરિવારજનો માટે, સમાજ માટે, તેમજ દેશ માટે ખૂબ જરૂરી છે.

તો આ સમ્પૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય છે શું? વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા (WHO) મૂજબ સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યા જોઈએ તો સ્વાસ્થ્ય એ ફક્ત રોગનો અભાવજ નહિં પરંતુ શારીરિક, માનસિક, સામાજિક અને આધ્યાત્મિક રીતે નિરામય હોવું તે છે. આ જ વાત મહર્ષિ સુશ્રૃતે સુશ્રૃતસંહિતામાં કરી છે. મહર્ષિ સુશ્રૃત સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યા આપતા કહે છે "જે વ્યક્તિના દોષો સમ હોય, અગ્નિ (પાચનતંત્ર સમ હોય), ધાતુઓ સમ હોય, અને મલ સમ હોય તેમજ જેની આત્મા, ઈન્દ્રીયો તેમજ મન પ્રસન્ન હોય તે વ્યક્તિને સ્વસ્થ જાણવી"

ઉપરની વ્યાખ્યા જોતા સમ્પૂર્ણ સ્વાસ્થ્યને આપણે ચાર ભાગમાં વિભાજીત કરી શકીએ. શારીરિક સ્વાસ્થ્ય, માનસિક સ્વાસ્થ્ય, સામાજીક સ્વાસ્થ્ય, અને આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્ય. આ ચારેય પ્રકારના સ્વાસ્થ્ય કેવી રીતે મીળવી શકાય તે બાબતે થોડો વિચાર કરીએ.

શારીરિક સ્વાસ્થ્યઃ શરીરના ત્રણેય દોષો એટલે કે વાયુ, પિત્ત, અને કફ સમ રહે તો શારીરિક સ્વાસ્થ્ય ઉત્તમ રહે. અમુક નિયમો સૌને માટે લાગુ પડી શકે, જેમકે મિતાહારી રહેવું, પચવામાં ભારે પડે તેવા આહાર ન લેવા, સાત્વિક તાજો આહાર લેવો, નિયમિત યોગ્ય વ્યાયામ કરવો, અને વહેલા સુઈને વહેલા ઉઠવું. અમુક નિયમો વ્યક્તિગત પ્રકૃતિ પર આધારીત છે, એટલે કે પોતાના શરીરની પ્રકૃતિને ઓળખી તે અનુસાર આહાર-વિહાર અને ઔષધ પર ફોકસ કરવું પડે. જેમકે સામાન્યતઃ લોકો મરી-મેથી આદિ ટોનિક તરીકે લેતા હોય છે પણ પિત્ત પ્રકૃતિવાળાઓ માટે કદાચ આ અનુકૂળ ન આવે.

માનસિક સ્વાસ્થ્યઃ આજના સમયમાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય જાળવવું ખૂબ જરૂરી છે. મોટા ભાગના લોકો સ્ટ્રેસ-ટેન્શન, ડીપ્રેશન, અને સહનશીલતાના અભાવની લાગણીઓનો અનુભવ કરતા હોય છે. ખૂબ બધી અપેક્ષાઓ, જવાબદારીઓ, અને મહત્વાકાંક્ષાઓને કારણે સંતોષ અને શાંતિનો અનુભવ નથી જણાતો. પરિણામે વ્યક્તિ સાઈકીયાટ્રીક દવાઓના ચક્કરમાં ફસાતો જાય છે. આયુર્વેદમાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય જાળવવા માટે ખૂબ સુંદર ઉપચારોનું વર્ણન છે. વ્યક્તિ સદાચારી બને અને માનસિક સ્વસ્થ બને તે માટે સદ્‌વૃત્તનું વર્ણન છે. (આ અંગે અગાઉ વિસ્તૃત લેખ લખાઈ ચુકેલ છે) આ ઉપરાંત મનના સાત્વિક ભાવો વધે તે માટે અમુક શ્રેષ્ઠ મેધ્ય રસાયણો જેવાકે બ્રાહ્મી, શંખપુષ્પી, જ્યોતિષ્મતી આદિનો ઉલ્લેખ છે. આ ઉપરાંત નિયમીત ધ્યાન અને પ્રાણાયામ માનસિક સ્વાસ્થ્યની પાયારૂપ ચાવી છે

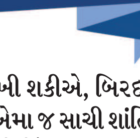
સામાજીક સ્વાસ્થ્યઃ આપણે રોજ-બરોજ અનેક લોકોના સંપર્કમાં આવીએ છીએ. આપણા વાણી-વ્યવહાર-વર્તન પરથી આપણું સામાજીક સ્વાસ્થ્ય નક્કી થતું હોય છે. આયુર્વેદમાં અમુક "કોડ ઓફ કંડક્ટ" આપેલ છે જે માણસને માણસ બનતા શીખવે છે. આ કંડક્ટ અનુસાર વ્યક્તિએ મિતભાષી રહેવું, બીજી વ્યક્તિને માન આપવું, સહનશીલ બનવું, દયાભાવ રાખવો, હસતા રહેવું આદિ અનેક સૂચનો કરેલ છે. સામાજીક સ્વાસ્થ્ય સારું રાખવું હોય તો નરસિંહના "વૈષણવજન.."ને અનુસરવાનો આગ્રહ રાખવો.

આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્યઃ અગાઉના ત્રણેય સ્વાસ્થ્યને સિધ્ધ કર્યા બાદ શિરમોર આવે છે આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્ય. વ્યક્તિનો મૂળ હેતુ આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ સાધવાનો એટલેકે આધ્યાત્મિક રીતે સ્વસ્થ રહેવાનો છે. આ માટે નામ-જપ, મંત્ર-માળા, હોમ-હવન, બંદગી-હોલી બાથ, યોગ-સમાધિ આદિ અનેક રસ્તાઓ છે. વ્યક્તિ પોતાની રૂચિ મૂજબના રસ્તાને પસંદ કરી તેમા શ્રધ્ધા અને વિશ્વાસ રાખે તેમજ બીજા રસ્તાઓને આદર આપે તો આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્ય મેળવી શકે. એટલું ચોકકસ છે કે આધ્યાત્મિક રીતે સ્વસ્થ કે ઉન્નત થવું હોય તો શારીરિક, માનસિક અને સામાજીક સ્વસ્થતા કેળવવી જ પડે. જો શારીરિક રોગોથી ગ્રસ્ત પથારીવશ હોઈએ, જો માનસિક રીતે વ્યગ્ર અને ઉચાટયુક્ત હોઈએ, અને જો પરવ્યક્તિ, સમાજ, દેશ, અને વિશ્વ સાથે સદભાવ ન રાખતા હોઈએ તો આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ (સ્વાસ્થ્ય) શક્ય જ નથી.

તો આ નવા વર્ષે સ્વાસ્થ્યના આ ચારેય પાયાઓને મજબૂત કરી સંપૂર્ણ સ્વસ્થતા તરફ પ્રયાણ કરીએ. 'જીવેમ શરદ શતમઃ' (આપણે સૌ સો વર્ષનું સંપૂર્ણ સ્વસ્થ જીવન જીવીએ)ની ઉચ્ચ ભાવનાને હૃદયમાં રાખી સૌ વાચકમિત્રોને દિવાળી તેમજ નૂતન વર્ષની ખૂબ શુભેચ્છાઓ...

(M) 9879471147

# દિવાળીમાં ઘરની સફાઈ સાથે મનની સફાઈ પણ જરૂરી છે ઈર્ષ્યા-અદેખાઈ જેલસી-દ્વેષ-જલનથી જાતને મુક્ત કરીએ



**અબીલ-ગુલાલ**

મમતા રાવલ

**(ગતાંકથી ચાલું)**

ગત લેખથી માંડેલી વાતને આજે આગળ ધપાવવાની છે. સાચું કહું તો જ્યારે 'ઈર્ષ્યા' વિષય પર લખવા વિચાર્યું ત્યારે મન સતત ડગમગું જ થતું રહ્યું આ શબ્દ જ એવો છે જેના ઉચ્ચાર અને જોડણી બંન્ને માંથી ઝેર જેવી નકારાત્મકતાના વાઈબ્રેશન્સ અનુભવાય. તો પણ દરેકે દરેક વ્યક્તિ આ ભાવને ઓછા વત્તા અંશે પોતાનામાં સંઘરીને જીવે છે જેમ મદારીના ટોપલામાં બેઠેલો સાપ સહેજમાં ફૂંફાડો મારીને પોતાની વિકરાળતાનું પ્રદર્શન કરી દે પછી ચૂપચાપ તમાશો જોયા કરે છે. એવું જ કંઈક આ બાબતે પણ જોવાય છે. દુનિયામાં આચરવામાં આવતા ગુનાઓ જુદા-જુદા કુભાવોથી પ્રેરીત હોય છે એમાં ઈર્ષ્યા મુખ્ય છે.

ઈર્ષ્યા અપરાધ કરાવે છે...ઈર્ષ્યાથી પ્રેરીત વ્યક્તિ જૂઠું પણ બોલી શકે છે. છેતરપીંડી કરતાં પણ અચકાતો છે. આર્થિક માનસિક ખુવારીનો ભોગ બન્યાના દાખલા છે. પોતાની જાત પ્રત્યે શરમ અનુભવાય એ હદ સુધી ઈર્ષ્યાનો જવર માણસાઈના ગ્રાફને નીચે લઈ જાય છે. આજકાલ ટીવી પર બતાવાતી સીરિયલોમાં પણ આ ભાવનું પ્રભુત્વ જોવાય છે.

ઈર્ષ્યા સાથે જીવનાર વ્યક્તિ ક્યારેય અંદરથી શાંત અને પ્રેમમય રહી શકતો નથી. અજાણતાં જ માણસ આ પરમ શત્રુ ઈર્ષ્યાને એટલો પાળે-પોષે છે કે, એ 'મેરી બિલ્લી મુઝીપે મ્યાઉં' જેવો ઘાટ સર્જાય છે. આ નકારાત્મક ભાવ અંદરની દુનિયાને ધીમે-ધીમે કોરી ખાય છે. સમજણ-ડહાપણને તાળાં લગાવી દે છે. નકારાત્મતાને કારણે શરીરના તમામ તંત્રો પર ભારે ખરાબ અસરો વર્તાય છે. કોઈની ઈર્ષ્યા કરવી એ સૂરજ સામે થૂંકવા બરાબર છે એ સમજી લેવું જરૂરી છે. ઈર્ષ્યા, આંખ પર એવા પાટા બાંધે છે કે વ્યક્તિ એની આરપાર જોઈ શકતો નથી. એની દ્રષ્ટિને ઈર્ષ્યાનો રોગ ગ્રસી લે છે. સારામાં સારું જોવાની ક્ષમતા ખોવાઈ જાય છે. સારપને પોંખવાનું સૌજન્ય ચૂકી જવાય છે. સૌદર્યને નવાજવાનું ભૂલી જવાય છે. કોઈને આગળ વધતા રોકવામાં પોતાની મૂલ્યવાન માનવીયતાને બાજુમાં હડસેલી દેવાય છે. કોઈના રૂપરંગને કલુષિત કરવા એના ચહેરા પર એસીડ ફેંકવાની નરાધમતાના કૃત્યો પણ આ ઈર્ષ્યા અને એમાંથી જન્મતા આધિપત્યના પરિણામો છે. 'સુંદરતા પામતા પહેલાં સુંદર બનવું પડે' એ સનાતન સત્ય છે. અન્યને ખરાબ ચીતરવા પહેલાં પોતાના અંતરની સતત ઊલટ તપાસ અને માવજત જરૂરી છે.

ઈર્ષ્યામાં અંધ બે કે વધુ વ્યક્તિઓ વચ્ચે 'દુશ્મન કા દુશ્મન દોસ્ત' જેવો દોસ્તી-સંબંધનો સેતુ રચાય છે. સમૂહમાં ભેગા મળીને જે તે વ્યક્તિ વિશેષ ના પૂતળા દહનની માનસિક વિધી યોજાય છે. હવનમાં આહુતિ આપીને સહુ પોતાની ઈર્ષ્યાની આગ ઠર્યાનો ક્ષણિક આનંદ મેળવે. સ્ત્રીઓના મેળાવળામાં, પાન-ચાના ગલ્લે, ચોરેને ચૌટે આ એક સતત ચાલતી પ્રવૃત્તિ છે. કંઈ પણ અલગ રીતે વિચારવું અલગ રીતે વર્તવું એ સમાજમાં ટીકા અને ઈર્ષ્યાનો ભોગ બનવાનું મુખ્ય કારણ છે સમાજને સામાન્ય માણસે ખપે છે. અસામાન્ય પણુ નહીં

**નકારાત્મક લક્ષણો સાથે જીવાતા જીવનમાં ક્યારેય સન્માર્ગે પ્રગતિ શક્ય નથી**

આપણા વડાપ્રધાનશ્રીના પૂતળા દહનની માનસિક વિધી બારેમાસ, આઠેય પ્રહર ચાલતી જોવા મળે છે.

મહત્તા-પ્રશંસા-સન્માનની લાલસા બધે જ છે પરંતુ કોઈ વ્યક્તિની શાખ બંધાય એની વાહ-વાહ થાય...કોઈ પ્રશંસા પામે...મહત્વ પામે...સન્માન પામે એ સહેવું અઘરું પડે છે. દુનિયાનું તમામ સર્વશ્રેષ્ઠ મારી ઝોળીમાં જ હોય, બીજા કોઈ એના હક્કદાર નથી, લાયક નથી એવી માનસિકતા વિચરતી જોવાય છે. આટલા મોટાં વિશ્વમાં, મોટા માનવ સમુદાયમાં એક માત્ર નાનકડાં ટપકાં જેવા પોતાના અસ્તિત્વને માણસ મહાન મહાકાય કલ્પીને જીવે છે ત્યારે, એના મનની ઈમારત કકડભૂસ થવાની શક્યતા વધી જાય છે. આંતરિક સંઘર્ષ વધી જાય છે. બીજાને પોતાની પ્રગતિમાં બાધા માને છે. બીજાને હડધૂત કરે છે...બધાથી આઘા રહી એકલામાં પોતાને સલામત ફીલ કરે છે. પોતાના કરતાં ઓછા તેજસ્વી માણસોની સંગતમાં સુકુન અનુભવે છે. આમ જોઈએ તો વધુ યોગ્યતાની સંગત અન્ય વ્યક્તિત્વોને પણ બહેતર બનાવે છે.

તમામ નકારાત્મક લક્ષણો વડે જીવાતા જીવનમાં ક્યારેય સન્માર્ગે પ્રગતિ શક્ય નથી. આત્મવિકાસને અવકાશ નથી. સત્ સંગ જીવનમાં ઉલ્લાસ પૂરે છે. જીવનને સદરૂપતા આપે છે. એ સંતનો હોય કે સાચા મિત્રનો. ઈર્ષ્યા અને અન્ય દુર્ગુણોના આક્રમણથી બચવામાં માટે એને પોષે એવા વ્યક્તિઓના શરણમાં જવા કરતાં, એવા લક્ષણોને નકારે ધિક્કારવામાં-હાંકી કાઢવામાં મદદરૂપ થાય એવા વ્યક્તિઓનો સંગ જ હિતકારી છે. યોગ-પ્રાણાયમ-ધ્યાન-ભક્તિ-રેકી જેવા અન્ય માધ્યમો પણ છે જેની મદદથી દિવ્ય ચેતના સાથેનું જોડાણ હકારાત્મક ઊર્જા ભરે છે.

ગત લેખમાં 'કાગઝ કે ફુલ' ફિલ્મના એક ગીતની બે પંક્તિઓ અહી ટાંકી હતી...ખૂબ જ ગમતા એ ગીતમાં સુંદર પ્રેરણા છુપાયેલી છે. એ અહીં પણ લાગુ પડે છે.

'રંગ લે આયેગેં, રૂપ લે આયેગેં,
કાગઝ કે ફુલ, ફુલ અરે ભૂલ,
ખુશ્બુ કહાં સે લાયેગેં...'

કોઈની દેખાદેખીમાં જાણે-અજાણે એની કોપી કરતા થઈ જવાય છે. પણ એ ભૂલી જવાય છે. કે એના જેવા કપડાં કે બાહ્યાચાર કેળવવા માત્રથી આપણે એના જેવા થઈ શકાતુ નથી. ફિલ્મ સ્ટાર્સ સંદર્ભે આ વાત વધુ લાગુ પડે છે. કાગળના ફુલ ભલે રંગ-રૂપમાં સાચા ફુલ જેવા હોય છે પરંતુ સુગંધ વિનાના એ પુષ્પને ભગવાનના ચરણમાં સ્થાન હોતું નથી.

સારું-શ્રેષ્ઠ-ઉત્તમ-ગુણવત્તાને જોઈ શકીએ, સમજી શકીએ, સ્વિકારી શકીએ, પોંખી શકીએ, બિરદાવી શકીએ એવી સન્મતિ માટે પ્રભુને પ્રાર્થના જરૂરી છે. એમા જ સાચી શાંતિનો સ્ત્રોત્ર સમાયેલો છે. હૃદયને નિર્મળ કરીને સારા પ્રતિબિંબ ઝીલવા માટે ઈશ્વર સુમતિ આપે. પોતાની અંદર રહેલા અહંકાર અને ઈર્ષ્યા જેવા કુલક્ષણો રૂપી નાગનું દમન કરવાની શક્તિ આપે. શ્રીકૃષ્ણનું કાલિયા નાગનું દમન, આજ વૃતિઓના દમનની પ્રતિકાત્મક અભિવ્યક્તિ છે. જીવન પ્રત્યેનો આપણો પરમ ધર્મ જીવનને બદીઓથી મુક્તિ અપાવવાનો છે. 'આપણી લડત આપણી સાથે' નો મોરચો સતત જીવંત રહેશે, તોજ માનવ જન્મ યથાર્થ છે.

અસત્યો માંહેથી, પ્રભુ પરમ સત્યે તું લઈ જા,
ઊંડા અંધારે થી, પ્રભુ પરમ તેજે તું લઈ જા !!

પોતાની નિર્બળતાઓ પ્રત્યે આંખ મિંચામણા, ભાગેડુ વૃતિ-શાહમૃગ વૃતિથી કામ નહીં ચાલે. નકારાત્મક વૃત્તિઓને પોષવામાં કોઈનું શ્રેય નથી. એનું એવું ચીરહરણ થવું જોઈએ કે એ દૂમ દબાવીને ભાગે. પંપાળી ને શાંત કરવાથી કે માત્ર કમ્ફરટેબલ ઝોનમાં રહેવાથી એનાથી છૂટકારો શક્ય નથી. માત્ર સારું-સારું જ બોલે એવા નહીં પરંતુ સાચા ટીકાકારો પણ જીવનમાં એટલા જ મહત્વના છે.

દિવાળીમાં ઘરની સફાઈ સાથે મનની સફાઈ પણ જરૂરી છે. ઈર્ષ્યા-અદેખાઈ જેલસી-દ્વેષ-જલનથી જાતને મુક્ત કરીએ. આવું થઈ શકશે ત્યારે અંતર આયનો બનશે. વ્યક્તિત્વમાં તેજસ્વીતા અને સ્મિતમાં તાજગી રેલાશે. રોમ-રોમમાં હળવાશ અને પ્રસન્નતા વ્યાપશે. પ્રેમનો સાચો આર્વિભાવ થશે. પોતાના મન પર પોતાના વિજયની ધજા-પતાકા લહેરાવી શકીએ એજ શુભ ઈચ્છાને આગામી વર્ષનું ધ્યેય બનાવીએ તો દિવાળીને શ્રેષ્ઠ ઉજવણી કરી કહેવાશે. સૌને તેજોમય દિપાવલી મુબારક અને સાથે નવ વર્ષની ઢગલો બંધ શુભકામના. શાયર આલમ ઈકબાલ લખે છે...

"ખુદી કો કર બુલંદ ઈતના કે હર તકદીર સે પહેલે
ખુદા બંદે સે ખુદ પૂછે બતા તેરી રઝા ક્યા હૈ"

મહત્તા-પ્રશંસા-સન્માનની લાલસા બધે જ છે પરંતુ કોઈ વ્યક્તિની શાખ બંધાય એની વાહ-વાહ થાય...કોઈ પ્રશંસા પામે...મહત્વ પામે...સન્માન પામે એ સહેવું અઘરું પડે છે. દુનિયાનું તમામ સર્વશ્રેષ્ઠ મારી ઝોળીમાં જ હોય, બીજા કોઈ એના હક્કદાર નથી, લાયક નથી એવી માનસિકતા વિચરતી જોવાય છે. આટલા મોટાં વિશ્વમાં, મોટા માનવ સમુદાયમાં એક માત્ર નાનકડાં ટપકાં જેવા પોતાના અસ્તિત્વને માણસ મહાન મહાકાય કલ્પીને જીવે છે ત્યારે, એના મનની ઈમારત કકડભૂસ થવાની શક્યતા વધી જાય છે. આંતરિક સંઘર્ષ વધી જાય છે. બીજાને પોતાની પ્રગતિમાં બાધા માને છે. બીજાને હડધૂત કરે છે...બધાથી આઘા રહી એકલામાં પોતાને સલામત ફીલ કરે છે. પોતાના કરતાં ઓછા તેજસ્વી માણસોની સંગતમાં સુકુન અનુભવે છે. આમ જોઈએ તો વધુ યોગ્યતાની સંગત અન્ય વ્યક્તિત્વોને પણ બહેતર બનાવે છે.

# જા, અહીંથી, તું મને ના ભાવતી દીપોત્સવી!

**મનના ઉમંગો**

રણછોડ પરમાર

મનના ઉમંગો માટે દિવાળીને અનુલક્ષીને બે લેખ લખીને તૈયાર કરી દીધા હતા. એક લેખમાં માટીના કોડિયાં સાથે માટીના માનવીને સાંકળ્યો હતો. બીજામાં મારા બાળપણના સંભારણા ઉમેર્યાં હતાં. હજી લેખ મોકલવાની બે દિવસની વાર હતી. ત્યાં મનમાં તિખારો ઝબક્યો કે શ્રી મનુભાઈ ત્રિવેદીએ જરૂરથી દિવાળીના પણ ગીત-ભજન લખ્યાં હશે. હાલમાં હું ત્રીજો ખંડ વાંચી રહ્યો છું એટલે એનાં જ પાનાં ઉઘાડ્યાં. શરૂઆતમાં જ એક ગીત મળ્યું.

હો પર્વ આજ આવ્યું પ્રકાશનું,
હૈયાની ઘેલી ઘેલી આશનું
હો પર્વ આજ આવ્યું પ્રકાશનું,
દીપક પ્રગટાવો, રૂડાં તોરણ બંધાવો,
પૂરો રંગોળી, લો ઉત્સવનો લ્હાવોઃ
ઊતર્યું અજવાળું આકાશનું !
હો પર્વ આજ આવ્યું પ્રકાશનું,

બહુ સરસ ગીત છે. મને ગમી ગયું, વાંચકોને ગમી શકે તેવું છે. છતાં થોડાંક પાનાં આગળ વધ્યો. બીજુ એવું જ સરસ ગીત આવી પૂગ્યું.

દિવાળી
ઘોર અંધારી રાતલડીમાં કોણ આ એકલ નાર ?
કુંદ સમાં એનાં અંગ છે, જાણે ઝબકે દીપ હજાર !
ઘોર અંધારી રાતલડીમાં કોણ આ એકલ નાર ?
હાથમાં એના રાજે દીવો,
તિમિરસિંધુનો મરજીવોઃ
ડૂબકી દઈ એ શર્વરીતળિયે, લાવશે શુભ્ર સવાર !
ઘોર અંધારી રાતલડીમાં કોણ આ એકલ નાર ?

દિવાળીને એક જીવતી નારી કલ્પીને શ્રી મનુભાઈએ આ એક અનોખું ગીત રચ્યું છે. તેના હાથમાં બિરાજેલો દીવો તિમિરસિંધુનો મરજીવો છે. રાતના તળિયે ડૂબકી મારીને એ આપણા માટે શુભ્ર સવાર ગોતી લાવશે. આ કેવી અદભુત કલ્પના છે. મનુભાઈને એ માટે શત શત વંદન કરવાં પડે. એ પછી પણ આગળ વધતાં દીપોત્સવી નામનું કાવ્ય જડ્યું. આપણા માટે દિવાળી એ દિવાળી છે પણ જેને આજની સાંજના ખાવાની ચિંતા છે એના માટે તો હોળી છે. આવા કોઈ રંકજનની મનોવેદના આત્મસાત કરીને કવિએ આ ગીત રચ્યું હોય એવું લાગે છે. એનો ઉપાડ જુવો.

દીપોત્સવી
અવનવા રંગીન દીવા લાવતી દીપોત્સવી,
રૂપરાણી શી મલપતી આવતી દીપોત્સવી,
હર્ષગાને આંગણાં ગુંજાવતી દીપોત્સવી,
આશદીવા અંતરે પેટાવતી દીપોત્સવી !
તોય એક મારું હૃદય સળગાવતી દીપોત્સવી !

કવિએ અવનવા રંગીન દીવા એવા શબ્દો ખપમાં લીધા છે. એ સમયે જાતજાતનાં કોડિયાં હશે ? રંગબેરંગી બલ્બો હશે ? અત્યારે ઘેરઘેર ઝબૂકતી ચાઈનીઝ લાઈટો તો ક્યાંથી હોય ? છતાં અવનવા રંગીન દીવા તેમની આંખો નિહાળી રહી છે.એ દીવાઓથી હર્ષ, ઉલાસ અને પ્રકાશ પ્રગટવો જોઈએ એને બદલે એ દીવાઓથી એમનું સંવેદનશીલ હૃદય પ્રજળે છે ! કેવી સામા છેડાની વાત છે નહી ? આગળ વાંચો.

ઝગમગારા મહેલ કેરા કાંગરે દેખાય છે,
રંગરાગે મત્તે મીઠા સૂર પણ સંભળાય છે.
જામી છે મહેફિલ મધુરી એવું કૈંક કળાય છે,
જોઈ મારું હૃદય જાણું ન કાં અકળાય છે,
મહેલમાં આક્રંદતી આ લાગતી
દીપોત્સવી.

કવિએ એકદમ સાદા અને સરળ શબ્દોમાં પોતાની વાત મૂકી છે. કોઈ કલ્પના ચગાવી નથી. કોઈ રૂપક યોજ્યું નથી. એ પછી આવતી કડીમાં પણ આ જ રીત અપનાવી છે.

રાજરસ્તા ઝગમગાટે છે બધા
ઝળકી રહ્યા,
માન જોઉં છું તો સર્વ છે મલકી
રહ્યા,
દીપ એય જાણે તેજથી છલકી રહ્યા,
વાહને છે ચંદ્ર ગતિથ ઢેલ શાં ઢળકી રહ્યાં,
હર્ષ દર્શાવી મને ગભરાવતી દીપોત્સવી.

રાજરસ્તા શબ્દ દ્વારા કવિ શું કહેવા માંગતા હશે ? એને સત્તા તરફ લઈ જતા રસ્તા ગણવા કે રાજાના મહેલમાંથી બહાર નીકળતા રસ્તા ગણવા ? આમ જુવો રસ્તા એકના એક છે પણ ચાલનારાની ચાલ જુદી જુદી છે. ત્રણ વરસથી તમે ઘરને રંગ કરવો કે નહીં એની મથામણ કરી રહ્યા છો. પણ રાજા જો જૂના મહેલે પધારતા હોય તો એને રાતોરાત રંગવો જ પડે ! ખરું કે નહીં ? એવી દિવાળી તમને ગભરાવે કે નહી ?

આજકાલ જો તમે ઘરની સાફસૂફી કરીને કંટાળ્યા હોવ અને બાળકો હોટલમાં જમવા જવાની જીદ કરે અને તમે વરસમાં પહેલીવાર શહેરની જાણીતી હોટલમાં જમવા જવા નીકળો તો શું થાય ? અરે તમે ત્યાંની ભીડ ભાળીને જ ગભરાઈ જાવ. તમને થશે સાલી, ક્યાં છે મોંઘવારી ? ક્યાં છે મંદી ? શું આ લોકો કદી ઘેર ખાતા જ નહીં હોય ? પછીની પંક્તિઓમાં કવિ આનો જવાબ આપે છે.

આ ટકાવે છે ગરીબો દેહને નિશદિન મથી,
આ ગરીબો પાસ તો એક રોટીનો ટુકડો નથી,
કૈંકની તો જિંદગી બહેતર નથી કૈં શ્વાનથી,
તોય મારા ભાઈઓને એમની પરવાહ નથી,
જા, અહીંથી , તું મને ના ભાવતી દીપોત્સવી !

કવિને અંતે કહેવું પડે છે કે "જા, અહીંથી , તું મને ના ભાવતી દીપોત્સવી !" એ કેવડી મોટી વિડંબના છે.

(નોંધ- મૂળ કાવ્ય ઘણું લાંબું છે. લેખની લંબાઈ વધી ના જાય એટલે ત્રણ કડી અહીં આપી નથી.