સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
99789-26251

સલામી સવારની..

*સરકારી તબીબોને 'પ્રેક્ટિસ'ની મનાઈ છે!
શિક્ષકોને ટ્યુશન કરવાની પણ મનાઈ છે!
'પગાર'ખાતા સાંસદ-સભ્યોને છૂટ 'બધા' ધંધાની -
પાળેલી ન્યાય-પાલિકાની 'ટીકા'ની યે મનાઈ છે.
(વકીલાત કરી શકે ! - લ્યો!)*

હાઈકુ

*'અંધ' દેવીનાં
ત્રાજવાં ઉંચા-નીચાં,
આ કેવો ન્યાય ?!*

*ચારે બાજુથી
ચરી ખાવાની મળી -
તમને છૂટ!!*

ચિંતન

*વિષયાખ્યગ્રહો યેન સુવિરક્ત્યાસિના હતઃ ।
સ ગચ્છતિ ભવામ્ભોધેઃ પારં પ્રત્યૂહવર્જિતઃ ॥*

જેણે વિષય નામના મગરને વૈરાગ્યરૂપી તલવારથી મારી નાંખ્યો છે, તે જ વિઘ્ન વિનાનો બનીને ભવસાગરને તરી જાય છે.

વિષય-ભોગવિલાસની વાસના દ્વારા જ માણસનું પથન થાય છે. સત્સંગ-ભક્તિથી સાચા-ખોટાંનો વિવેક મળે છે અને વિવેક દ્વારા મન-વિચારની જાગૃતિ સચેત પણું પ્રાપ્ત થાય છે. વૈરાગ્યની જાગૃતિ આવે છે.

સુવિચાર

- એક એવો માનવી સદ્ધર મળે, જેના સરનામે મને ઈશ્વર મળે - **ખલીલ ધનતેજવી**
- અશક્ય ભલે કંઈ ન હોય પણ બધું શક્ય બનાવવું જરૂરી નથી - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- અત્યંત અધમ પાપીને એક મહાન સંત થવામાં ઓણીવાર એકાદ ક્ષણનું જ અંતર હોય છે - **સંત રોબિન**
- અભિમાની પાસે કોઈ જવા તૈયાર નથી, અને ક્રોધી પાસે કોઈ આવતું નથી, આથી અભિમાન અને ક્રોધથી દૂર રહો - **જનકલ્યાણ**
- માણસની જડતા ઘણીવાર એની અંદર પડેલી જીવંત કરુણાને હૃદયવટો આપી બેસતી હોય છે - **મોરારિ બાપુ**
- જીવન અનિત્ય છે એ જેટલી ક્ષણો તમે કરુણામય બનીને જીવો છે, તો જ સાર્થક ક્ષણો છે. - **બુદ્ધ**
- આજનું ઔષધ : અખરોટના તેલનું પોતું હરસ પર મુકવાથી તરત રાહત થાય છે

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

અમેરિકાના તારણહાર અબ્રાહ્મ લિંકન ખૂબ ગરીબીમાં ઉછરેલા. નિરક્ષત માતાપિતા સાથે ખેતીમાં હળ ચલાવવાનું કામ, બિયારણ ઓરવાનું કામ. પાકની લણસી જેવા કામો કરી સાથે સાથે ભણવાનું પણ ચાલુ રાખી મોટા થયા હતા. રાજકારણમાં ઝંપલાવ્યું ત્યારે પણ તેમના ટીકાકારોનો કોઈ પાર નહોતો. તેઓ ખૂબ તોછડી ભાષામાં લિંકનની ટીકા કરતા. પણ સમય બદલાયો જેઓ અબ્રાહ્મ લિંકનને જેમ ફાવે તેમ બોલતા તેઓ પણ લિંકનની રાજનીતિથી પ્રભાવિત થયા. તેમના વખાણ કરતા થયા. એકવાર એક સન્માન સમારંભમાંથી બહાર નીકળતા હતા. ત્યારે બાજુમાં એક સાતેક વર્ષનું હસબી બાળક ધ્રુસકે ને ધ્રુસકે રડી રહ્યું હતું. પ્રમુખ લિંકન એની પાસે ગયા. એ બાળકને વ્હાલથી તેડી લીધું. ગોરા અમલદારો અને કેટલાક એમના ગોરા સાથીઓ એ લિંકનને કહ્યું, અરે 'આ શું કરો છો ? આ તો હસબી બાળકને તેને આમ તેડવાનું ન હોય.' લિંકને કહ્યું, 'જેમ હું ઈશ્વરનો સંતાન છું એમ આ પણ ઈશ્વરનું જ સંતાન છે. શ્વેત-અશ્વેતના ભેદ તો આપણે પાડ્યા છે. બાકી ઈશ્વરે તો સહુને સમાન ગણ્યા છે.' બાળકને લઈને વ્હાઈટ હાઉસ પહોંચ્યા અને તપાસ કરાવડાવી તો જાણવા મળ્યું કે આ બાળક અનાથ છે. તરત જ લિંકને અધિકારીઓને સૂચના આપી કે આ બાળકનો યોગ્ય ઉછેર થાય તેવી વ્યવસ્થા કરો અને એનો શરુઆતનો એક વરષનો જે કંઈ ખર્ચ થાય તે મારી પાસેથી લઈ લેવો. સ્ટાફના સૌ લિંકનના માનવીય અભિગમ પર વારી ગયા.

સુપ્રીમ કોર્ટની દાગી નેતાઓ અંગે ચિંતા

તંત્રીસ્થાનેથી...

સુપ્રીમ કોર્ટના મુખ્ય ન્યાયાધીશના વડપણ હેઠળની પાંચ જજોની બેન્ચ દ્વારા અપરાધી તત્ત્વોને સંસદ અને વિધાનસભાની ચૂંટણી લડવા અટકાવવાના મુદ્દે પોતાની લક્ષ્મણરેખા ઓળંગવાનો ઈન્કાર કર્યો છે. ધારે તો તેઓ આવો આદેશ કરી શકે એમ હતા, પરંતુ એમને ખબર છે કે એથી બંધારણ જોગવાઈઓનો ભંગ થાય એમ છે. એથી એમણે સંસદને આવો કાયદો ઘડી રાજકારણનું અપરાધીકરણ રોકવાનું સૂચન કરી જનહિતની અરજી ફાઈલે કરી દીધી છે. ભારત વિશ્વની સૌથી મોટી લોકશાહી હોવાનું ગૌરવ લે છે, પરંતુ દિવસે દિવસે લોકશાહીનાં મૂળિયામાં ગુંડાશાહીનું ઝેર રેડાતું જાય છે. સારા માણસો માટે રાજકારણમાં કોઈ જ સ્થાન નથી રહ્યું એવી માન્યતા પણ પ્રબળ બનતી જાય છે. રાજકારણમાં મની અને મસલ પાવર સૌથી મહત્ત્વનાં વાનાં બની ચૂક્યાં છે. આ ઘણી ચિંતાજનક બાબત છે. પરંતુ સરકાર કે વિપક્ષ - કોઈને એની કશી જ પરવા નથી. રાજકીય પાર્ટીઓ માટે તો ચૂંટણીમાં વિજય મેળવવો તે જ એક માત્ર લક્ષ્ય હોય છે. એ લક્ષ્ય હાંસલ કરવા જે પાણીએ મગ ચડતા હોય તે ચડાવવાની નીતિને જ 'રાજનીતિ'નું રૂપકડું નામ આપી દેવાયું છે. આથી એક સમયે નેતાઓ પ્રત્યે પ્રજાને જે માન સમ્માન અને આદરભાવ હતાં એમાં ભારે ઓટ આવવા પામી છે. નેતા છે ભાઈ. એ કંઈ ઘરનાં ગોપીચંદન ઘસવા થોડો રાજકારણમાં પડ્યો છે ! સાત પેઢી સુધી ખૂટે નહીં એટલું ભેગુ કરશે અને વાતો પ્રજાની સેવાની કરતો રહેશે. કોઈ પણ રાજકીય પાર્ટી ગુંડા, બદમાશ, હવસખોર કે બે નંબરની કમાણીવાળાને ટિકિટ નહીં આપે એવો કાયદો કદાચ સંસદમાં પસાર કરી પણ દેવાય તો પણ છીડાં તો રહેવાનાં જ. એ બધા ગુના પુરવાર કરવાની નવરાશ કોને છે ? આ જ અદાલતો એક પછી એક તબક્કે સ્ટે આપતી રહેશે અને હરામખોર ઉમેદવાર રંગેચંગે ચૂંટણી લડી, મની-મસલ પાવર તથા જ્ઞાતિબળનો ત્રિવેણી સંગમ રચી ધારાસભા કે સંસદમાં પહોંચી જશે. ત્યાં જઈને પણ પાછો એ જ હથકંડા અજમાવી મંત્રીપદુ મેળવી લેશે. સરકારની તિજોરીમાંથી પ્રજાના કલ્યાણ અને મતવિસ્તારના વિકાસના નામે ફાળવતાં નાણાં પોતાની અનુકૂળતા મુજબ વાપરી તગડું કમિશન કમાઈ લેશે. ટેન્ડરો, કોન્ટ્રાક્ટરો - આ બધી વ્યવસ્થા આખરે કોના લાભ માટે બનાવાયેલ છે? શું આ બાબતોથી અદાલતો, પ્રબુદ્ધજનો કે નેતાઓ અજામ છે ? ભ્રષ્ટ અને ગંભીર ગુનાખોરીમાં સંડોવાયેલા ઉમેદવારોને ચૂંટણીમાં ઊભા રાખવામાં કોઈ રાજકીય પાર્ટીએ કયારેય ભોંઠપ નથી અનુભવી. સાબિત થઈ ગયેલા ગુનાવાળા સાંસદો અને ધારાસભ્યોનો પણ તોટો નથી ત્યાં જેમના ઉપર કેસ થયા હોય એમનો તો રાફડો જ ફાટે એમાં શી નવાઈ ? એ પણ સાચું કે રાજકારણ આખરે રાજકારણ છે અને એમાં છેલ્લે તો જીતી જવું એ જ લક્ષ્ય હોય છે. 'લાઠી ઉસકી ભેંસ' વાળી કહેવત મુજબ બળિયો બે ભાગ લઈ જાય છે. બંધારણે આવા ઉમેદવારોને ઓળખી બતાવવાનાં કોઈ ધારાધોરણ નક્કી નથી કરેલા. જયાં સુધી આરોપ સાબિત ન થાય ત્યાં સુધી માણસ નિર્દોષ જ ગણાય છે - શી ખાતરી કે એના ઉપરવ વિરોધીઓએ મનઘડંત ખોટા આરોપો નહીં મૂક્યો હોય ! આથી અપરાધી તત્ત્વોને ચૂંટણી લડવામાંથી બાકાત રાખવા માટે કડક અને અસરકારક કાનૂનની જરૂર છે અને તે ફક્ત સર્વોચ્ચ સત્તા ધરાવતી સંસદ જ ઘડી શકે. અદાલતો એ કાયદા અન્વયે જ કામગીરી કે કાર્યવાહી હાથ ધરી શકે. જયાં સુધી એમની પાસે આ કાનૂની હથિયાર નહીં હોય ત્યાં સુધી અદાલતોના હાથ બંધાયેલા જ રહેશે અને દેશની લોકશાહીનું નૈતિક અધઃપતન ચાલુ જ રહેશે.

ભગવતી કુમાર શર્માના ગીતોની દુનિયા

મનના ઉમંગો

રણછોડ પરમાર

પરબ મેગેઝીનના સપ્ટેમ્બર-૨૦૧૮ ના અંકમાં શ્રી ભગવતીકુમાર શર્મને શ્રધ્ધાંજલિ આપતાં ડો. વિરંચિ ત્રિવેદીએલખ્યું છે કે " છઠા-સાતમા દાયકાના આપણા આપણા કેટલાક નોંધપાત્ર સર્જકોમાં શ્રી ભગવતીકુમાર શર્મા અગ્રણી કવિ છે. ગઝલ એમનો શ્વાસ છે તો ગીત એમના લોહીનો લય છે." તેમના શ્વાસ જેવી ગઝલોની થોડીક વાતો આપણે ગયા બે અંકોમાં કરી હતી. આજે તેમના લોહીના લય સમાં ગીતોની વાત કરીશું ? દરેક કવિની જેમ શ્રી ભગવતીકુમારે પણ અસંખ્ય પ્રકૃતિગીતો લખ્યા છે.પ્રકૃતિવિષયક ગીતોમાં તેમને વરસાદના વિધવિધ રુપોની વાત કરવી ખુબ ગમે છે. તેમના એક કાવ્યસંગ્રહનું ના "અઢી અક્ષરનું ચોમાસું" છે. વરસાદની ભીનાશ અને હદયની આગ બંને એક સાથે તેઓ લાવી શકે છે. એક ગીતમા " મને ચોમાસુ ચોમાસું થાય છે, મારી છાતીમાં વાદળ ઘેરાય છે," એમ કહી ચોમાસા જેવા સાવ કૂદરતી તત્વને તેઓ માનવીય લાગણીઓમાં ઢાળી દે છે. અરે આ કવિ તો વરસાદને પણ્ આસાનીથી ચીતરી શકે છે. "પળ બે પળની ઝળહળ લઈ વરસાદ ચીતરવા બેઠા,જીવવું મરવું કોમળ લઈ વરસાદ ચીતરવા બેઠા ."કેવળ પાણીના ટીપાંના વરસાદને ચીતરવાની વાત નથી પણ એને પળ બે પળની ઝળહળ લઈને ચીતરવાની મનસા છે. પળ બે પળની ઝળહળ એટલે વીજળી જ હશે ને ? (વીજળીને ચમકારે મોતીડાં પરોવવા રે પાનબાઈ યાદ આવે છે ને ?) કવિનું જીવવું તો કોમળ હોય જ પણ આમનું તો મરવું ય કોમળ છે. ખબર નહીં એમને કેવો વરસાદ ચીતરવો છે ?

ગાંધીનગર સમાચારમાં મેં નવું નવું લખવાનું શરૂ કર્યું ત્યારે પહેલા ચોમાસામાં એક લેખમાં મે ભગવતીકુમારની "એવું કંઈ નહીં " કવિતા રજૂ કરી હતી.યાદ ના આવતી હોય તેની પહેલી કડી કહી દઉં.

હવે પહેલો વરસાદ અને બીજો વરસાદ અને છેલ્લો વરસાદ

અનુસંધાન પાના નં ૭ પર

જીવનમાં સત, રજ અને તમનું સંતુલન જળવાય તે જરૂરી છે

કળિયુગ કહે છે જગત પણ કળિયુગ એનું નામ.
અહીંનું ફળ અહીં મળે, એવું આ કામ.

●●●

એક વખત યુધિષ્ઠિર સિવાયના ચાર પાંડવો ભગવાન શ્રીકૃષ્ણને મળવા ગયા હતા. ચારેય પાંડવોએ કળિયુગમાં માણસ કેવી રીતે જીવતો હશે અને કળિયુગમાં કેવી સ્થિતિ પ્રવર્તતી હશે એ જાણવાની ઈચ્છા બતાવી એટલે ભગવાન શ્રીકૃષ્ણને ચારે દિશાઓમાં એક એક બાણ છોડ્યું અને પછી ચારે ભાઈઓઓએ એ બાણ શોધી લાવવા માટે આજ્ઞા કરી.

અર્જુન જે દિશામાં બાણ લેવા ગયો ત્યાં એક વિચિત્ર ઘટના જોઈ એક કોયલ મધુર અવાજે ગીતો ગાતી હતી. અર્જુનના પગ થંભી ગયા. એણે કોયલ તરફ જોયું તો આશ્ચર્યથી આંખો પહોળી થઈ ગઈ. મધુર કંઠે ગીતો ગાનારી કોયલ એક સસલાનું માંસ પણ ખાતી હતી. સસલુ દર્દથી કણસતું હતું અને કોયલ ગીત ગાતા એનું માંસ ખાતી હતી.

ભીમ જે દિશામાં બાણ લેવા ગયો ત્યાં પણ એક કૌતુક જોયું. એક જગ્યાએ પાંચ કુવાઓ હતા. ચાર કુવાઓ પાણીથી ઊભરાતા હતા. આ ચારે કુવાની બરાબર વચ્ચે પાંચમો કૂવો હતો જે સાવ ખાલી હતો. ભીમને એ ન સમજાયું કે ચાર કૂવાઓ ઉભરાય છે તો વચ્ચેના પાંચમો કૂવો સાવ ખાલી કેમ ?

નકુલ જે દિશામાં બાણ લેવા ગયો હતો ત્યાં એક ગાયને બચ્ચાને જન્મ આપતાં જોઈ. બચ્ચાને જન્મ આપ્યા બાદ ગાય અને ચાટવા લાગી. થોડીવારમાં બચ્ચાના શરીર પરની ગંદકી સાફ થઈ ગઈ. આમ છતાં પણ ગાયે ચાટવાનું ચાલું જ રાખ્યું. હવે તો નાના બચ્ચાની કોમળ ચામડીમાંથી લોહી નીકળવા લાગ્યું તો પણ ગાયે ચાટવાનું ચાલું જ રાખ્યું.

લાગણીનો મેળો

રસિક વાળંદ

સહદેવ જે દિશામાં બાણ લેવા ગયા ત્યાં એમણે પણ એક આશ્ચર્ય જનક ઘટના જોઈએ. કોઈ મોટા પ્રવત પરથી શીલા નીચે પડી હતી. નીચે ગબડતી આ શીલા રસ્તામાં આવતા નાના-મોટા પથ્થરો પર વૃક્ષોને ધરાશાળી કરતી તળેટી તરફ આગળ વધી રહી હતી. પણ એક નાનો છોડ વચ્ચે આવ્યો અન શિલા અટકી ગઈ.

ચારે પાંડવો પરત આવીને એમણે જોયેલી ઘટનાની વાત ભગવાન શ્રીકૃષ્ણને કરી. અને એનો મતલબલ સમજાવવા વિનંતી કરી. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણએ કહ્યું કે, 'આ ચાર ઘટના કળિયુગમાં કેવી સ્થિતિ હશે તે બતાવે છે. સાધુઓ કોયલની જેમ મીઠા અવાજો વાતો કરશે અને સલલા જેવા ભોળા અનુયાયીઓનું દર્દ દૂર કરવાને બહાને એનું શોષણ કરશે. ચાર કૂવાઓ પાણીથઈ ઊભરાતા હતા છતાં બાજુમાં રહેલા કોરા કૂવાને એક ટીપું પાણી આપતા નહોતા. એમ કળિયુગમાં અમીરોને ત્યાં સંપત્તિની રેલમછેલ હશે પણ એ એક પૈસો પણ આજુબાજુની જરૂરિયાત મંદ વ્યક્તિઓને નહીં આપે. ગાયે એના બચ્ચાને ચાટી ચાટીને ચામડી પણ ઉતરડી નાખી તેમ કળિયુગમાં મા-બાપ પોતાના સંતાનોને જરૂરથી વધારે લાડ લડાવીને માયકાંગલા કરી નાખશે અને પોતાના જ સંતાનોને હાનિ પહોંચાડશે. પર્વત પરથી પડતી શિલાની જેમ કળિયુગમાં માણસનું ચારિત્ર્ય પણ સતત નીચે પડતું રહેશે. નીચે પડતા આ ચારિત્ર્યને બીજું કોઈ નહીં અટકાવી શકે પણ જો માત્ર પ્રભુના આશરારૂપી કે સત્સંગ રૂપીનાનો છોડ હશે તો એનાથી ચારિત્ર્ય નીચે પડતું અટકી જશે.'

આ તો એક દૃષ્ટાંત કથા છે, એના સત્ય-તથ્યને બાજુ પર રાખીએ. મિત્રો, વિચારણીય બાબત તો એ છે કે ઉપર્યુક્ત ચારેય ઘટનાઓ સાંપ્રતની શાખ પૂરે છે.

દોસ્તો, શરીરને સ્વસ્થ રાખવા જેમ પંચમહાભૂતોનું સંતુલન જરૂરી છે. તેમ જીવનમાં સત, રજ અને તમનું સંતુલન જળવાય તે જરૂરી છે. પરંતુ કમનસીબી એ છે કે આજે રજસ અને તમસનું આધિપત્ય સાર્વત્રિક બન્યું છે. પરિણામે ઉપર્યુક્ત દશ્યો સમાજમાં વ્યાપક બનવા લાગ્યાં ચે. જો માણસ સદ્જ્ઞાન-સદ્વિચાર તરફ ઢળવા લાગે તો સતોગુણ સોળ કળાએ ખીલી ઊઠે અને માણસ સંત બની શકે... ઋષિ બની શકે... પુરુષોત્તમ બની શકે... મહામાનવ બની શકે...

સ્પર્શમણિ :

જે સૂતો રહે તે કળિયુગ છે.
નિદ્રા તજીને બેઠો થનાર દ્વાપર છે.
ઊઠીને ઊભો થનાર ત્રેતાયુગ છે.
જે પરિશ્રમ કરતો રહે છે તે સતયુગ છે.

- ઐતરેય બ્રાહ્મણ

- rasikvaland1965@gmail.com
Mo. 9913426949

પાડોશીનું મહત્ત્વ ઘરના સભ્ય કરતાં જરાય ઓછું નથી

'રિસાઈ છે ?' પતિએ પૂછયું.
'હા..સ્તો.' પત્નીએ કહયું.
'કેમ ?'
'રિસાઉં નહિ તો બીજુ કરું શું ?'

'કંઈ કારણ તો હશે ને ?' પતિએ ખુલાસો માગતા પૂછયું. 'જુઓ આપણા બાજુવાળા નવી નકોર ગાડી લઈ આવ્યા અને તમે ?' 'અરે... પણ.... !' 'જુઓ આપણા સામેવાળાએ હમણાં જ નવો ફલેટ બુક કરાવ્યો અને તમે ?' 'મારી... વાત ...તો... !' 'આપણી પાછળવાળાએ બે દિવસ પહેલા જ યુરોપની ફેમીલી ટૂર બુક કરાવી અને તમે ?' 'મારી... વાત... તો.... !' 'શું આપ્યું ?...શું આપ્યું તમે ? આખી જિંદગી મેં ઢસરડા કર્યા છે અને તમારી ઠાલી વાતો જ સાંભળી છે.'

પત્નીનો આક્રોશ આસમાને પહોંચી ગયો હતો. પતિની કોઈ વાત સાંભળવાની તેની તૈયારી નહોતી. આડોશી-પાડોશીના ઉદાહરણો સાથે પત્ની ઈર્ષાની જવાળામાં શેકાઈ રહી હતી. પાડોશીની અદેખાઈથી ઘરમાં કંકાસનું વાતાવરણ સર્જાયું હતું. જગતમાં સૌ પ્રથમ ઈર્ષાનો ભોગ કોઈ બન્યુ હોય તો તે પાડોશી છે.

કોઈ વિચારકે સાચુ જ કહયું છે કે 'પાડોશીને પ્રેમ કરો !' પાડોશી એટલે ? મુખ્ય દરવાજેથી તો ખરું જ ખરું , પણ વંડી ઠેકીને અને પાછલા બારણે થી પણ જેની ઘરે અધિકારપૂર્વક જઈ શકાય તે એટલે પાડોશી. પાડોશી સાથેના સંબંધો સારા તો તમે નસીબદાર.

જો પાડોશી સાથેના સંબંધો વણસેલા હોય તો હંમેશા શીતયુધ્ધ ચાલતું જ રહે છે. જેમ સારા સાસુજી મળવા એ નસીબની વાત છે તેમ સારા પાડોશી મળવા એ ભાગ્યની વાત છે. જેણે ભગવાનને પાંચેય આંગળીએ પૂજયા હોય તેને જ સારા પાડોશી મળે! પાડોશી સારા ન હોય તો જીવન દો-જખ બની જતુ હોય છે.પાડોશી એક એવું સ્વજન છે જેને તમારા ઘરની રજેરજની માહિતી હોય છે. છોકરી કે છોકરાનું સગપણ ગોઠવવાનું હોય ત્યારે પાડોશીથી વધુ તટસ્થ અભિપ્રાય કોણ આપી શકે ? પાડોશીને કારણે જ 'વાટકી વ્યવહાર' શબ્દપ્રયોગ અસ્તિત્વમાં આવ્યો હશે ! રસોડામાં કંઈ પણ ખૂટયું હોય કે તાત્કાલિક જરૂર હોય તેવી કોઈપણ વસ્તુ, કોઈપણ જાતની શેહ-શરમ વગર પાડોશી પાસે હકથી માંગી શકાય છે. 'પહેલો સગો પાડોશી'- આ કહેવત સાર્થક કરનારા યુવાન-યુવતીઓ આ દેશમાં વસે છે. કેટલાકની સાસરી એક જ ગામમાં હોય છે તો કેટલાકની સાસરી સામેના ઘરે પણ હોય છે! કેટલાક પ્રથમ સારા પાડોશી અને પછીથી સારા વેવાઈ બનવાની તક ઝડપી લેતા હોય છે. પાડોશીને જાણ પણ ન હોય તેવા એક તરફી, નિર્દોષ અને એકરાર ન થયેલા અનેક પ્રેમસંબંધો 'બીક' નામના પટારામાં ધરબાયેલાં પડયા હોય છે.

અદબ-પલાંઠી મોં પર આંગળી

ડૉ. સંતોષ દેવકર

પાડોશીનો મહિમા ગાતા 'મેરે સામને વાલી ખિડકીમેં એક ચાંદકા ટૂકડા રહેતા હૈ' -જેવાં ગીતોથી માંડીને, એક જ ફળીમાં રહેતાં જીવી-કાનજી (મળેલાં જીવ) જેવા અમર પાત્રો ગુજરાતી સાહિત્યમાં સર્જાયા છે. દીકરી જયારે પરણીને સાસરે જાય છે ત્યારે આ જ આડોશી-પાડોશી ભીંજાયેલી આંખે દીકરીને વળાવતાં હોય છે. તેથી જ કવિએ લખ્યું છે કે 'કેસરિયાળો સાફો ઘરનું ફળિયું લઈને ચાલે.' ઘરમાં સારા-માઠા પ્રસંગોમાં પાડોશીની ભૂમિકા મહત્ત્વની હોય છે. આવા પ્રસંગે આવતાં સ્વજનો એ તારવી લેતાં હોય છે કે પાડોશી સાથે તમારા કેવા અને કેટલાં સંબંધો છે. પોલીસ ઈન્કવાયરીમાં પણ આડોશી-પાડોશીને જ પ્રશ્નો પૂછવામાં આવે છે. જો પાડોશી પ્રતિષ્ઠિત હોય તો તેનો લાભ-ગેરલાભ બન્ને થતા હોય છે.

પરપ્રાંતીય પાડોશીની માતૃભાષા બાળકો ઝડપથી શીખી લેતાં હોય છે. પાડોશી તરફથી મળતો આ લાભ નાનો સૂનો નથી. તમારી ઘરે તાળું હોય ત્યારે તમને મળવા આવનાર વ્યકિત પાડોશીને પ્રશ્ન પૂછતો હોય છે કે લોક છે, કયાં ગયા હશે ? તમે ઘરે ન હો ત્યારે- ગેસનો બાટલો, કુરિયર, છાપાવાળો, પાણીવાળો, દૂધવાળો, ધોબી, મહેમાનો, તમારા ફોન કોલ, લેણદાર અને ટપાલી બધાને સાચવવાની અને જવાબ આપવાની -તમે કયાં ગયા છો અને કયારે આવવાના છો- જેવી બેવડી જવાબદારી પાડોશીઓ નિભાવતા હોય છે. પાડોશીનું મહત્ત્વ ઘરના સ્વજનથી જરાય ઓછું આંકી શકાય નહિ. ચાલો... સારા પાડોશી બનવાનો પ્રયત્ન કરીએ !!

મિસરી

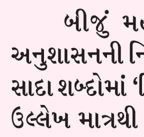
"વર્ણવી પીડા મારી
હૃદયમેં હલકુ કર્યુ,
સમજયા એ મૌન રહયાં,
ને ઘણાંએ તાળીઓ પાડી."

-અજ્ઞાત

santoshdevkar03@gmail.com

જ્યાં સુધી મનુષ્ય પોતે શિસ્તને સ્વીકારતો નથી ત્યાં સુધી તેની શિકસ્ત નક્કી જ છે

ગાંધીનગર હિલ્લોળે ચઢ્યું છે... આ હિલ્લોળે શબ્દના પ્રયોગથી ખુશી - આનંદની વાતનો અણસાર મળે...પરંતુ અહીં મેં, એ નકારાત્મક રીતે વાપર્યો છે. કોર્ટના હુકમની બજવણીના ભાગરૂપે સરકારશ્રી દ્વારા આદરવામાં આવેલા ઢ્ઢિર્દ્ઘૈંહ (તોડફોડ) અને સીલ મારવાના અભિયાનથી અનેક પરિવારોમાં ભય અને અસલામતીનો માહોલ છવાયો છે. સુંદર હસતું–રમતું હરિયાળું આ નગર છેલ્લાં કેટલાક સમયથી ધંધા–રોજગારની દ્રષ્ટિએ પણ જીવંત અનુભવાતું હતું. એમાં અત્યારેભારેઓટનો આભાસ છે. કાયદાના કોરડાની ઝપટમાં અનેક પરિવારો, આબાલવૃધ્ધ સૌ કણસી ઊઠયા છે. આમેય સરકારી કચેરીઓ, સરકારી આવાસોઅને ડિઝાઈનબધ્ધ આવાસોથી સજ્જ આ નગરમાં ધબકારની હંમેશા ખોટ સાલતી...હવે એ વધુ નિર્જીવતા તરફ ધકેલાવાની સ્થિતિમાં હોય એમ લાગે છે. ગાંધીનગરના માણેકચોક જેવો વિસ્તાર,જે વસ્તુ આખા ગાંધીનગરમાં ન મળે એ ત્યાં મળી જાય...મધ્યમવર્ગીય લોકોનો વિસામો...અચાનક વિખરાઈને બેહાલ સ્થિતિમાં આવી પડ્યો. ગાંધીનગરનીએવી ઘણી ચહલપહલવાળી અને આસપાસ જીવનારા લોકો માટે સુવિધાજનક એવી ધંધા–રોજગારની જગ્યાઓને સીલ લાગી ગયા. ચિઠ્ઠીના ચાકરની જેમ સરકારી અમલદારોદ્વારા થતો આ અમલ કંઈક કેટલાયના જીવનમાં વલય સર્જનારો સાબિત થયો. અમદાવાદ લૉ-ગાર્ડન વિસ્તારના ખાણીપીણી બજારના સમાચારો હજુ તાજા જ છે.



અબીલ-ગુલાલ

મમતા રાવલ

સર્જનથી સુકુન–શાંતિની પ્રાપ્તિ અને ધ્વંસથી તારાજીનો તરફડાટ... આ બંને પ્રક્રિયા અનુભવ વિના ન સમજી શકાનારી અનુભૂતિ છે. ભયના ઓથાર હેઠળ જીવવું સાક્ષાત મૃત્યુ કરતાં વધુ ભયાવહ નીવડતું હોય છે. આમ તો કોર્ટ,કાયદો અને સરકારશ્રી દ્વારા લેવાયેલા પગલાં યોગ્ય સાબિત કરનારા અનેક દસ્તાવેજો હશે જ પરંતુ એક સંવેદનશીલ વ્યક્તિ તરીકે આવા સમાચારો સાથે જે લોકો દંડાયા એમનો વિચાર ધ્રુજાવી ગયો. કાયદાની તલવાર ઝીંકાઈ અને અનેક પરિવારો ધ્રાસ્કામાં ડૂબ્યા...કંઈ કેટલાયના મનોજગતમાં ખળભળાટ મચી ગયો. જીવનની તંદુરસ્તીઅને મનની તંદુરસ્તી કોઈ પણ પ્રક્રિયાનો અગ્રીમ હેતુ રહેવો જોઈએ...પ્રત્યેક અમલમાં જીવતા–જાગતાં માનવીનો વિચાર આવશ્યક છે. તંત્રની યોગ્ય સમયની, યોગ્ય સક્રિયતાથી ખૂબ સારા અને જરૂરી પરિણામો પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. લાંબી નિષ્ક્રિયતા બાદની સક્રિયતા ઘણા માઠા પરિણામો સર્જે છે.

આ વાતની વધુ ડીટેઈલમાં ઊતરીએ તો આવા કોઈ પણ અણગમતા નિર્ણય લેવાની કોર્ટ કે સરકારને ફરજ કેમ પડી ? હું માનું છું ત્યાં સુધી સ્વછંદતા અને સ્વાર્થે એટલી માઝા મૂકી કે શાસને પોતાનું બ્રહ્માસ્ત્ર ઊગામવું જ પડ્યું. વ્યક્તિ અંગત સ્વાર્થથી એટલો બધો સંચાલિત થતો હોય છે કે તે પોતાની વિવેકબુધ્ધિની ટકોરને પણ ગણકારતો નથી. અને સમૂહમાં હોય ત્યારે એ ખાસ ભાન ભૂલે છે,ટોળાં દ્વારા થતો ' મોબ લિંચીગ ' અત્યાચાર પણ અત્યારે મોટી ચિંતાનો વિષય બની રહ્યો છે.

બીજું મહત્વનું કારણ સ્વછંદતા છે,જે જીવનમાં અનુશાસનની નિષ્ફળતા પૂરવાર કરે છે. અનુશાસન એટલે કે સાદા શબ્દોમાં 'શિસ્ત'તરીકે આપણે જેને જાણીએ છીએ. એના ઉલ્લેખ માત્રથી માણસો નાકનું ટેરવું ચઢાવે છે. શિસ્ત શબ્દ માત્ર શાળાકીય લેવલે જ સાંભળવા ટેવાયેલા આપણને એ શબ્દના ઉપયોગ સાથે અદબ-પલાંઠી અને નાક પર આંગળી મૂકેલાં વિદ્યાર્થીઓનું ચિત્ર જ કલ્પનામાં આવે છે. પરંતુ આપણે ક્યારેય એને સાચા અર્થમાં સમજવાનો પ્રયત્નજ નથી કર્યો.જીવનને અશિસ્તથી જીવીને આનંદ લેનારા પોતાને પરમસુખી માને છે પરંતુ છેવટે થાકી હારીને અનુશાસનના અનુયાયી બનતા જોવામળે છે. આપણા ધર્મગુરુ–સંતો–વિદ્વાનો દ્વારા મનુષ્ય જીવનને અત્યંત મૂલ્યવાન ગણાવાયું છે. સરળતાથી અપ્રાપ્ય આ જીવન જીવવાના માર્ગદર્શક પ્રવચનો, પુસ્તકોઅને કથામૃતો પણ હાથવગાં છે. છતાં જ્યાં સુધી મનુષ્ય પોતે શિસ્તને સ્વીકારતો નથી ત્યાં સુધી તેની શિકસ્ત નક્કીજ છે.

બાળપણથી ભણવામાં ઢીલ એને વ્યવસાય અને ઉપાર્જનના ક્ષેત્રે નબળો પાડે છે. ખાવા–પીવાના અયોગ્ય શોખ તબિયતની બેહાલી સર્જે છે. ઉચ્છૃંખલતા એને અસન્માનીય સ્થિતિમાં મૂકે છે, ક્યારેક કોર્ટનાકઠેડામાં ઊભો કરે છે. અયોગ્ય સંગત એના મન-શરીરને ખોખલું કરી એનું સામાજીક જીવન ધ્વંસ કરી દે છે. ચારેકોરથી જીવનનીમજાલૂંટવાની એનીજિજીવિષા થકી એ પાયમાલીની ગર્તામાં એવો ફંગોળાય છે કે, પોતાની પહેચાન-ઓળખ ગુમાવી બેસે છે. વીતેલા વર્ષોનો હિસાબ કરતાં જ્યારે એનો આત્મા કકળી ઊઠે ત્યારે અરીસામાં પોતાની જાત સાથે નજર મિલાવવાની હિંમત પણ ગુમાવી બેઠો હોય છે. વ્યક્તિની આ દુર્દશામાં સૌથી પહેલો જવાબદાર છે વ્યક્તિ પોતે...જે શિસ્તપાલનને વેદિયાવેડા કહી મજાક ઊડાવે છે અને બીજો જવાબદાર છે એનો પરિવાર... જે વ્યક્તિ સ્વાતંત્ર્યના નામે કેળવણી અને માર્ગદર્શનની પોતાની જવાબદારી ચૂકે છે.નિષ્ક્રિયતા દાખવે છે. યોગ્ય સમયની સક્રિયતા પણ અહીં એક જીવન બચાવનારી બની રહે છે.

> "અત્યારે ડીમોલીશનની આ પ્રક્રિયામાં પણ મૂળભૂત શિસ્ત અને એના પાલનનું બેજવાબદારપણું કારણભૂત છે. યોગ્ય સમયની સક્રિયતા અને અંકુશ થકી પરિણામો અને પરિસ્થિતીઓ ઉજ્જવળ બનીશકીહોત,અનેક લોકોના જીવન અને મનની ખુવારી ટળી હોત. કુદરત પોતાના ક્રમ દ્વારાઆપણને શિસ્તના પાઠ શીખવે છે. આપણે કમસેકમ એનો આદર કરી શકીશું તો પણ પોતાનું જીવન જીવવું સરળ બનશે."

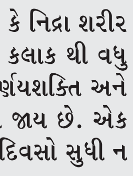
અત્યારે ડીમોલીશનની આ પ્રક્રિયામાં પણ મૂળભૂત શિસ્ત અને એના પાલનનું બેજવાબદારપણું કારણભૂત છે. યોગ્ય સમયની સક્રિયતા અને અંકુશ થકી પરિણામો અને પરિસ્થિતીઓઉજ્જવળબનીશકીહોત,અનેક લોકોના જીવન અને મનની ખુવારી ટળી હોત. કુદરત પોતાના ક્રમ દ્વારાઆપણને શિસ્તના પાઠ શીખવે છે. આપણે કમસેકમ એનો આદર કરી શકીશું તો પણ પોતાનું જીવન જીવવું સરળ બનશે.

અનિદ્રા

શરૂઆત માં જ એક આડવાત. વિજ્ઞાન ખૂબ પ્રગતિ કરી રહ્યું હોવા છતાં અમુક પાયાના સવાલો હજુ પણ વિજ્ઞાન શોધી શક્યું નથી. આધુનિક વિજ્ઞાન હજુ પણ વિમાસણમાં છે કારણકે આપણે શા માટે ઊંઘીએ છીએ તે હજુ સુધી જાણી શકાયું નથી. આખરે જીવ માત્ર શા માટે ઊંઘે છે? નિદ્રા શા માટે જરૂરી છે? આ બધા પ્રશ્નો પરથી પડદો હટ્યો નથી.

જોકે આયુર્વેદમાં તેનો ઉત્તર છે. આયુર્વેદ પ્રમાણે આપણા શરીરના ત્રણ આધારસ્તંભ છે, આહાર, નિદ્રા, અને બ્રહ્મચર્ય. આ ત્રણેય આપના જીવનને ટકાવી રાખવા માટે કારણભૂત છે. નિદ્રા વ્યક્તિના શરીરને આરામ આપવા માટે જરૂરી છે. જ્યારે આપણે આખા દિવસના કામ કાજ થી થાકીને પરવાર્યા હોઈએ ત્યારે નિદ્રા આપણને આરામ આપે છે. સુખમય શાંતિયુક્ત સપ્રમાણ ઊંઘ એ સ્વાસ્થ્યની ચાવી છે.

વૈજ્ઞાનિકો જોકે એટલું સમજ્યા છે કે નિદ્રા શરીર માટે ખૂબ જરૂરી છે. જો વ્યક્તિએ ૨૪ કલાક થી વધુ સમયથી ઊંઘ ન લીધી હોય તો તેની નિર્ણયશક્તિ અને એકાગ્રતા પર ૫૦ % જેટલો કાપ આવી જાય છે. એક પ્રયોગમાં અમુક માણસોને સતત અમુક દિવસો સુધી ન ઊંઘાડતા તેઓ પોતાનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય ખોઈ બેઠેલા. આમ, ખરી રીતે જ નિદ્રા એ શરીરનો આધારસ્તંભ છે.



પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા

ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

આજના સમયમાં શારીરિક વ્યાધીઓની અપેક્ષાએ માનસિક સ્ટ્રેસ ખૂબ વધી ગયો છે. નોકરીમાં સ્ટ્રેસ, ભણવામાં સ્ટ્રેસ, સબંધોમાં સ્ટ્રેસ; અનેક માનસિક તાણથી માણસ પસાર થાય છે. આ કારણે મગજ વધુ પડતા વિચારો કરે છે જે અનિદ્રાને નોતરે છે. આયુર્વેદમાં અનિદ્રાના મૂળ કારણોમાં વાયુ દોષ વધવો ,પિત્ત વધવું, મનનો પરિતાપ (ચણતા, ભય, ક્રોધ ..) અને શરીરની ધાતુઓની નબળાઈ છે.

અનિદ્રાની ચિકિત્સા:

- જો અનિદ્રા માનસિક તાણના ભાગ સ્વરૂપે હોય તો સૌ પ્રથમ કોઈ પણ ભોગે માનસિક તાણ ઓછું કરવું. ધ્યાન-યોગ, સારા પુસ્તકોનું વાંચન, સારા વિચારોનું ગ્રહણ, પરિવાર-મિત્રો સાથે આનંદમય સમય પસાર કરવો. જો માનસિક તાણ ઓછુ થશે તો અનિદ્રા ઓછી થશે.
- જો ધાતુઓની નબળાઈને કારણે અનિદ્રા હોય તો ધાતુવૃદ્ધિ થાય તેવા આહાર તેમજ ઔષધ સેવન કરવા , જેમકે અશ્વગંધા, શતાવરી, કૌચા, મૂસલી, શિલાજીત, અડદ, તલ, જેઠીમધ આદિ.
- અમુક ઔષધો પણ અનિદ્રાઘણે અંશે અનિદ્રા દૂર કરે છે જેમકે ગંઠોડા અને અશ્વગંધા યુક્ત દૂધ લેવાથી અનિદ્રામાં ફાયદો જણાય છે. તગર અને જટામાંસી પણ નિદ્રાપ્રેરક છે.
- શિરોધારા જેવી આયુર્વેદિક થેરાપી પણ અનિદ્રા દૂર કરવા માટે શ્રેષ્ઠ સાબિત થઈ છે'.

આમ, અનિદ્રાના કારણને જાણીને તેની યોગ્ય સારવાર કરવી. શક્ય હોય તો સ્લીપિંગ પિલ્સના ચક્કરમાં ન પડવું. યોગ્ય અને નિયમિત આયુર્વેદ દવાઓથી અનિદ્રા ચોક્કસ માટે છે.

- contact@atharvaayu.com