સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

કાળી સમાજમાં, સિંહો-જૂથ લડતાં થાકી ગયું
મારી વચ્ચેથી ઘૂસ, ને લુચ્ચું 'શિયાળ' ફાવી ગયું
હાથે કંઈ આવ્યું નહીં લાગ્યા 'બાવળીયા'નાં કાંટા
લડતા રહ્યા 'ગોવાળો' ને વાછરડું ધાવી ગયું
(નડ્ડાની નવી ટીમમાં ભાવનગરનો દબદબો)

હાઈકુ

લ્યો ! નિરાશામાં -
આવ્યો અધિક માસ!
'પુરુષોત્તમ!!'

ઝંડધારીઓ -
થઇ ગઇ બદલી -
કોળી - સમાજે?!

ચિંતન

તે પુત્રા યે પિતુર્ભક્તા : સ પિતા યસ્તુ પોષકઃ ।
તન્મિત્રં યસ્ય વિશ્વાસઃ સા ભાર્યા યત્ર નિર્વૃતિઃ ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક ચાણક્યનીતિમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

પુત્ર એ જ કહેવાય જે પિતાનો ભક્ત હોય છે, પિતા પણ એનો જ કહેવાય જે પુત્રોનું પાલન પોષણ કરે, તે જ પ્રમાણે જેના ઉપર વિશ્વાસ કરી શકાય તે જ મિત્ર કહેવાય છે. પત્નિ પણ તે જ કહેવાય છે જે સુખ આપે છે.

ચાણક્ય કહે છે સુખી ગૃહસ્થના સંતાન અને પત્નિ વશમાં હોય છે, યદિ તે આજ્ઞાનું પાલન ન કરે તો ઘરમાં કલેશ થાય છે. જે પિતા પોતાના કર્તવ્યો પૂર્ણ ન કરે તેણે પુત્ર ભક્તિની આશા ન કરવી જોઈએ.

સુવિચાર

- સંબંધો ત્યારે નબળા પડે જયારે, એકમેકને 'પામવા' નીકળેલા બે એકબીજાને 'માપવા' લાગે - **ક્રિષ્નકાંત ઉનડકટ**
- અભિમાન કરજ કરવા માંગતુ નથી, ઘમંડ એ ચૂકવવા ઈચ્છતું નથી - **રોશ ફુકોલ્ડ**
- છોટી-છોટી બાતોં મેં પૂર્ણતા પ્રાપ્ત હોતી હૈ, ઔર પૂર્ણતા કોઈ છોટી બાત નહીં હૈ! - **માઈકલ એન્જેલો**
- તમારા આદર્શો એ તમે અંતે કેવા થશો તેની એક સચોટ આગાહી છે - **પ્રેરણાદીપ**
- અમીર માથું ધુણાવે એ પણ મૂર્ખ ને માટે મિજબાની જેવું છે - **ઈમર્સન**
- જો તમે જિંદગીના અગોચર અર્થને ગોચર કરી શકો તો જિંદગી સ્વયં ઈશ્વર છે - **જે. કૃષ્ણમૂર્તિ**
- આજનું ઔષધ : પાંચ વર્ષથી પંદર વર્ષના બાળકોને નરણાકોઠે આમળાનો મુરબ્બો એક ચમચી જેટલો રોજ (૩૬૫) દિવસ આપવાથી યાદશક્તિમાં વધારો થાય છે **(સંકલન : દીપક વી. આશરા)**

બોધકથા

૧૯૦૭માં ગાંધીજીએ જહોનિસબર્ગના ટ્રાન્સવાલમાં રહેતા હિંદીઓ માટે જે ફરજિયાત નોંધણીનો કાયદો બન્યો. તેનો સખત વિરોધ શરૂ કર્યો. જો હિંદીઓ આ નોંધણી ન કરાવે તો મોટો દંડ ભરવો અથવા ત્રણ મહિના કેદ થાય એવી બીજી ઘણી અપમાનજનક જોગવાઈ હતી. એ કાયદો કાઢનાર જનરલ સ્મટસે ગાંધીજીને કહ્યું, જો આપ અને આપના સૌ સાથીઓ મરજિયાત નોંધણી કરાવે તો હું આ કાયદો રદ કરીશ.' ગાંધીજીના સાથીઓએ કહ્યું, 'આ વ્યક્તિ તમારી સાથે દગો કરશે' ગાંધીજીએ કહ્યું, 'સત્યાગ્રહીએ વિશ્વાસથી ચાલવું જોઈએ. માટે સૌએ હાલ અરજીપત્રક ભરવા.' એક મીરઆલમ નામના હિંદીએ તો ગાંધીજી પર હુમલો કર્યો અને આક્ષેપ પણ કર્યો કે ગાંધીજી પૈસા ખાઈ અને અંગ્રેજ સરકારના દલાલ બની ગયા છે. 'ગાંધીજીએ મીર આલમને ક્ષમા કરી કહ્યું' એમને કોઈ સજા ન કરવી. જનરલ સ્મટસે કાયદો રદ ન કરાવ્યો. આથી ગાંધીજીના નેતૃત્વ હેઠળ ઓળખપત્રોની હોળી હતી. ગાંધીજીને ત્રણ મહિના જેલમાં જવાનું થયું. ત્યાં પણ ગાંધીજીએ સ્મટ્સ વિરુદ્ધ જરા પણ ટીકા ટીપ્પણી ન કરી અને ક્ષમાભાવ રાખ્યો. જેલમાં રહી તેમને જનરલ સ્મટ્સ માટે ચંપલ બનાવ્યા અને જેલમાંથી છૂટતી વખતે એ ચંપલ સ્મટ્સને ભેટમાં આપ્યા. આમ ગાંધીજીએ એમના દુશ્મનોના હૃદય જીતી લીધા.

એક યુગનો અંત, પણ કેવો હૃદયવિદારક!

તંત્રીસ્થાનેથી...

પૂર્વ કેન્દ્રીય મંત્રી જસવંતસિંહે પૂરા છ વર્ષ સુધી મૃત્યુના દેવ સામે ઝઝૂમી હથિયાર હેઠાં મૂકી દીધાં. એમની પ્રબળ જિજીવિષાનું આથી મોટું પ્રમાણ બીજું કયું હોઈ શકે ? મૂળે રાજસ્થાનના જેસોલ રજવાડાના ભાયાત - એમના સગા ભાઈ ફતેસિંહ જેસોલ ગુજરાતમાં સુદીર્ધ સનદી સેવાઓ આપ્યા પછી રાજર્ષિ મુનિના જમણા હાથ બની ભગવાન લકુલીશની અધ્યાત્મચેતના સંકોરતા રહ્યા છે, જસવંતસિંહ રાજપૂતાનાની પરંપરાના પરાક્રમી ક્ષત્રિય હતા અને કારકિર્દીની રુએ પણ એમને સેનામાં સેવાઓ આપ્યા પછી જાહેરજીવનમાં પદાર્પણ કર્યું હતું. એમને છેક છેલ્લે સુધી એ જ લશ્કરી પરિધાન - બુશશર્ટ પર મિલિટરી બ્રાન્ડ કૉલર વાળો જાળવી રાખ્યો અને જેમ પટિયાળાના રાજવી હોવા છતાં પંજાબના મુખ્યમંત્રી 'કેપ્ટન' અમરિંદર સિંહ તરીકે ઓળખાતા રહ્યા છે એમ જસવંતસિંહની એક ઓળખ 'મેજર' તરીકેની પણ એમની ભવ્ય રાજકીય ઈનિંગ્સ દરમિયાન અકબંધ રહી હતી.

ભારતીય જનતા પાર્ટીના સ્થાપક સભ્યો પૈકીના એક એવા આ રાજસ્થાની રાજવંશી નેતાની વાણીમાં અન્ય કોઈ નેતામાં ભાગ્યે જ જોવા મળે એવી શાલીનતા હતી. એમનો એ વિશિષ્ટ રણકો ધરાવતો અવાજ એક વાર સાંભળ્યા પછી ભાગ્યે જ ભુલાઈ શકે એવો 'જાદુઈ' હતો. અલબત્ત, એ અટલબિહારી વાજપેયી જેવા લોકરંજક વક્તા કે કવિ નહોતા પરંતુ એક સજ્જન રાજપુરુષ તરીકે કદાચ એમનાં કરતાં પણ મૂઠી ઊંચેરા હતા. આ ઊંચાઈ એમના આનુવંશિક સંપદા હતી.

ભાજપના ત્રણ પ્રમુખ નેતાઓ પછી ચોથું નામ જસવંતનું જ બોલાતું રહેતું. જો કે તેઓ એટલા સૌમ્ય હતા કે એનું એમને કોઈ જ ગુમાન નહોતું. વળી એ વરિષ્ઠ ત્રિપુટી કરતાં એક વિશિષ્ટ મુદ્દે તેઓ જુદા પડતા હતા. એ રાષ્ટ્રીય સ્વયંસેવક સંઘની પેદા નહોતા. હિંદુત્વની સોફ્ટ આઈડિયોલોજી સાથે સહમત હોવા છતાં. તેઓ હાડોહાડ બિનસાંપ્રદાયિક હતા. એમની આ ખાસિયતને લીધે તેઓ કયારેય ભારતીય જનતા પાર્ટીના રાષ્ટ્રીય અધ્યક્ષ બની ન શક્યા. વળી અટલબિહારી વાજપેયી અને લાલકૃષ્ણ અડવાણી વચ્ચે સતત ચાલતા રહેતા શીતયુદ્ધમાં તેઓ હંમેશાં વાજપેયીના પડખે ઊભા રહ્યા. એમને રામજન્મ ભૂમિ રથયાત્રામાં મુદ્દલ રસ નહોતો. મુસલમાનોને તેઓ પારકા નહોતા ગણતા એમ એમને પણ આ દેશની માટી સાથે સૈકાઓથી જોડાયેલા મુસલમાનો પ્રત્યે લેશ માત્ર અભાવ નહોતો. એથી એનડીએની વાજપેયી સરકારને જયારે પણ સાથી પક્ષો સાથે અંતર ઊભું થયું ત્યારે સંકટમોચક તરીકે જસવંતસિંહને જ આગળ ધરવામાં આવતા. એમની વિશિષ્ટ રાજકીય કુનેહ અને માનવીય અભિગમને લીધે તેઓ વિરોધી વિચારસરણી ધરાવતા ઘટકપક્ષોને પણ આસાનીથી સાચવી લઈ વડાપ્રધાન અટલબિહારી વાજપેયીની અને અડવાણીની ચિંતા દૂર કરી દેતા. સંકટમોચકની આ ભૂમિકા આતંકવાદીઓ દ્વારા ભારતીય વિમાનના અપહરણ વખતે પણ એમના જ ફાળે આવી હતી. યાત્રાળુઓના જીવ બચાવવા અણગમતું સમાધાન સ્વીકારી તેઓ જેલમાંથી અઝહર મસૂદને છોડાવી અપહરણ કર્તાઓની શરત મુજબ ખાસ વિમાન દ્વારા કંદહાર પહોંચ્યા હતા. આ મુદ્દે માનવીય માંગલ્યનો હતો, શરણાગતિનો નહીં. એ નિર્ણય વેળાસર નહીં લઈ લશ્કરી વિકલ્પ અપનાવી લેવાથી નિર્દોષ મુસાફરોની લાશો ઢળી ગઈ હોત. આવા મુત્સદી રાજપુરુષને એમની પસંદગીની વતનની બેઠક નહીં ફાળવી ૨૦૧૪ની લોકસભાની ચૂંટણી ટાણે આઘાતજનક અન્યાય કરાયો હતો. એ આઘાત અંતે એમના પરાજય અને હવે મૃત્યુમાં પરિણમ્યો છે ત્યારે એમને અપાતી મગરનાં આંસુસભર અંજલીઓ કેટલી વાજબી ગણાશે ? જસવંતસિંહે આપણા ઈતિહાસનું એક પીડાદાયક પ્રકરણ બની આંખ મીંચી છે ત્યારે લોકશાહી અને જૂથબાજીથી ખદબદતા રાજકારણ પરત્વે હળવો નિસાસો જ મુકાઈ જાય છે.

ગાંધીના વિચારો થકી આપણા જીવનમાં સમજણના અજવાળા રેલાય છે

અજવાળું - અજવાળું

તુષાર જોશી

'મેં આ પ્રયત્નને સત્યના પ્રયોગો એવું પહેલું નામ આપેલું છે. આમાં સત્યથી ભિન્ન મનાતા અહિંસા, બ્રહ્મચર્ય ઈત્યાદિ નિયમોના પ્રયોગો પણ આવી જશે. પણ મારે મન સત્ય જ સર્વોપરી છે. આ સત્ય તે સ્થૂળ-વાચાનું સત્ય ન હીં. આ તો જેમ વાચાનું તેમ વિચારનું પણ ખરું. આ સત્ય તો આપણે કલ્પેલું સત્ય જ નહીં, પણ સ્વતંત્ર ચિર સ્થાયી સત્ય, એટલે કે પરમેશ્વર જ.'

મોહનદાસ કરમચંદ ગાંધી, જેમને સમગ્ર વિશ્વ બાપુ, મહાત્માના નામે ઓળખે છે એમને તેમની આત્મકથા આરંભે પ્રસ્તાવનામાં આમ લખ્યું છે. આગળ જતા તેઓ લખે છે : 'ભલે મારા જેવા અનેકોનો ક્ષય થાઓ, પણ સત્યનો જય થાઓ. અલ્પાત્માને માપવાને સારું સત્યનો જ ગજ કદી ટૂંકો ન બનો.'

સત્ય પ્રેમના આ સંસ્કારો આટલા તીવ્ર કેમ અને ક્યાંથી થયા ? બાળપણથી. નિશાળમાં ભણતા ત્યારે બીજા છોકરાઓમાંથી ચોરી કરતા ન આવડ્યું, હરિશ્ચંદ્ર નાટક જોયું એમ જ નહિ, મનમાં અનેકવાર ભજવ્યું, થાય કે બધા હરિશ્ચંદ્ર જેવા સત્યવાદી કેમ ન થાય ? સમજાયું કે વિપત્તિઓ ભોગવવી ને સત્યનું પાલન કરવું એ જ ખરું સત્ય.

એક સાવ સૂકલકડી માણસ, લોકભાગીદારી સાથે અંગ્રેજ સરકારને ભારત છોડવા મજબૂર કરી શકે એવી હિંમત એમનામાં ક્યાંથી આવી હશે? જવાબ એમના બાળપણની ઘટનોમાંથી મળે છે. ગાંધીજી ભૂતપ્રેતથી ડરતા હતા, તેમની દાઈ રંભાએ સમજાવ્યું કે ડરનું ઔષધ રામનામ છે, રામનામનો જપ ભલે લાંબો સમય ના કર્યો પણ રામનામથી અભય થવાય એ બીજ બાળપણમાં રોપાયું ને રામનામ જીવનના છેલ્લા શ્વાસ સુધી ગાંધીજી માટે અમોઘ શક્તિ બની રહ્યું. તેમણે રામરક્ષા સ્તોત્રના થોડોક સમય પાઠ પણ કર્યા અને પોરબંદરના લાધા મહારાજ પાસેથી રામાયણ પણ સાંભળ્યું. ગાંધીજીએ લખ્યું છે, 'હું તુલસીદાસના રામાયણને ભક્તિ માર્ગનો સર્વોત્તમ ગ્રંથ ગણું છું!' શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતા એ એમના નિરાશાના સમયે અમૂલ્ય સહાય કરી છે.

ગાંધીજીના જીવન ઉપર ઊંડી છાપ પાડનાર આધુનિક મનુષ્યો કોણ હશે? ગાંધીજીએ જ એમની આત્મકથામાં જવાબ આપ્યો છે અને એ મુજબ રાયચંદભાઈએ એમના જીવન સંસર્ગથી, ટોલ્સટોયે તેમના 'વૈકુંઠ તારા હૃદયમાં છે.'

પુસ્તકથી અને રસ્કિને, 'અન ટુ ધ લાસ્ટ - સર્વોદય' નામના પુસ્તકથી એમના પર અસર કરી હતી.

અન્યાય અને અપમાન સહન કરવાની અસમર્થતા જાહેર કરીને ગાંધીજીએ મનોમન અંગ્રેજ હકુમત સામે જંગની તૈયારી કરી એનોટર્નીંગ પોઈંટ સમાન પ્રસંગ એટલે દક્ષિણ આફ્રિકામાં ડરબનથી શરૂ થયેલી ટ્રેન યાત્રા. મેરિત્સબર્ગ સ્ટેશને પહેલા વર્ગના ડબ્બામાં જયાં ગાંધીજી બેઠા હત્યાં ત્યાં એક ઉતારુ આવ્યો - ગાંધીજી સામે જોયું - બહાર જઈ બીજા બે અમલદારોને લઈ આવ્યો - મને છેલ્લા ડબ્બામાં જવા કહેવાયું - ગાંધીજીએ દલીલો કરી, આખરે ના કહી, સિપાઈ આવ્યો, તેમને ધક્ક મારી નીચે ઉતાર્યો - ટ્રેન રવાના થઈ... એમણે નક્કી કર્યું કે રંગદ્વેષના આ રોગને નાબૂદ કરવો... આખરે અનેક પ્રયાસો અને સંપર્કો પછી ગાંધીજી બીજી ટ્રેનમાં ગયા.

આજસકાલ 'સેવા' શબ્દ સમાજજીવનમાં જે રીતે પ્રયોજાય છે અને આપણે જે દશ્યો જોઈએ છીએ એ જરા ચિંતા કરાવે, સેવા આવી હોય? એવો પ્રશ્ન કરાવે છે ત્યારે ગાંધીજીને મન સેવા એટલે શું? ગાંધીજી માનતા કે સેવામાં આનંદ નથી મળતો તે નથી સેવકને ફળતી, નથી સેવ્યને ભાળતી. જે સેવામાં આનંદ મળે છે તે સેવા આગળ એશઆરામ કે ધનોપાર્જન ઈત્યાદિ પ્રવૃત્તિ તુચ્છ લાગે છે.

સત્યાગ્રહ આશ્રમની સ્થાપના અમદાવાદમાં કેમ થઈ ? ગાંધીજી લખે છે તે મુજબ અમદાવાદ પૂર્વે હાથવણાટનું મથક હોવાથી રેંટિયાનું કામ અહીં જ વધુ સારું થઈ શકશે એમ લાગતું હતું. અમદાવાદ ધનાઢ્ય લોકોનું ગામ હતું. એટલે આર્થિક મદદ મળી રહેશે એ પણ ગણતરી હતી. જીવનલાલ બારિસ્ટરનું કોચરબનું આવેલું મકાન ભાડે લીધું ને આશ્રમ શરૂ કર્યો. સમય જતાં મરકીનો રોગ કોચરબ ગામમાં ફેલાવાથી જગ્યા બદલવાનું નક્કી થયું. હાલ જે જગ્યા છે તે સ્થાનેથી જેલ પણ નજીક પડે એ વળી પ્રલોભન હતું. ગાંધીજીને મન... જમીન પર એક પણ મકાન કયારે ન હતું. તંબુમાં રહ્યા હતા. એમાંથી આજે જે આશ્રમ આપણે જોઈએ છીએ તે બન્યો... ને ગાંધીજીના જીવનના અનેક સંભારણા અહીં સચવાયા.

આઝાદીની મુક્ત હવામાં જ જન્મ લેનાર મારા જેવા કરોડો નાગરિકો ઉપર ગાંધીજીના અનેક વિચારો પ્રેરણા આપનાર ચાલકબળ બની રહ્યા છે. ગાંધીજીની આત્મકથા ઉપરાંત એમના પુસ્તકો જેમકે, ગામડાંની પુર્નરચના, આશ્રમ જીવન, ગ્રામ સ્વરાજ, સર્વોદય દર્શન, પ્રેમપંથ વગેરે વાંચવાથી એમના વિરાટ વ્યક્તિત્વના અનેક સબળ પાસાઓનો - સદ્ગુણોનો આપણને પરિચય થાય છે અને એક મહાત્માના વિચારો થકી આજના આપણા જીવનમાં પણ સમજણના અજવાળા રેલાય છે.

ચાલો ! આપણી શાંતિના મૂળ સુધી પહોંચવા ફરી કૃષ્ણ-વાણીનો આશરો લઈએ

વિચારયાત્રા

ડો. જય ઓઝા

મનુષ્ય આજે એક અત્યંત ભારી અજંપામાં જીવી રહ્યો છે. જીવનનાં લગભગ તમામ પાસાંઓનું વ્યવસાયીકરણ થઈ રહ્યું હોવાના પરિણામે જીવન દિનપ્રતિદિન વધારે ને વધારે મુશ્કેલ બની રહ્યું છે. વળી, દુષ્કાળ, ભૂખમરો, ધરતીકંપ જેવી આપત્તિઓની જેમ જ અનાવૃષ્ટિ, અતિવૃષ્ટિ અને અત્યારે મહામારી કોરોના જેવા બનાવો માણસની મુશ્કેલીઓ વધારી રહ્યા છે. સભ્યતા અને સંસ્કૃતિના વિકાસની સાથોસાથ મનુષ્યજીવનની સલામતીની ભાવનાઓ જે રીતે વિકસવી જોઈએ તે વધી નથી. વિકાસના એવા ત્રિભેટા પર આજે માનવી ઊભો છે કે પોતાના અત્યંત સાદગીભર્યા જીવન તરફ જઈ પોતાની આ બધી સમસ્યાઓ હલ કરવાની માણસ ઈચ્છા રાખે તો પણ કમનસીબે તેમ કરી શકે તેમ નથી.

ખરેખર તો એવું જોવા મળી રહ્યું છે કે કેટલાય ધર્મગ્રંથો તરફ કે ઉચ્ચ કોટિનાં ગણાતાં પુસ્તકો તરફ માણસ ત્યારે જ વળે છે જ્યારે ઊંડે ઊંડે માનવી પોતાની સમસ્યાઓના સમાધાનમાં તે તે ગ્રંથ કઈ રીતે ઉપયોગી થઈ શકે તે શોધવા મથતો હોય છે. આપણે અત્રે એ વિચાર કરીશું કે આધુનિક જીવનની આ જટિલ અને ગંભીર સમસ્યાઓ માટે ભગવદ ગીતા આપણને કયા પ્રકારનું સમાધાન આપી શકે તેમ છે.

મનોવિજ્ઞાનનો પૃથક અભ્યાસ પાશ્ચાત્ય પરમ્પરાની દેન છે, છતાં પણ આપણે કહી શકીએ કે, ભારતમાં ભલે સ્વતંત્રરૂપે મનોવૈજ્ઞાનિક વિચારો પર આધારિત ગ્રન્થ ન લખાયા હોય પરન્તુ ભારતીય ઋષિઓએ ઉત્તમ રીતે મનને સમજીને મનનું વિવેચન વિશદ રીતે કર્યુ છે.

વિશ્વને માનવ વર્તન વિશેનું જ્ઞાન આપતું શ્રેષ્ઠ પુસ્તક એટલે ભગવદ્ગીતા. અને વિશ્વના સૌપ્રથમ મનોવિજ્ઞાની હોય તો તે છે પૂર્ણપુરૂષોત્તમ શ્રીકૃષ્ણ. ગીતાની સાચી સમજ આપણને માનવ વર્તનની સમસ્યાઓ અને તેના વ્યવહારુ ઉકેલ સુધી લઈ જાય છે. હજારો વર્ષ પછી સમાજ બદલાયો છે. ટેકનોલોજી વધી છે. પણ માનવ વર્તનની મૂળભૂત સમસ્યાઓમાં કોઈ ખાસ ફેર પડ્યો નથી. સમસ્યાઓએ સ્વરૂપ ચોક્કસ બદલ્યું છે પણ તેનું મૂળ બદલાયું નથી.અર્જુનનો વિષાદ યોગ એ એંગ્ઝાઈટી અને નિરાશાના લક્ષણોનો સ્પષ્ટ નિર્દેશ કરે છે.

હે કૃષ્ણ ! મારા ગાત્રો ઢીલાં થઈ રહ્યાં છે, મુખ સુકાઈ રહ્યું છે, શરીરમાં કંપ તથા રોમાંચ થઈ રહ્યો છે. હાથમાંથી ગાંડીવ સરી પડે છે, ચામડી બળી રહી છે, હું ઊભો રહેવા શક્તિમાન નથી મારું મન જાણે ભમે છે. (૨૯,૩૦-૧)

જો મનોવિજ્ઞાનની પરિભાષામાં કહીએ તો અર્જુન 'Avoidance Conflict' નો શિકાર બન્યો છે. મતલબ કે જ્યારે આપણી સમક્ષ બે તીવ્ર અણગમતા વિકલ્પો હોય અને એમાંથી એકની ફરજીયાત પસંદગી કરવી પડે ત્યારે ત્યારે મનમાં જે સ્થિતિ સર્જાય છે તેને આવો હ્રાપરિહાર-સંઘર્ષહ્ર કહી શકાય. અને શ્રી કૃષ્ણ કે જેઓ વિશ્વના સૌપ્રથમ સાયકોલોજિસ્ટ કહી શકાય તેઓએ અર્જુનનો અપરાધભાવ અને એંગ્ઝાઈટી દૂર કરવા તેને ગીતાનો સંદેશ આપે છે અને તેની મનોચિકિત્સા કરે છે.

આપણા જીવનમાં આવા સંઘર્ષો રોજબરોજ ડગલે ને પગલે અનુભવાય છે. સંઘર્ષ વગરનું જીવન શક્ય નથી. માટે જ તો મનોવિજ્ઞાનમાં કહ્યું છે કે-''આપણે સ્ટ્રેસને ક્યારેય ઝીરો કરી શકતા નથી. તેને મેનેજ જ કરવું પડે છે.

અર્જુનની સ્થિતિની જેમ જ ઘણીવાર આપણે પણ ભાગેડુવૃત્તિ દર્શાવી સમસ્યાની સામે પીછેહઠ કરીએ છીએ. આપણા મનને બીજાની વણજોઈતી અને બિનજરૂરી વાતો અને અણછાજતા વર્તનથી આપણી મહામૂલી મનની શાંતિને જોખમમાં મૂકી દઈએ છીએ. અગાઉ કહ્યું તેમ જવાબદારી નિભાવતા નિભાવતા સંસારમાં રહીને ક્યારેય મુશ્કેલી અને ચિંતાઓને શૂન્ય કરી શકીએ નહીં જ. માટે આપણે ગીતા દ્વારા જ શાંતિને મેનેજ કરતા શીખવાનું છે. 'Peace Management Through Geeta`.

આ માટે એક અદ્ભૂત પરિભાષા ભગવદ્ ગીતામાં આપવામાં આવી છે. અને તે છેઃ ''સ્થિતપ્રજ્ઞતા''. સમત્વભાવ અથવા વર્તનમાં સંતુલન મેળવવાની ક્રિયા શ્રેયસ્કર છે. જે આ સત્ય જાણે છે અથવા વર્તનની રીતે સ્થિર છે, તે પોતે પોતાની સંતુષ્ટિનો અનુભવ કરે છે.

ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ દ્વારા અર્જુનને માધ્યમ બનાવીને સમગ્ર માનવજાતને સંદેશો આપવામાં આવ્યો છે. મન અંગે શ્રી કૃષ્ણ દ્વારા ગીતામાં કહેવાયું છે કે,

દુઃખેષ્વનુદ્વગ્નિમનાઃ સુખેષુ વગિતસ્પૃહઃ।
વીતરાગભયક્રોધઃ સ્થતિધિર્મુનરુચ્યિતે ॥ ૨-૫૬

દુઃખોની પ્રાપ્તિ થતાં જેના મનમાં ઉદ્વેગ થતો નથી, સુખો મળતા જે સંપૂર્ણપણે નિઃસ્પૃહ હોય છે. તથા જેના રોગ, ભય, ક્રોધ નાશ પા મ્યા હોય તેવો મનુષ્ય સ્થિર બુદ્ધિવાળો કહેવાય છે.

આમ અહીં મનની શાંતિ માટે નિઃસ્પૃહ થવાની વાત કરવામાં આવી છે. ભગવાન શ્રી કૃષ્ણ રાગ, ભય અને ક્રોધને કાબુમાં લેવાની વાત કરે છે.

અસંશયં મહાબાહો મનો દુર્નગ્રિહં ચલમ્।
અભ્યાસેન તુ કૌન્તેય વૈરાગ્યેણ ચ ગૃહ્યતે ॥ ૬-૩૫

હે મહાબાહો ! નિશ્ચય જ મન ચંચળ અને વશ કરવું મુશ્કેલ છે તો પણ હે કૌન્તેય અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય વડે તે વશ કરાય છે.

ભારતના પ્રાચીન વિચારો પાશ્ચાત્ય વિચારોથી અલગ પડે છે. આજના મનોવિજ્ઞાનીઓએ મન પર અંકુશ મૂકવાને બદલે તેને સ્વતંત્રતા આપવા પર વધુ ભાર મૂક્યો છે. મનની લાગણી દબાવવાથી હતાશા ઉત્પન્ન થાય છે તેવી માન્યતા રાખવામાં આવે છે. આથી માનસિક દર્દીઓને પોતાના મનમાં જે હોય તે રજૂ કરવાની અને ઈચ્છા પુરી કરવાની છૂટ આપવામાં આવે છે.

પરંતુ આપણે જોઈ રહ્યા છીએ કે, આ સ્વતંત્રતાનો મોટેભાગે સ્વચ્છતા તરીકે ઉપયોગ કરીને આ વ્યવસ્થાનો દુરુપયોગ કરવામાં આવી રહ્યો છે. પરંતુ આપણા ભારતીય પ્રાચીન ગ્રંથો ઈચ્છા પર કાબૂ મેળવી લેવાની વાત કરે છે. જો પ્રથમથી જ ઈન્દ્રિયો પર કાબૂ રાખવામાં આવે અને આ ઘોડા પર મનરૂપી લગામ રાખવામાં આવે તો દુઃખી થવાય જ નહીં. માનવની સમસ્યાનું મૂળ લોભ, કામ, ક્રોધ અને મોહનો છે. તેને બુદ્ધિ અને આત્મા દ્વારા લાવવો આવશ્યક છે. આધુનિક વિચારસરણી ભોગવાદી વિચારસરણી છે જ્યારે ભારતના પ્રાચીન ગ્રંથો યોગવાદી વિચારસરણી ધરાવે છે.

મન અંગેની ભારતીય ચિંતનની ઊંડી ગવેષણાનું કારણ તેની જ્ઞાન પ્રત્યેની અતૂટ નિષ્ઠા છે. અન્ય સભ્યતાઓથી ભિન્ન ભારતીય પ્રજ્ઞા મનનું આટલું દર્શન કરી શકી એ ઉપનિષદ અને ગીતાના યુગનો પ્રતાપ છે.

ગીતાને પણ આ જ વાત લાગુ પડે છે. ઘણા માણસો ગીતાને એક પ્રાચીન શાસ્ત્ર ગણી આધુનિક માનવ જીવનની જટિલતાઓ ઉકેલવાની ગીતાની અસમર્થતા વિશે વાત કરતા હોય છે.સનાતન કે શાશ્વતકાલીન શાસ્ત્રોને પ્રાચીન ગણવાં એ ભૂલભરેલું છે. ગીતા આ પ્રકારનો ગ્રંથ નથી; તેથી જ સમસ્યાઓ જેમ જેમ વધારે સ્વરૂપ ધારણ કરતી જાય છે તેમ તેમ ગીતાના ઉકેલોની સરળતા વધારે ને વધારે સ્પષ્ટ થતી જાય છે.

અત્યારની આ વિકટ પરિસ્થિતિમાં માનવીય સુખાકારી અંદરથી જ પ્રગટવી જોઈએ. પરિસ્થિતિ વિપરિત હોય પણ આવી વિપરિત પરિસ્થિતિઓમાં મન વિચલિત ન થવું જોઈએ.અને બદલાતી સામાજિક અને આર્થિક વિષમતાઓમાં માત્ર ભગવદ્ગીતા જ આપણને આપણી અંદરના માહ્યલાને શાંત કરી શકવા સક્ષમ છે. ગીતા જેવું બીજું એવું એક પણ માનસશાસ્ત્રને સરસ રીતે સમજીને સમાધાન આપી શકે તેવું બીજું કોઈ શાસ્ત્ર અત્યારે જગત પાસે નથી.

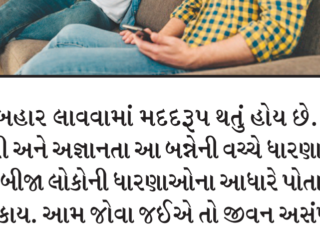
- jayuoza@gmail.com,
Mo.9898046488

લોકો માત્ર એ જ જોતા હોય છે, જેટલું એમને જોવું હોય છે

આત્મનાદ

પુલક ત્રિવેદી
pulak63@gmail.com

જીવનનો દ્રષ્ટિકોણ ધારણાઓના બંડલ ઉપર ઘડાતો હોય છે. દ્રષ્ટિકોણ વાસ્તવિકતાને ઉજાશ આપવાનુ કામ કરે છે. જ્યારે વ્યક્તિ નવા દ્રષ્ટિકોણવાળા વિચારોને પ્રવેશ આપવાનો પ્રયાસ કરે છે ત્યારે તેની સમજમાં પરિવર્તન આવતું જતું હોય છે. પરિણામે નવી શક્યતાઓ અને નવા એંગલ સાથે નવી શરૂઆત માટે મન તૈયાર થવા લાગે છે. ઘણીવાર વ્યક્તિની ધારણા બહુમત ધરાવતા લોકો કરતા જુદી પણ હોઈ શકે. પરંતુ એવું માનવાનું કારણ બિલકુલ નથી કે, પોતાની ધારણા કરતા વધુ મત વિપરીત હોય ત્યારે તમારું અનુમાન અને તારતમ્ય ખોટું છે. તમારા અનુભવ, મૂલ્યો અને જ્ઞાનના આધારે તમારો વિચાર ઘડાયો હોય છે. સામાન્ય રીતે આ પ્રકારનું જાગૃત ચિંતન સત્ય અને ધારણાઓ બન્નેને સ્પષ્ટ રીતે બહાર લાવવામાં મદદરૂપ થતું હોય છે.



કોઈ બાબતની જાણકારી અને અજ્ઞાનતા આ બન્નેની વચ્ચે ધારણાનો એક દરવાજો દેખાતો હોય છે. બીજા લોકોની ધારણાઓના આધારે પોતાનો અભિગમ ક્યારેય ન બાંધી શકાય. આમ જોવા જઈએ તો જીવન અસંખ્ય ધારણાઓથી ઘેરાયેલું હોય છે. મનમાં હકારાત્મકતા અને નકારાત્મકતાના દ્વંદ્વ હમેશાં ચાલતા રહેતા હોય છે. કાર્યોના પરિણામો ઉપરથી વ્યક્તિની મનઃસ્થિતિ સમજી શકાતી હોય છે.

ત્રણ જીગરજાન મિત્રોની વાત છે. ત્રણેય મિત્રો એક બીજાની કંપનીમાં ખૂબ ખુશ રહેતા. સપ્તાહમાં બે થી ત્રણવાર ભેગા ન થાય તો એમને ચેન ન પડતું. એક દિવસ સવારના પહોરમાં એક મિત્રએ બીજા મિત્રને ફોન કર્યો. સામાન્ય ખબર અંતર પૂછીને પેલા મિત્રએ બન્નેના કોમન મિત્રની વિશે વાત કરતા કહ્યું કે, 'પલાશ આર્થિક બાબતોમાં અત્યંત ચીકણો છે. દરેક વખતે પૈસાની ગણતરીઓ માંડતો હોય છે.' બીજા મિત્રએ શાંતિથી વાત સાંભળીને પ્રત્યુતર આપ્યો. 'યાર, તું એકાદ-બે પ્રસંગો ઉપરથી આ અભિપ્રાય બાંધી રહ્યો છે. ખરેખર એવું ન પણ હોય. 'ત્યારે એણે કહ્યું, 'ના, દોસ્ત હું જ્યારે કોઈ અભિપ્રાય ઉપર આવુ છું ત્યારે માન્યતાઓ અને કોઈના કહેવાના આધારે તે નક્કી નથી કરતો. મારી ધારણાઓ અને માન્યતા પાછળ સંખ્યાબંધ અનુભવો અને તારણોનો નક્કર આધાર હોય છે.'

સાચી કે ખોટી જે કોઈપણ ધારણાઓ હોય છે એની અસર પડતી હોય છે. જ્યારે ધારણાઓને યોગ્ય દ્રષ્ટિકોણ મળે છે ત્યારે અનેક નવી બાબતો તેમાંથી જન્મ લેતી હોય છે. લોકો માત્ર એ જ જોતા હોય છે જેટલું એમને જોવું હોય છે. સત્ય સાથે એમને કોઈ લેવા દેવા હોતી નથી. પરંતુ એ પણ એટલું જ સત્ય છે કે, વ્યક્તિનો અભિપ્રાય એની મૂડી છે. તથ્યો અને સત્યો વચ્ચે નિરર્થક સંઘર્ષની જરૂર નથી. વૈચારિક ભિન્નતા અને ધારણાઓના આધારે ઘણા યુદ્ધો લડાયા અને લાખો લોકોનો ભોગ લેવાયો.

સામાન્ય રીતે ધારણાં કરતાં પૂર્વધારણા વધુ ખતરનાક સાબિત થતી હોય છે. જ્યારે કોઈપણ પ્રકારનો અનુભવ ન હોય અને માત્ર માનસિક ખ્યાલોના આધારે અભિપ્રાય બાંધવામાં આવે ત્યારે એના દુષ્પરિણામ મળતા હોય છે. એક કચેરીમાં નવા અધિકારીએ હોદ્દાનો હવાલો સંભાળ્યો. એ કચેરીમાં વર્ષોથી કામ કરતા બીજા એક અધિકારીને નવા આવેલા અધિકારી માટે પહેલેથી જ કોઈ ગ્રંથી હતી. જૂના અધિકારી નવા આવેલા અધિકારી સાથે કોઈ વાત ન કરે અને એનાથી અતડા રહે. આમને આમ આઠ-દસ વર્ષ ચાલ્યું. એ કચેરીના અન્ય એક અધિકારીએ પેલા જૂના અધિકારીને કહ્યું, 'નવા આવેલા અધિકારી ખૂબ સારા અને સૌમ્ય છે. ચાલો, હું તમને એમની સાથે લઈ જાઉં.' પેલા જુના અધિકારી કચવાતે મને નવા આવેલા અધિકારીની ચેમ્બરમાં ગયા. વાતચીત કરી. પછી તો કલાકો સુધી વાતો કરતા રહ્યા. જૂના અધિકારીએ મનમાં બાંધેલા પૂર્વાગ્રહોના ખ્યાલોના પાળા તૂટી ગયા. ગ્રંથિઓ અને પૂર્વાગ્રહોનો મહાસાગર પળમાં ઓગળી ગયો. આજે આ બન્ને અધિકારીઓ ખૂબ સારા મિત્રો છે.

તમે જે જુઓ છો અને સાંભળો છો તે તમે જ્યાં ઊભા છો અને તમે કેવા પ્રકારના માણસ છો એના ઉપર અવલંબિત હોય છે. સામેવાળા વ્યક્તિ કે ઘટના કેવી છે તે જોવી અને સમજવી મુશ્કેલ નથી. શરત એટલી છે કે, પૂર્વ ધારણાઓ અને પોતાનો બચાવ કરવાની મૂર્ખતાપૂર્ણ વર્તણૂંકો કરતા રહેવાની બાબતમાંથી છૂટકારો મેળવી લેવામાં આવે. એક લોજીક એવું પણ છે કે, ધારણા એ શારિરીક પ્રક્રિયા માત્ર છે. જેના દ્વારા વિશ્વની તમામ બાબતોનું અર્થઘટન અને સમજણ બનતી હોય છે. સામાન્ય રીતે સમજણ વિચારો, માન્યતાઓ અને વર્તણૂંકથી ઘડાતી હોય છે. ત્યારબાદ વ્યક્તિ જે વિચારે છે તેના આધારે તેનું વર્તન વ્યાખ્યાયિત થતું હોય છે. ખરેખર તો વ્યક્તિએ સૌથી વધારે જો કોઈ બાબત નિયંત્રિત રાખવાની હોય તો તે પોતાના વૈચારિક દ્રષ્ટિકોણને બદલવાની છે.

ધારણાઓ સત્ય નથી હોતી પરંતુ એ ખૂબ ઝડપથી વ્યક્તિ માટે સાચી બની જતી હોય છે. આની પાછળનું પ્રબળ કારણ એ હોય છે કે આપણે ધારણાઓના આંચળા નીચે સત્ય સમજવાની પરંપરામાં ઘડાતા જતા હોઈએ છીએ. ધારણાઓ અવધારણાઓમાં ત્યારે જ પરિવર્તિત થઈ જતી હોય છે જ્યારે વ્યક્તિના મનમાં નકારાત્મક વિચારોના જાળા ભરાયેલા હોય. સૌથી પહેલા મનમાંથી નેગેટિવિટી દૂર કરી સરાકારાત્મક વિચારોના પ્રવેશની જગા બનાવવી પડશે. જ્યારે કોઈપણ વ્યક્તિ માટે ધારણા કરવામાં આવતી હોય ત્યારે એ વ્યક્તિ કરતા ઘટનાઓ અને ઘટનાઓના સત્યના તત્ત્વ સુધી પહોંચવાનો પ્રયાસ કરવો પડે. અન્યથા ઉપરછલ્લા અભિપ્રાયો ધારણા કરતાં અવધારણાઓના જંગલમાં લઈ જશે.

ધબકાર :

અન્યની જે બાબત ત્રાસદાયક લાગતી હોય ત્યારે એ જ બાબત પોતાની જાતને સમજવામાં સહાયરૂપ બનતી હોય છે.