માથાની બાજુએ, કાન અને આંખની વચ્ચેના ભાગમાં ચોંટાડીને પહેરી શકાય તેવું નાનકડું ઇલેક્ટ્રોનિક ઉપકરણ Temple ફીટનેસ અને તબીબી જગતમાં ચર્ચામાં છે

બીમારી અને વૃદ્ધત્વ સામે મોરચો

આ જના સમયમાં ટેકનોલોજીની દુનિયામાં એક રસપ્રદ પરિવર્તન જોવા મળી રહ્યું છે. અત્યાર સુધી આપણે સ્માર્ટવોચ દ્વારા હૃદયના ધબકારા, બ્લડ પ્રેશર, ઊંઘ, ચાલેલાં પગલાં અને શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ પર નજર રાખતા થયા છીએ. હવે ટેકનોલોજીનું ધ્યાન માનવ શરીરના એક અત્યંત જટિલ અને રહસ્યમય અંગ તરફ વળ્યું છે - આપણું મગજ!

'ટેમ્પલ'નો જન્મ

આ દિશામાં ભારતના જાણીતા ઉદ્યોગસાહસિક અને Zomato ના સ્થાપક દીપિન્દર ગોયલે રજૂ કરેલું 'Temple' નામનું ઉપકરણ ચર્ચાનો

વિવિધા
ભવેન કચ્છી

વિષય બન્યું છે. આ માત્ર એક વધુ વેરેબલ ગેજેટ નથી. તેની પાછળનો વિચાર માનવ મગજમાં થતા રક્તપ્રવાહ અને તેની સાથે સંકળાયેલી શારીરિક પ્રક્રિયાઓને સમજવાનો છે. જોકે, આ પ્રયોગે જેટલી ઉત્સુકતા જગાવી છે એટલા જ પ્રશ્નો અને વિવાદો પણ ઊભા કર્યા છે.

આ વિષયને સમજવા માટે ત્રણ બાબતો મહત્ત્વની છે : Temple ખરેખર શું માપવા માગે છે, તેના દાવાઓ પાછળ કેટલું વિજ્ઞાન છે અને ભવિષ્યમાં માનવ જીવનમાં આવા ઉપકરણો કેટલી મોટી ભૂમિકા ભજવી શકે છે?

દીપિન્દરનો જન્મ ૧૯૮૩માં પંજાબના મુક્તસરમાં થયો હતો. તેમણે IIT દિલ્હીમાં ગણિત અને કમ્પ્યુટિંગનો અભ્યાસ કર્યો હતો. અભ્યાસ પછી તેઓ Bain & Company નામની મેનેજમેન્ટ કન્સલ્ટિંગ કંપનીમાં જોડાયા હતા. તે પછી સ્ટાર્ટ અપ 'ઝોમાટો' દ્વારા ફૂડ ડિલિવરી ક્ષેત્રે ક્રાંતિ સર્જ્યા બાદ ફરી તેનું ટેકનોક્રેટ દિમાગ દિમાગના જ જટિલ સંશોધન માટે પ્રેરિત થયુ.

દીપિન્દર ગોયલને માનવ શરીર કેવી રીતે કામ કરે છે, મગજને લોહીનો પુરવઠો કેવી રીતે મળે છે અને ઉંમર વધવાની પ્રક્રિયામાં ગુરુત્વાકર્ષણની કોઈ ભૂમિકા છે કે કેમ, તેવા પ્રશ્નો સતાવતા હતા. આ જિજ્ઞાસામાંથી Temple અને તેની સાથે સંકળાયેલી સંશોધનપ્રવૃત્તિનો જન્મ થયો.

મગજના સંકેતો

Temple નામ સાંભળીને કોઈ ધાર્મિક સ્થળ કે મંદિર સાથે તેનો સંબંધ હોવાનું લાગે, પરંતુ હકીકતમાં આ નામ માનવ માથાના કાન અને આંખની વચ્ચેના ભાગ માટે વપરાતા અંગ્રેજી શબ્દ Temple (લમણાં) પરથી આવ્યું છે. આ ઉપકરણ માથાની બાજુમાં, કપાળ અને કાનની વચ્ચે ચોંટાડવામાં આવે છે. તેનું કદ અત્યંત નાનું છે અને વજન બે ગ્રામથી પણ ઓછું હોવાનું જણાવાયું છે.

આ ઉપકરણમાં પ્રકાશ આધારિત એટલે કે Optical Sensors ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે. સામાન્ય રીતે સ્માર્ટવોચ કાંડા પર પહેરવામાં આવે છે અને ત્યાંથી હૃદયના ધબકારા, ઓક્સિજનનું પ્રમાણ વગેરે અંગેના સંકેતો મેળવે છે. Temple માં શરીરના બીજા એક ભાગમાંથી, એટલે કે માથાની બાજુમાંથી, શારીરિક સંકેતો મેળવવાનો પ્રયાસ થાય છે.

રક્તપ્રવાહનો સંબંધ

'Temple' ના બે મુખ્ય માપદંડો છે – BrainFlow અને Entropy.

BrainFlow નો હેતુ મગજ તરફ થતા રક્તપ્રવાહમાં આવતા ફેરફારોને સતત નોંધવાનો છે. મગજને યોગ્ય પ્રમાણમાં લોહી અને ઓક્સિજન મળવું અત્યંત જરૂરી છે. મગજ શરીરના વજનનો નાનો હિસ્સો હોવા છતાં શરીર દ્વારા વપરાતા ઓક્સિજન અને ઊર્જાનો નોંધપાત્ર હિસ્સો વાપરે છે. મગજની કામગીરી માટે લોહીનો પુરવઠો સતત અને યોગ્ય પ્રમાણમાં જળવાઈ રહે તે જરૂરી છે.

આપણે ઊભા થઈએ, બેસીએ, દોડીએ, કસરત કરીએ કે લાંબા સમય સુધી એક જ સ્થિતિમાં રહીએ ત્યારે શરીરમાં રક્તપ્રવાહમાં ફેરફાર થાય છે. Temple નો પ્રયાસ આવા ફેરફારોને રેકોર્ડ કરવાનો છે. જો આ માપન વિશ્વસનીય સાબિત થાય તો માણસની દૈનિક જીવનશૈલી અને મગજને મળતા રક્તપ્રવાહ વચ્ચેનો સંબંધ સમજવામાં મદદ મળી શકે.

તારણોનો પ્રયત્ન

બીજો મહત્ત્વનો માપદંડ Entropy છે. ગોયલના જણાવ્યા પ્રમાણે આ માપદંડ શરીર પોતાનું આંતરિક સંતુલન જાળવવા માટે કેટલી મહેનત કરી રહ્યું છે તેનો અંદાજ આપવાનો પ્રયાસ કરે છે. ઊંઘ, કસરત, તનાવ, ખોરાક, કેફીન અને શરીરના તાપમાનને નિયંત્રિત કરવાની પ્રક્રિયા જેવી બાબતો તેના પર અસર કરી શકે છે. કંપની આને એક પ્રકારના શારીરિક ભાર અથવા Physiological Strainના સૂચકાંક તરીકે રજૂ કરે છે.

ગોયલે શરૂઆતમાં Temple ને સામાન્ય ગ્રાહકો માટે ખુલ્લું મૂકવાને બદલે મર્યાદિત લોકોના જૂથમાં અજમાવવાનો નિર્ણય લીધો હતો. ૨૦૨૬ના મે મહિનામાં પ્રથમ ૧૦૦ યુનિટ માટે પ્રક્રિયા શરૂ કરવામાં આવી હતી. આ ઉપકરણ અજમાવવા માટે રમતવીરો, વૈજ્ઞાનિકો, ઉદ્યોગસાહસિકો, ડોક્ટરો અને કન્ટેન્ટ ક્રિએટર્સ જેવા લોકો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં આવ્યું હતું. હેતુ માત્ર ઉપકરણ પહેરાવવાનો નહોતો, પરંતુ તેનો ઉપયોગ કરીને ઊંડાણપૂર્વક પ્રતિસાદ મેળવી શકાય તેવા લોકોને પસંદ કરવાનો હતો.

આ ઉપકરણ પહેરીને જાહેરમાં દેખાયેલા જાણીતા ચહેરાઓમાં ભારતીય ક્રિકેટ ટીમનો કેપ્ટન શુભમન ગિલ અને બેડમિન્ટન ખેલાડી પી.વી. સિંધુનો સમાવેશ થાય છે. બંને રમતવીરોની હાજરીને કારણે ઉપકરણને ખાસ પ્રસિદ્ધિ મળી.

આ પ્રકારના પ્રારંભિક ગ્રાહકોને ટેકનોલોજીની ભાષામાં Beta Users કહેવામાં આવે છે. તેઓ ઉપકરણના અંતિમ સ્વરૂપ પહેલાં તેનો ઉપયોગ કરે છે અને તેની ખામીઓ, ઉપયોગીતા તથા કામગીરી અંગે પ્રતિસાદ આપે છે. આ પ્રતિસાદના આધારે કંપની ઉત્પાદનને સુધારે છે.

સ્ટાર્ટ અપની દુનિયામાં જાણીતા છે તેવા દીપિન્દર ગોયલને વિચાર આવ્યો કે શરીરમાં હૃદય તેનાંથી ઉપર આવેલ મગજને ગુરુત્વાકર્ષણ બળની વિપરીત દિશામાં રક્ત પહોંચાડે છે. શું દરેક વ્યક્તિને રક્ત એક સરખી માત્રા અને સમયમાં પહોંચતું હશે?.. અને તેમાંથી 'Temple' નો જન્મ થયો

આ પ્રયોગની બીજી રસપ્રદ બાબત એ છે કે ગોયલે શરૂઆતથી જ રમતવીરો અને સંશોધકો જેવા લોકો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કર્યું. સામાન્ય માણસ દિવસમાં કેટલાં પગલાં ચાલ્યો તે જાણવા માગે છે, જ્યારે એક આંતરરાષ્ટ્રીય ખેલાડી શરીર પર તાલીમનો કેટલો ભાર પડે છે, સ્પર્ધા પહેલાં તેની રિકવરી કેવી છે અને માનસિક તથા શારીરિક તનાવ વચ્ચે શું સંબંધ છે તે જાણવા માગે છે. Temple ના સંભવિત ઉપયોગ માટે આ બીજું જૂથ વધુ રસપ્રદ બની શકે છે.

બીમારી અને આયુષ્ય

Temple પાછળનો વિચાર સમજવો હોય તો ગોયલની Gravity Ageing Hypothesis સમજવી જરૂરી છે. આ સિદ્ધાંત જ આ સમગ્ર પ્રોજેક્ટને બીજા વેરેબલ ઉપકરણોથી અલગ બનાવે છે.

પૃથ્વી પર રહેનાર દરેક વ્યક્તિ પર ગુરુત્વાકર્ષણની અસર થાય છે. આપણું હૃદય છાતીમાં હોય છે, જ્યારે મગજ તેના કરતાં ઊંચાઈ પર હોય છે. હૃદયે મગજ સુધી લોહી પહોંચાડવા માટે સતત વધુ શ્રમ સાથે કામ કરવું પડે છે.કેમ કે ગુરુત્વાકર્ષણ બળની સામે તેણે લોહીને ઉપર તરફ પહોંચાડવાનું છે. આપણે ઊભા હોઈએ ત્યારે આ પ્રક્રિયા વધુ જટિલ બને છે. શરીરમાં રક્તદબાણ જાળવવા અને મગજ સુધી પૂરતું લોહી પહોંચાડવા માટે કુદરતી નિયંત્રણ વ્યવસ્થા કાર્યરત રહે છે.

ગોયલનો સવાલ એ છે કે જીવનભર ગુરુત્વાકર્ષણ સામે રક્તપ્રવાહ જાળવવાની આ પ્રક્રિયા મગજ પર લાંબા ગાળે કોઈ અસર કરતી હશે? શું વર્ષો સુધી આ પ્રક્રિયામાં શરીરે કરેલી મહેનત વૃદ્ધત્વની ગતિમાં કોઈ ભૂમિકા ભજવતી હશે? શું મગજને મળતા રક્તપ્રવાહમાં થતા ફેરફારો અને માનવીની ઉંમર વધવાની પ્રક્રિયા વચ્ચે કોઈ સંબંધ છે? બ્લડ પ્રેશર, હૃદય રોગ, લકવા, પાર્કિન્સનની બીમારી એક વ્યક્તિને એટલે વધુ થતી હશે કે તેના શરીરની લોહીના પરિભ્રમણની સિસ્ટમ અન્ય વ્યક્તિ કરતા શરીરની અંદર રહેલા ગુરુત્વાકર્ષણ બળ સામે વધુ સારી રીતે કાર્યરત નહીં હોય

અવકાશયાત્રીઓ પર કરવામાં આવેલા સંશોધનોમાં એવું જોવા મળ્યું છે કે ગુરુત્વાકર્ષણના અભાવમાં હાડકાં, સ્નાયુઓ અને રક્તપ્રવાહની વ્યવસ્થામાં ફેરફારો થાય છે. અવકાશમાં લાંબો સમય રહેનારા અવકાશયાત્રીઓએ પૃથ્વી પર પાછા આવ્યા પછી ફરી સામાન્ય ગુરુત્વાકર્ષણ સાથે અનુકૂલન સાધવું પડે છે.

પરંતુ અવકાશમાં ગુરુત્વાકર્ષણનો અભાવ માનવ શરીરને અસર કરે છે એટલા પરથી પૃથ્વી પરનું ગુરુત્વાકર્ષણ માણસનું મગજ ઝડપથી વૃદ્ધ બનાવે છે એવો નિષ્કર્ષ કાઢી શકાય નહીં. આ બંને વચ્ચેનો સંબંધ સાબિત કરવા લાંબા ગાળાનાં સંશોધનો જરૂરી છે અને Temple ઉપકરણ આ દિશાની જ શોધ છે.

વિવાદની એરણ પર

કોઈ પણ નવી શોધનું સ્વાગત કરવું અને તેની સામે વૈજ્ઞાનિક સવાલો ઊભા કરવા એ બંને બાબતો એકસાથે થઈ શકે છે. Temple ના કિસ્સામાં પણ આવું જ બન્યું છે.

તેની સામેના વિવાદનું સૌથી મોટું કારણ એ છે કે માથાની બહારની સપાટી પર મૂકવામાં આવેલા સેન્સરથી મગજની અંદર થતા રક્તપ્રવાહનું ચોક્કસ માપન કેવી રીતે શક્ય બને?

Temple btk Optical Sensors નો ઉપયોગ થાય છે. આ સેન્સર પ્રકાશના સંકેતો દ્વારા શરીરમાં થતા ફેરફારો નોંધે છે. પરંતુ કાન અને કપાળની વચ્ચેની ચામડીની નીચે પણ રક્તવાહિનીઓ હોય છે. એટલે સેન્સર જે સંકેત મેળવે છે તે ખરેખર મગજના રક્તપ્રવાહમાંથી આવે છે કે માથાની ચામડી અને ચહેરાને લોહી પહોંચાડતી રક્તવાહિનીઓમાંથી આવે છે, તે સાબિત કરવું જરૂરી છે.

મગજમાં અનેક રક્તવાહિનીઓ હોય છે. મગજના જુદા જુદા ભાગોમાં રક્તપ્રવાહનું પ્રમાણ પણ અલગ હોઈ શકે છે. એક જ જગ્યાએ લગાડવામાં આવેલા સેન્સરથી સમગ્ર મગજમાં રક્તપ્રવાહની સ્થિતિ જાણી શકાય કે નહીં તે મોટો વૈજ્ઞાનિક સવાલ છે.

આગામી સમયમાં આ ટેકનોલોજી વધુ આગળ વધે તો માત્ર શરીર કેટલું ચાલ્યું કે કેટલો આરામ કર્યો તેની જગ્યાએ શરીર કેવી રીતે પ્રતિભાવ આપે છે તેની માહિતી પણ મળી શકે.

ખુબ જ ઉપયોગી

કલ્પના કરો કે કોઈ ખેલાડી પ્રેક્ટિસ દરમિયાન કેટલો થાક્યો છે તે જ નહીં, પરંતુ તેના શરીરને સામાન્ય સ્થિતિમાં પાછા આવવા કેટલો સમય લાગે છે તેની પણ સતત જાણકારી મળે. કોઈ વ્યક્તિની ઊંઘ પૂરતી હોવા છતાં શરીર પર માનસિક તનાવનો કેટલો ભાર છે તે સમજવામાં મદદ મળે. કોઈ વ્યક્તિ લાંબા સમય સુધી બેસીને કામ કરતી હોય તો તેની શારીરિક સ્થિતિમાં કેવા ફેરફાર થાય છે તે જાણી શકાય.

જ્ઞાન પોસ્ટ

બીમારી અને વૃદ્ધત્વને પાછળ તરફ ધકેલવાની કવાયત વિજ્ઞાને શરુ કરી દીધી છે પણ તબીબી વિજ્ઞાનના સહારે વર્ષો સુધી પથારી કે વ્હીલ ચેર પરની અસહાય અવસ્થા સાથેનું લંબાતું આયુષ્ય પણ વ્યક્તિને પજવે છે. ગુણવત્તાસભર ફિટનેસ સાથેનું આયુષ્ય વિજ્ઞાને લાવવું પડશે. ■

દેહની પીડા મટાડે એ તબીબનું કામ છે
ઘૂંઘવાતા કોઈ મનને શાંત પણ કરવું પડે

''ગ મે ત્યારે વરસાદ તૂટી પડશે. તું ફટાફટ તારા ઘરનું એડ્રેસ વોટસેપ કરી દે. મટિરિયલ આપવા હું આવી જઈશ.'' બી.જે.મેડિકલ કૉલેજના ગેટ પાસે ઊભેલા અંકિતે મોબાઈલ પર એના મિત્ર સૌરભને સૂચના આપી. 'આજે રિહર્સલમાં ઓલરેડી મોડું થઈ ગયું છે. તું જલ્દી એડ્રેસ મોકલ.'

વાત એમ હતી કે અંકિત અને સૌરભ બંને મેડિકલના ત્રીજા વર્ષમાં અભ્યાસ કરતા હતા. પિતાની તબિયત ગંભીર હોવાથી સૌરભ ત્રણ દિવસથી કોલેજ આવી શક્યો નહોતો, એટલે એણે અંકિતને ફોન કરેલો.

યહી હે જિંદગી
મહેશ યાજ્ઞિક

વોટસેપમાં સરનામું મળી ગયું. સરસપુરની વાસણશેરીમાં અંકિતે જવાનું હતું. એ વિસ્તાર અંકિત માટે સાવ અજાણ્યો હતો. એણે બાઈક સ્ટાર્ટ કરી.

સાંજે પાંચ વાગ્યે જાણે રાતના આઠ વાગ્યા હોય એવું અંધારું થઈ ગયું હતું. સૌરભના ઘેર પહોંચીને અંકિતે એને સ્ટડી મટિરિયલ આપ્યું. સૌરભની મમ્મીએ ચા-નાસ્તા માટે આગ્રહ કર્યો પણ બહાર ઝરમર વરસાદ શરૂ થઈ ગયો હતો એટલે અંકિતે ના પાડી અને હાથ જોડીને રજા માગી.

સૌરભના ઘરમાંથી અંકિત બહાર નીકળ્યો અને થોડીવારમાં જ વાવાઝોડા સાથે વરસાદ તૂટી પડ્યો. અજાણ્યા રસ્તાઓ હતા અને શરીર ઉપર જાણે પ્રહાર થતો હોય એમ વરસાદ ઝિંકાતો હતો. એ શેરી પસાર કરીને અંકિત આગળની શેરીમાં પહોંચ્યો ત્યાં જ અચાનક મોટરસાઇકલ બંધ પડી ગઈ !

મોટરસાઇકલ દોરીને બેકપેક સાચવીને અંકિત આગળ વધ્યો. વરસતા વરસાદમાં ભારેખમ બાઇકને દોરવાનું કામ સરળ નહોતું. અંકિતે વિચાર્યું કે આને બદલે સૌરભના ઘેર જ રોકાઈ ગયો હોત તો સારું થાત, પણ હવે કોઈ ઉપાય નહોતો. બાઇકને ખેંચવામાં જાણે શરીરની સમગ્ર શક્તિ નિચોવાઈ જતી હતી.

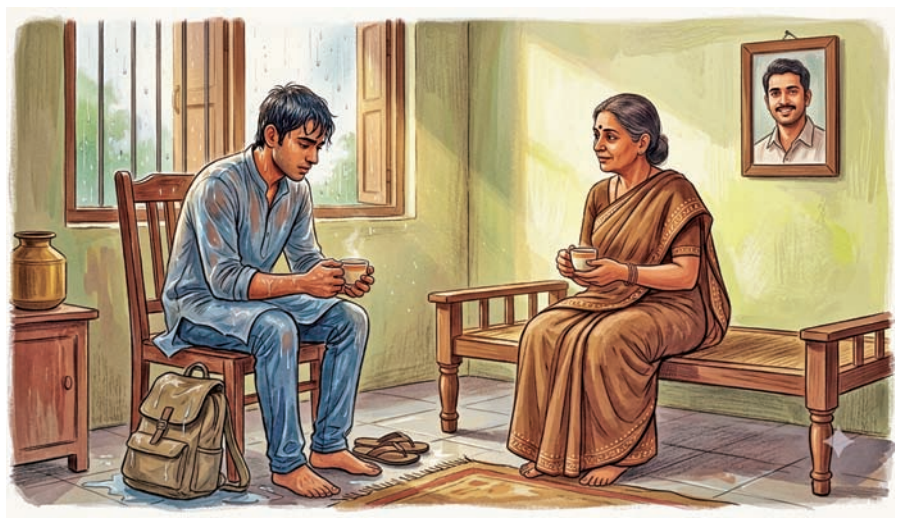
મનોમન પસ્તાવો કરીને એણે આસપાસ નજર ફેરવી. ડાબા હાથ તરફ એક મકાનનું બારણું ખુલ્લું હતું. ઓટલો ખૂબ વિશાળ હતો. અંકિતે હાંફતાં હાંફતા બાઇક એ તરફ લીધી. ઓટલા પાસે બાઇક ઊભી રાખી અને પોતે ઓટલા પર ઊભો રહ્યો. ઉપર છાપરી જેવું હોવા છતાં ઓટલા પર વરસાદની વાછટ તો આવતી જ હતી.

એ મકાનના ઓરડામાં સાવ ઝાંખો બલ્બ આછું અજવાળું વેરી રહ્યો હતો. વાછટથી બચવા માટે અંકિત ખસીને છેક બારણાં પાસે ઊભો રહી ગયો.

'કોણ છે ભાઈ ?' પચાસેક વર્ષની પ્રૌઢાએ અંદરથી બારણાં પાસે આવીને અંકિત સામે જોયું. કથ્થાઈ રંગની જૂની સાડી પહેરેલી એ સ્ત્રીનો ચહેરો દયામણો હતો.

'બા, હું સેટેલાઇટ રોડ પર રહું છું. મેડિકલ સ્ટુડન્ટ છું. બાઇક બગડી છે. એને ખેંચીને આગળ જવાની તાકાત નથી.' અંકિતે ઢીલા અવાજે ખુલાસો કર્યો. 'આ એરિયા મારા માટે સાવ નવો છે.'

'તો પછી ગાંડાની જેમ ત્યાં પલળતો કેમ ઊભો છે ? અંદર આવ અને આરામથી બેસ.' એ સ્ત્રીના અવાજમાં વાત્સલ્ય ભર્યો આદેશ હતો. એ અંદર ગઈ અને અંકિત એની પાછળ ગયો. ઓરડાના ઝાંખા



અજવાળામાં એણે જોયું કે ત્યાં માત્ર એક પાટ અને એક જૂની લાકડાની ખુરસી હતી. પોતે સાવ ભિંજાયેલો હતો એટલે બેકપેક પગ પાસે મૂકીને સંકોચ સાથે ખુરસીમાં બેઠો. પોતે બા કહીને જે સંબોધન કર્યું હતું એને લીધે જ આ બહેને પોતાને અંદર બેસવા દીધો છે. અંકિતે વિચાર્યું પછી એમની સામે જોઈને વધુ ખુલાસો કર્યો. 'અહીં વાસણશેરીમાં એક દોસ્તને નોટ આપવા આવ્યો એમાં આ મુસીબત થઈ ગઈ.'

'આ ઉંમરે આવું અઘરું ભણવામાં ભાઈબંધને મદદ તો કરવી જ પડે.' એ પ્રૌઢા બબડ્યાં.

બહાર ધોધમાર વરસાદ ગાંડાની જેમ તૂટી પડ્યો હતો. મૂંગા મૂંગા બેસી રહેવાની અંકિતને આદત નહોતી. પાટ પર બેઠેલા પ્રૌઢા સામે જોઈને એણે પૂછ્યું. 'બા, તમે એકલાં જ રહો છો ? તમારા દીકરો કે દીકરી અત્યારે તો નોકરી-ધંધે ગયા હશે ને ? એ પણ વરસાદમાં ફસાયા હશે.'

જવાબમાં એ પ્રૌઢા ફિક્કું હસ્યા. 'બેટા, આ આખી દુનિયામાં હું સાવ એકલી છું. ભગવાને મને એક ચપટી જેટલું ય સુખ નથી આપ્યું. આ મોંઘવારીમાં માંડ માંડ દિવસો ટૂંકા કરું છું. ઈશ્વરને રોજ પ્રાર્થના કરું છું કે વહેલી તકે મને ઉપર બોલાવી લે.'

'ઉપર પણ બધું હાઉસફૂલ છે, એટલે તમારો નંબર જલ્દી નહીં લાગે.' અંકિતે હસીને એમની સામે જોયું. 'સુખ હોય કે દુઃખ - મનથી રાજી રહીને જીવવામાં જ ખરી મજા છે, બા ! મારા જેવા સાવ અજાણ્યા છોકરાને વરસાદથી બચાવવા માટે આશરો આપ્યો એ જ તમારી મોટાઈ છે. મને તો તમારા નામનીયે ખબર નથી.'

'નામ દઈને બોલાવનારું કોઈ નથી એટલે હુંય મારું નામ ભૂલી ગઈ છું...' પ્રૌઢાએ હસીને કહ્યું. 'ફેબાએ તો મુક્તા નામ પાડ્યું હતું, પણ પીડામાંથી પળવારેય મુક્તિ નથી મળી, બેટા !' નિઃસાસો નાખીને એ સહેજ અટક્યાં. પછી અંકિત સામે જોયું. 'મનમાં ને મનમાં પીડા ભંડારીને જીવવું પડે છે. બોલનારુંય કોઈ નથી. આજે વળી નસીબજોગે તું આવ્યો તો જાણે વર્ષો પછી બોલવાની તક મળી.' ખુલ્લાં બારણાં સામે નજર કરીને મુક્તા બાએ અંકિત સામે જોયું. 'આ મૂવો વરસાદ તો હમણાં બંધ થાય એવું નથી લાગતું. તું ચા તો પીવે છે ને ?'

આ ગરીબડી સ્ત્રીની ચા પીવી કે નહીં ? અંકિતના ચહેરા પરની દ્વિધા પારખીને મુક્તાબાએ સ્પષ્ટતા કરી. 'રોજ એક થેલી દૂધ લેવાનું પરવડે છે. સવારે ચા પીધેલી પછી બપોરે પીવાની ઇચ્છા નહોતી એટલે નથી પીધી. તું પીવાનો હોય તો મનેય પીવા મળશે. તારી હા છે ને ?'

અંકિતે હળવેથી હકારમાં માથું હલાવ્યું. મુક્તાબા ઊભા થઈને રસોડામાં ગયાં. ઓરડાના ઝાંખા અજવાસમાં અંકિત આજના રિહર્સલના દ્રશ્યો યાદ કરી રહ્યો હતો. બહાર વરસાદનું જોર થોડું ઘટ્યું હતું.

સાતેક મિનિટ પછી મુક્તાબા ચા લઈને આવ્યાં. અંકિતના હાથમાં ચાનો કપ પકડાવીને એ બબડ્યાં. 'આ મોંઘવારીમાં ખાંડ અને ચાની ભૂકીના ભાવેય મારી નાખે એવાં છે. આ તો સારું છે કે મારા બાપાના આ મકાનમાં પાછળ બીજા બે ઓરડા પણ છે. એ મેં ભાડે આપી દીધા છે. એ ભાડાની આવક અને આછીપાતળી વ્યાજની આવકમાંથી બે ટંક રોટલાની જોગવાઈ થઈ જાય છે.'

વરસાદ પૂરેપૂરો અટકે નહીં ત્યાં સુધી અહીં બેસીને વાતો જ કરવાની હતી. ચાની ચૂસકી લઈને અંકિતે હળવેથી પૂછ્યું. 'તમારા મિસ્ટર શું કરતા હતા ? બિઝનેસ કે નોકરી ?' મુક્તાબા એની સામે તાકી રહ્યાં. 'એ મૂવાનું નામ લઉં તોય મોઢું કડવું થઈ જાય છે. એ નાલાયક ના કરવા જેવું બધું કરતો હતો...'

હડહડતા ધિક્કાર સાથે મુક્તાબાએ એમની હૈયાવરાળ ઠાલવવાનું શરૂ કર્યું. 'બાવીસ વર્ષની હતી, ત્યારે મારા બાપાએ મને એ સુધીર જોડે પરણાવેલી. લગ્ન થયા ત્યારે હું ખૂબ ખુશ હતી. એ પણ મને ફૂલની જેમ સાચવતો તો, એમ હું માનતી હતી પણ એ હરામીને એની ઑફિસમાં સાથે કામ કરતી એક વંતરી જોડે લફરું હતું એની મને તો ખબર જ નહોતી ! હું તો પતિ પરમેશ્વર માનીને એની પૂજા કરતી હતી.'

ચાનો ખાલી કપ નીચે મૂકવા માટે એ અટક્યાં એટલે અંકિતે પૂછ્યું. 'પછી ?'

લગ્નના દોઢ વર્ષ પછી હું પ્રેગનન્ટ થઈ ત્યારે તો હું જાણે આકાશમાં ઊડતી હોઉં એટલી ખુશ હતી. સાતમો મહિનો ચાલતો હતો ત્યારે સુધીરના કોઈ મિત્રને ત્યાં જમવા જવાનું હતું. સુધીરિયો બાઇક તો જાણે સર્કસમાં ચલાવતો હોય એ જ રીતે કાયમ ચલાવતો હતો. એની પાછળ બેસતી વખતે બીકના માર્યા

ફોટા સામે આંગળી ચીંધીને અંકિતે કહ્યું. 'આ સુધીર એટલે મારો બાપ અને તમે જેને વંતરી કહો છો એ મારી મા !

કાયમ હું એને ટોકતી, પણ મારું માને કોણ ? એ દિવસે મેં રિક્ષામાં જવાની વાત કરી તોય એ ના માન્યો અને ભમભમાટ બાઇક ભગાવી.

એ દ્રશ્ય જાણે આંખ સામે અત્યારે દેખાતું હોય એમ એમનો અવાજ ઢીલો થઈ ગયો.

'એણે બાઇક ભગાવી. ફૂલ સ્પીડે જતી એક કારને ઓવરટેક કરવાની લાયમાં એ ભાન ભૂલ્યો અને રોકેટની જેમ બાઇક ભગાવી. સામેથી આવતી કાળદૂત જેવી ટ્રક સાથે બાઇક અથડાણી અને હું ઉછળીને ઊંધા માથે પટકાઈ ! એટલા જોરથી ઉછળીને પછડાણી હતી કે ગર્ભ પડી ગયો અને ગર્ભાશય પણ ફાટી ગયું ! એ મુવાને તો સાધારણ ઈજા થઈ હતી. હોસ્પિટલમાં ડૉક્ટરે કહી દીધું કે હવે તમે ક્યારેય માતા નહીં બની શકો !'

ગળે ડૂમો ભરાયો એટલે એ અટક્યાં. એ વિષમ ભૂતકાળની સ્મૃતિ આંખમાં ભીનાશ બનીને ચમકતી હતી. અંકિત જિજ્ઞાસાથી એમની સામે તાકી રહ્યો હતો. પછી? એમ પૂછવાની એણે હિંમત ના કરી.

'એમાં તો મારું નસીબ ફૂટી ગયું!' ડૂમો ખંખેરીને મુક્તાબાએ ધિક્કારથી કહ્યું. 'એ મૂવાએ આ કારણથી મને છૂટાછેડા આપીને પેલી વંતરી સાથે લગ્ન કરી લીધા ! કોર્ટે નક્કી કર્યું એ મુજબ એણે મને આઠ લાખ રૂપિયા આપીને આઝાદી મેળવી લીધી. હું અહીં મારા બાપના ઘેર આવી ગઈ.'

બા-બાપા મરી ગયા પછી પાછળના બે ઓરડા ભાડે આપી દીધા. 'સહેજ અટકીને એમણે ઉમેર્યું. 'આપણા અમદાવાદમાં આખા દેશથી મોંઘી લાઇટ છે એટલે જરૂર ના હોય ત્યાં સુધી આ ઝીરોના બલ્બથી જ કામ રોડવું છું. મારે ભરત ગૂંથણ કે લખવાનું તો કોઈ કામ હોય નહીં ! મારે બે છેડા તો ભેગા કરવા પડે ને ?''

મુક્તાબાની કરમકહાણીમાં અંકિતને રસ પડ્યો હતો. એ અટક્યાં એટલે એણે જિજ્ઞાસાથી પૂછ્યું. 'છૂટાછેડા પછી તમારા મિસ્ટર ક્યાં રહે છે ? શું કરે છે ?'

'જે ગામ જવું ના હોય એની પંચાત શા માટે કરવાની ? કોર્ટમાં છેલ્લી વાર એને જોયેલો. એ પછી એનું ડાચું નથી જોયું. એ ક્યાં છે ? શું કરે છે ? એ બધું જાણવાની મારે શું જરૂર ? એ એના રસ્તે ને હું મારા રસ્તે ! મારો સંસાર સળગાવી દેનાર એ બંને વિશે જાણીને મારે શું કરવાનું? ઘરમાં બેસીને માળા ફેરવું છું.

|| અનુસંધાન પાના નં.૦૮ પર

મનની શાંતિ

વહેતું જીવન
ડૉ. હર્ષદ કામદાર

ગામના છેવાડે અનાયા દામાણી નામની એક વિધવા પોતાના દીકરા અને વૃદ્ધ સાસુ સાથે રહેતી હતી. થોડા વર્ષો પહેલાં જ તેના પતિ અશોકનું અકસ્માતમાં મૃત્યુ થયું હતું. તેના અચાનક મૃત્યુ પછી અનાયાની દુનિયા બદલાઈ ગઈ હતી. ઘર ચલાવવાની જવાબદારી, દીકરાનું ભણતર, સાસુની દવાઓ-બધી જવાબદારી હવે તેના ખભા પર હતી. પૈસાની તંગી હતી, પણ અશોકે આપેલા સંસ્કારોથી તે સમૃદ્ધ હતી.

એક દિવસ અનાયા ગામના બજારમાં આવેલી વિષ્ણુભાઈની કરિયાણાની દુકાન પર ગઈ. ઘર માટેનો સામાન લીધો. વિષ્ણુભાઈએ ઉતાવળમાં એક કિલો ઘી ને બદલે બે કિલો ઘીનો ડબ્બો આપી દીધો.

અનાયા ઘરે આવી. ઘી એક કિલોને બદલે બે કિલો જોતા તે લલચાઈ ગઈ.

મન બોલ્યું 'રાખી લે. વિષ્ણુભાઈને ક્યાં ખબર પડવાની છે?' પણ અંતરમાંથી અશોકનો અવાજ સંભળાયો, 'અનાયા, પરિસ્થિતિ ગમે તેવી હોય, બીજાના હક્કનો એક પણ રૂપિયો આપણો નથી.'

બીજા દિવસે તે ફરી વિષ્ણુભાઈની દુકાને ગઈ. 'વિષ્ણુભાઈ, ગઈકાલે તમે મને એક કિલો ઘીને બદલે બે કિલો ઘી આપી દીધું હતું.' તેણે ઘી પાછું આપતા કહ્યું. .

વિષ્ણુભાઈ આશ્ચર્યથી બોલ્યા, 'બહેન, તમે ઘી પરત કરવા માટે ફરી અહીં આવ્યા?'

અનાયા હસીને બોલી, 'ઘી પરત કરવા માટે નહીં... પણ મનની શાંતિ માટે આવી છું.' આટલું કહીને તે ચાલી ગઈ. પણ તેના આ એક વાક્યે વિષ્ણુભાઈના મનમાં વર્ષો પહેલાંની અજીતની સોનાની ચેઈન યાદ આવી ગઈ.

તેમનો મિત્ર અજીત તેમને મળવા આવ્યો ત્યારે અજીતની ચેઈન સોફા પર પડી ગઈ હતી. તેમાં



અજીતનું ધ્યાન ન હતું. વિષ્ણુભાઈએ લાલચમાં તે પરત કરી ન હતી. વિષ્ણુભાઈને પોતાની ભૂલનો અફસોસ થયો. તેમણે સોનાની ચેઈન અજીતના ઘેર જઈ પરત કરી.

અજીત હસ્યો. 'વિષ્ણુભાઈ, મને તો એ વાત યાદ પણ નહોતી.'

વિષ્ણુભાઈ બોલ્યા, 'મને પણ યાદ નહોતી. પણ આજે એક સ્ત્રી નામે અનાયા દામાણી મારાથી એક કિલો ઘી વધારે અપાઈ ગયેલ, તે પરત કરીને મને મારા મનની શાંતિ માટે મારી જવાબદારી યાદ અપાવી.'

અજીત અને અશોક ગાઢ મિત્રો હતા. વર્ષો પહેલાં જ્યારે અજીત પોતાનો નાનો વ્યવસાય શરૂ કરવા માગતો હતો ત્યારે તેની પાસે મૂડી નહોતી. ત્યારે અશોકે કોઈ કાગળ-પત્ર કે ગેરંટી વગર તેને પાંચ લાખ રૂપિયા ઉછીના આપ્યા હતા.

તેમાંથી દુકાન લઈ વેપાર કરતા અજીત ખુબ ધન કમાયો અને બીજી ત્રણ દુકાન લીધી.

શું આ એ જ અનાયા દામાણી હશે, જે એક કિલો ઘી પરત કરવા વિષ્ણુભાઈની દુકાને ગઈ હતી?

અશોકે માત્ર એટલું કહ્યું હતું, 'તારો વ્યવસાય ઊભો થઈ જાય પછી જ્યારે તને અનુકૂળ હોય ત્યારે પૈસા પાછા આપી દેજે.'

અજીતનો વ્યવસાય ધીમે ધીમે ચાલવા લાગ્યો. પૈસા આવવા લાગ્યા. પરંતુ જીવનમાં એક ભૂલ ઘણી વખત થાય છે. જે માણસ પર આપણો સૌથી વધુ વિશ્વાસ હોય, તેનું કામ આપણે સૌથી છેલ્લે યાદ કરીએ છીએ.

અજીત વારંવાર વિચારતો, 'આ મહિને અશોકના પાંચ લાખ આપી દઈશ.' પણ મહિનો પસાર થઈ જતો. પછી બીજો મહિનો. પછી વર્ષ.

અશોકે ક્યારેય પૈસા માટે દબાણ કર્યું નહીં. અને અજીતની આ બેદરકારી ધીમે ધીમે તેની જિંદગીનો અધૂરો હિસાબ બની ગઈ.

હવે વિષ્ણુભાઈના ત્યાંથી સોનાની ચેઈન મળી ત્યારે અચાનક અજીતના મનમાં વિચાર આવ્યો, 'વિષ્ણુભાઈએ પોતાનો જૂનો હિસાબ યાદ રાખ્યો. તો હું અશોકનો હિસાબ કેટલા સમયથી ભૂલ્યો છું?' તે જ સાંજે તેણે અશોકને ફોન કરવા માટે મોબાઈલ હાથમાં લીધો. પરંતુ ફોન લાગ્યો નહીં. તેણે અશોકના બીજા મિત્રને ફોન કર્યો.

'અશોકનો નંબર બંધ આવે છે. શું થયું?'

|| અનુસંધાન પાના નં.૦૮ પર

તમે જ તમારા ભાગ્યવિધાતા

એક જ દે ચિનગારી
શશિન્

સ્વામી ગણેશાનંદજીએ કોઈક દેશમાં પ્રચલિત એક દંતકથાનો ખાસ ઉલ્લેખ કર્યો છે. તે મુજબ સૃષ્ટિકર્તાએ મનુષ્ય સહિત બધાં પ્રાણીઓને બનાવીને ધરતી પર મોકલી દીધાં. એક દિવસ આકસ્મિક રીતે જ રસ્તામાં માનવ, બળદ, શ્વાન, બગલો અને ઊંટનો એકબીજા સાથે ભેટો થઈ ગયો. એ પાંચેયે સુખદુ:ખની વાતો શરૂ કરી. સૌ એકબીજાને પૂછવા લાગ્યા કે તારું આયુષ્ય ઈશ્વરે કેટલું નક્કી કર્યું છે?

જવાબ આપવાની શરૂઆત માણસે કરી : 'અરેરે, ભગવાને તો મને વીસ જ વર્ષની આવરદા આપી છે. મારું શું થશે?'

માણસની વાત સાંભળી બળદ, શ્વાન, બગલો અને ઊંટ હરખાયા ! એમણે કહ્યું : 'ભલે અમે પશુ રહ્યા, પણ કુદરતની અમારી પર મહેર છે. ભગવાને અમને ચારેય પશુઓને ચાળીસ-ચાળીસ વર્ષનું આયખું આપ્યું છે. એટલે અમારે તો ચિંતાનું કોઈ કારણ નથી. પણ તું તો કહેવાય માણસ. માણસ જેવા માણસનો વીસ વર્ષની આવરદા ન પોસાય. પરંતુ તું શોક ન કરીશ, દુ:ખી ન થઈશ. અમે ચારેય અમારી ચાળીસ વર્ષની જિંદગીમાંથી વીસ-વીસ વર્ષની આવરદા તને આપી દઈએ છીએ. તને મળેલી વીસ વર્ષની આવરદામાં અમારી એંશી વર્ષની આવરદા ઉમેરાશે એટલે તું શતાયુ બની જઈશ. હવે તો તું ખુશ ને?'

અને માણસ તો રાજીનો રેડ થઈ ગયો. શરૂઆતના વીસ વર્ષ એમાં સુખેથી વીત્યાં. મા-બાપનાં લાડ-પ્યાર, વિદ્યાપ્રાપ્તિ અને યૌવનના આગમનનો આનંદ.

એ વીસ પૂરા થયા વાદ બળદે દાનમાં આપેલા વીસ વર્ષનો તબક્કો શરૂ થયો. વીસ વર્ષ બાદ ગૃહજીવનનો આરંભ... લગ્ન... મનુષ્ય બે પગવાળામાં થઈ ચાર 'પગ'વાળો બને છે. સાંસારિક જીવનનો ભાર બળદની જેમ ખેંચે છે.

ચાળીસ વર્ષ પૂરાં થાય છે... ઘરની જંજાળ વધે છે, છોકરાં છૈયાં-પતિ-પત્ની વગેરેના અંદર અંદરના ઝઘડા. માણસ કંટાળીને શ્વાનની જેમ ઉશ્કેરાઈને કરડવા દોડે છે. એમ સાઈઠનો થાય છે.

સાઈઠ પછી હાથમાં માળા ધારણ કરે છે, બગલાની પેઠે ધ્યાન ધરે છે, પણ તૃષ્ણાઓ એનો પીછો છોડતી નથી. તૃષ્ણાઓના ચક્કરમાં માણસ અટવાતો રહે છે. આમ એંશી થવા આવે છે.

આમ એંશી વર્ષમાં પણ 'માણસ' સાચુકલો માણસ બની શકતો નથી. ખરું પૂછો તો માણસ પોતાની માણસ તરીકેની શક્તિ અને સામર્થ્યને પિછાણતો નથી.

માણસ સુખ, સફળતા અને પ્રસન્નતાનો અધિકારી છે, પણ આવિષ્કારની રીત એ જાણતો નથી એટલે પોતાને પામર, રંક અને નકામો માની બેસે છે.

જિંદગીને સાર્થકતા બક્ષવાની શક્તિથી માણસને વંચિત રાખવાનું કુદરતને પણ પસંદ નથી. માણસ માગતાં થાકે, પણ કુદરત આપતાં થાકે તેવી નથી - એ વાતની પ્રતીતિ કરાવવા માટે કુદરતે એના માથે વિના મૂલ્યે વર્ષાની ધારા વહાવી છે, વાયુનો વીંઝણો સતત ફરતો રાખ્યો છે, સૂર્યનો પ્રકાશ અને અન્નનો અંબાર ઠાલવતી પૃથ્વી બક્ષી છે. શરત વગરનું દાન એ પ્રકૃતિની આગવી વિશેષતા છે. આવાં અમૂલ્ય દાન આપોઆપ મળ્યા છતાં માણસ અકિંચન રહે એમાં વાંક કોનો ? કુદરત આપવામાં કંજૂસ નથી, પણ માણસ માગવામાં ઊણો ઉતરી પોતાની રંકતતા પ્રદર્શિત કરે છે. સંપન્ન હોવા છતાં માણસે પોતાની જાતને વિપન્ન માનીને પોતાના વ્યક્તિગત અને સામાજિક જીવનને ખૂબ જ મોટું નુકસાન કર્યું છે.

આપણે આપણી જાતને એવી પ્રતીતિ કરાવવાની છે કે, ઈશ્વરની અપાર કરુણાનો કુંભ આપણા અંત:કરણના દરવાજા ખૂલવાની પ્રતીક્ષા કરી રહ્યો છે. એ કુંભના પ્રસ્થાન માટે અંત:કરણના આંગણામાંથી સ્વાર્થ, લોભ, વિદ્વેશ, પશુતા, હિંસાવૃત્તિ વગેરેના કચરાને દૂર કરી આત્મીયતા, અનુકંપા અને ઉદારતા તથા નિર્મળ પ્રેમથી એને લીંપી-ગૂંથીને રૂપાળું બનાવીએ. સંકુચિતતા દૂર થશે એટલે સદ્‌ભાવની સરિતા આપોઆપ વહેવા લાગશે.

પોતાની શક્તિઓને ઓળખવા પરત્વે પ્રમાદી વૃત્તિ દાખવવી એ ઈશ્વરનું અપમાન છે. એ શક્તિને ઓળખવા પ્રત્યેના ઉપેક્ષાભાવને અપનાવવાને કારણે જ માણસ રોજી-રોટીમાં પોતાની સમગ્ર શક્તિ ખર્ચી નાખતો વૈતરો બની જાય છે, ઉન્નતિ સાધી શકતો નથી, નવાં સ્વપ્ન જોઈ શકતો નથી, નવી કેડી કંડારી શકતો નથી, જ્ઞાન, આવડત અને કુનેહને વિકસાવીને આપબળે ઉત્કર્ષના દિવસમાં પોતાને જોવા મળેલી વિકૃતિઓ, પોતાને અનુભવવી પડેલી નિષ્ફળતાઓ, ગરીબો, પ્રપંચ, લાચારી, લોકોની નીચતા... વગેરેની વાતો રસપૂર્વક કરવામાં આવે છે. પરિણામે ઘરનાં સભ્યો તથા વિશેષતઃ નાના બાળકોમાં પોતાની આસપાસની દુનિયાને શંકા, વહેમ, વેરવૃત્તિ અને ક્ષુદ્રતાની નજરે જોવાની આદત વિકસે છે. આનું માઠું પરિણામ સમગ્ર જીવન તથા લોકો પ્રત્યેની અશ્રદ્ધારૂપે જોવા મળે છે. એટલે જ વેદોમાં દરેક દિશામાંથી શુભ વિચારોની સંપ્રાપ્તિને આવકાર આપવામાં આવ્યો છે.

જીવન આખરે તો વિચારોને આધારે આકાર લેતું હોય છે. ઉન્નત વિચારો જીવનને ઉન્નત પથ ચીંધે છે. અને નિરાશાવાદી, પલાયનવાદી તથા તુચ્છ વિચારો જીવનમાં લક્ષ્યના ધ્રુવતારક તરફ નજર રાખવાની હામ છીનવી લે છે. પરાજયો જીવન જીવવાની બિન આવડતનું પરિણામ હોઈ શકે,

|| અનુસંધાન પાના નં.૦૮ પર

બીજ સાપોલિયાનું કે કમળનું ?

અન્તર્યાત્રા
ડો.સર્વેશ પ્ર. વોરા

વિચારોનાં બીજમાં અણુબોમ્બો કરતાં અનેકગણી તાકાત હોય છે. અણુબોમ્બો બધું તહસનહસ કરીને જળ ત્યાં સ્થળ અને સ્થળ ત્યાં જળ કરી શકે છે, પરંતુ અણુબોમ્બનું પરાક્રમ તો દુનિયા તરત, ક્ષણભરમાં જાણી શકે છે. જ્યારે કોઈક નબળું રોગિષ્ઠ વિચારબીજ માણસની એકાદ પેઢી નહીં, અનેક પેઢીઓનું સત્યાનાશ વાળી શકે એ તરત તો સમજાતું નથી, ઘણાને તો જીંદગી બરબાદ થઈ ગયા પછી પણ સમજાતું નથી.

આપણા પડોશમાં એક પરિવાર છે. પતિ-પત્ની વચ્ચે એક સૂક્ષ્મ વૈચારિક બાબતમાં ઠંડું યુદ્ધ ચાલ્યા કરે. પતિ એવો આગ્રહ રાખે કે સવારના પહોરમાં ઘરમાં ખૂબ શાંતિ જોઈએ, અથવા તો જો રેડિયો ચાલુ કરવો હોય તો કોઈ સુંદર પ્રાતઃસ્મરણ આવતું હોય, તો જ રેડિયો વગાડવો જોઈએ. અથવા તો જો ઘરમાં કેસેટ્સ હોય તો સિતાર, સારંગી, વાંસળી જેવા સૂર ધીરે ધીરે રેલાવા જોઈએ. ઘરમાં ભલે સવારે પૂજા-પાઠ ન થઈ શકે, તો કમસેકમ સવારે દશેક મિનિટ પદ્માસન વાળીને ધ્યાનમાં બેસવાની સૌ કુટુમ્બીઓ ટેવ પાડે, જેથી બાળકોને જીંદગીભરનું અતૂટ બક્ષર મળી રહે, જીંદગીભરની અખૂટ જીવનશક્તિની અદ્‌ભુત, રામબાણ ચાવી મળી રહે !

પત્નીને આ બધી જૂનવાણી, ધાર્મિક આળપંપાળ લાગે. એ તો ધરાર સવારે સાત વાગ્યામાં પણ ટી.વી. સામે બેસી જાય, રેડિયો ચાલુ કરે, પોતાના બન્ને સુપુત્રો અને દીકરીને (જો પથારી છોડી હોય તો) સાથે બેસાડે, ને હિન્દી ફિલ્મગીતોનું ચિત્રીકરણ ને માણવામાં તલ્લીન બની જાય. પછી ભલેને પેલું 'ચોલી કે પીછે' હોય કે 'ચાબી ખો જાય' હોય કે 'મેરી પેન્ટ સેક્સી' હોય.

પત્ની પતિદેવની 'જૂનવાણી' માથાકૂટ સાંભળીને મૂછમાં હસ્યા કરે. એને સમજાય નહીં કે સવારે થોડો સમય થોડો 'સેક્સ', થોડો 'બંદરનાચ', થોડી શેખચલ્લીગીરી માણવાથી એવું તે શું મોટું નુકસાન થઈ જવાનું છે?

બપોરે પતિદેવ કામે જાય, ને શ્રીમતીજી તાશ રમવામાં લીન બને, ને બાળકો કોણ જાણે ક્યાં ભટકતાં હોય !

આપણે ભૂલી જઈએ છીએ કે સાપોલિયું - નાગરાજ બની શકે છે અને કમળબીજ પૂર્ણવિકસિત પુષ્પ બનીને સમગ્ર વાતાવરણને સુગંધિત કરી શકે છે.

આપણે ત્યાં બ્રિટિશ જમાનામાં મેકોલે નામના એક ભારે ચાલાક પશ્ચિમી શિક્ષણકારે ખૂબ લાંબા આયોજન સાથે આપણી એક આખી પેઢીને 'બ્રાઉન સાહેબ' અથવા તો અંગ્રેજોના 'બટલર' જેવી બનાવવાનું નક્કી કર્યું. ભારતીય-વારસામાં મળેલું બધું જ મૂર્ખતાભર્યું, અને અંગ્રેજી શૈલી અને અંગ્રેજી પોશાક ધરનારું બધું જ 'સુયોગ્ય' એવાં વિચારબીજો શિક્ષણપદ્ધતિ દ્વારા આરોપિત કર્યા. આજે બંધારણીય આઝાદી મળવા છતાં, આપણી માનસિક ગુલામી દૂર થઈ નથી, એ સત્યના પુરાવા શોધવા અઘરા નથી. જેમ ગુલામો પોતે ફલાણા શેઠના ગુલામ છે એમ કહેવામાં ગૌરવ અનુભવે, એમ 'અમારે ત્યાં ગુજરાતી છાપાં આવતાં નથી, અમારે તો ફલાણું અંગ્રેજી પેપર જ વંચાય.' 'અમારી બેબીને ગીતા અંગ્રેજીમાં સમજાવો, એ ગુજરાતી સમજતી નથી.' માનસિક ગુલામીને રોમેરોમનો ભાગ માનનારી એક આખેઆખી પેઢી પોતાના ભવ્ય સંસ્કારવારસા સાથેનું સગપણ જ ગુમાવી બેઠી છે !

વિજ્ઞાન કદી અમૂર્તને ઉવેખવાનું નથી શીખવતું.

તરત જેનું પરિણામ નજરે ન પડે તે વાતની ઉપેક્ષા કરવી એ બુદ્ધિમતાની નિશાની નથી, મર્યાદિત દ્રષ્ટિની નિશાની છે.

પ્રશ્ન : અનૈતિક રીતે ધન કમાનાર વ્યક્તિ, દુનિયાનાં તમામ સુખો ભોગવતો નજરે પડે છે. ઈશ્વર તેમને સજા કેમ નથી કરતો ?

પ્રશ્નકર્તા : હર્ષ મનીષભાઈ જોશી. કનકકલા, આનંદનગર રોડ, અમદાવાદ.

ધન એ ધર્મકાર્યો અને સાંસારિક કર્તવ્યો બન્નેનું મહત્વનું સાધન છે. એટલે જિંદગીના ચાર પુરુષાર્થોમાં

ગુફ્તેગો
ડો.ચંદ્રકાન્ત મહેતા

ધનને ધર્મ પછી તરત જ મહત્વનું સ્થાન પ્રદાન કરવામાં આવ્યું છે.

ધન પોતે અપવિત્ર નથી, કારણ કે એ સાધન છે. અને સાધનોનો માણસ સારો કે નરસો ઉપયોગ કરી શકે છે. એ સાધનોનો કલ્યાણાત્મક માર્ગે ઉપયોગ કરી શકાય અને વિનાશાત્મક કાર્યો માટે પણ. જેની પાસે લક્ષ્મી હોય એ દુષ્ટ જ હોય એવું નથી, પણ જે લક્ષ્મી જીરવી ન શકે તે દુષ્ટતામાં સરી પડે છે. એટલે લક્ષ્મી પોતે બૂરી નથી, એનો ઉપયોગ કરનાર માણસ બૂરો હોઈ શકે. જો તમારી એને વરદાન બનાવવાની ઈચ્છા હોય તો.

માણસની લક્ષ્મી સાથે સંકળાયેલી તૃષ્ણાઓ એને અવિવેકના માર્ગે લઈ જતી હોય છે. આ તૃષ્ણાઓને છૂટ્ટો દોર આપનાર માણસ વિલાસી બને તો જાત માટે અને પરિવાર માટે આફતરૂપ બની રહે. એ પરિગ્રહી બને તો એની પરિગ્રહ વૃત્તિ એને અવિવેકી બનાવી ધન ખાતર ધર્મની સદંતર ઉપેક્ષા કરતો બનાવી દે. એવો પરિગ્રહી માણસ ધર્મ આચરવાની કોશિશ કરે તો તેમાં પણ પોતાના મનનો 'પાપભાર' ઘટાડવાની આંતરિક વૃત્તિ જ કામ કરતી હોય છે. પરિગ્રહ વકરે ત્યારે પરિવાર અને સમાજ તથા દેશ-દુનિયા માટે અભિશાપ બની જાય છે.

લક્ષ્મી પ્રમાદીને નહીં, પરિશ્રમીને જ મળતી હોય છે. બુદ્ધુને નહીં, ચતુરને જ પ્રાપ્ત થતી હોય છે. એટલે જ પરિશ્રમી અને ચતુર એને ઘેર લક્ષ્મી જવાનો ઈન્કાર કેવી રીતે કરી શકે ? દુષ્ટો પાસે ગયેલી લક્ષ્મી

ધન્યતા બક્ષે એવી કમાણી તેનું નામ ધન

એને ઠરવા દેતી જ નથી. દુષ્ટ માણસની સૌથી મોટી હાર એ છે કે તેની પાસે બધું હોવા છતાં મનોશાંતિ નથી હોતી. ધનના દુરૂપયોગજન્ય દોષો તેની ઊંઘ હરામ કરી દેતા હોય છે. માણસ પોતાની જાળમાં જ અટવાય છે. અને જીવન એને અભિશાપ લાગે છે. આમ અધર્મી કે દુષ્ટ પાસે ગયેલી લક્ષ્મી એને બેચેની સિવાય કશું જ આપતી નથી. દુષ્ટ માણસ લક્ષ્મીની ચેતવણી ન સાંભળે તો અંતે તેનો વિનાશ થાય છે.

લક્ષ્મી પવિત્રપણે મેળવવી જોઈએ. એવો આદર્શ ખ્યાલમાં રાખીને જ ધન ધર્મપૂર્વક મેળવવાની અને ઉપયોગમાં લેવાની વાત પર ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે. લક્ષ્મી એક શક્તિ છે અને શક્તિમાત્ર ઉપયોગના વિવેકની જવાબદારી એના પ્રયોજકની શિરે નાખતી હોય છે.

મહાભારતમાં એટલે જ લક્ષ્મીનાં સાત સાધનોનો ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે. ધૈર્ય, ક્ષમા, ઈન્દ્રિયનિગ્રહ, પવિત્રતા, કરુણા, કોમળ વચન અને મિત્રો પરત્વે દ્વેષશૂન્ય આચરણ ! આ બધાનો પ્રહરી તે વિવેક. દુષ્ટોને પછાડવા માટે અને પછડાટની તીવ્ર વેદનાની અનુભૂતિ કરાવવા માટે લક્ષ્મી એમને ત્યાં જાય છે અને તેઓનું જીવન પવિત્ર બને એની કામના કરે છે. પણ ધનની શક્તિથી માણસ જ્યારે બહેકવા માંડે છે ત્યારે લક્ષ્મી ઈચ્છે છે કે એવો ઉન્માર્ગી દંડિત થાય. એને સજા મળે, એનું પતન થાય અને એ દ્વારા પણ જો આત્મદર્શન કરી સન્માર્ગે આવે તો લક્ષ્મીને આનંદ થાય. ધન બૂરું નથી, ધનનો લોભ જ માણસ પાસે દુષ્કૃત્ય કરાવતો હોય છે.

શાસ્ત્રો કહે છે કે જેટલા ધનથી માણસનું પેટ ભરાય, એટલા ધન પર જ માણસનો અધિકાર. એવી અને એટલી જ લક્ષ્મી માણસ માટે વરદાયક ગણાય.

સુખનો આધાર સંપત્તિનું હોવું કે ન હોવું નથી, પણ જીવન પ્રત્યેનો દ્રષ્ટિકોણ જ સુખનો આધાર છે. ધનવાન માણસને પણ મનની શાંતિ નથી હોતી અને રૂપિયાના અંબાર વચ્ચે પણ સુખ માટે રાત-દિવસ તડપતો હોય છે. સદાચારીનો પૈસો તેના પ્રમાણિક શ્રમનો પુરસ્કાર છે, દુરાચારીનો પૈસો તેના દુરાચારે રળી આપેલી 'ફોગટની કમાણી' છે. અને તેથી ફોગટની કમાણી કે દુષ્ટ માણસે દુરાચારથી મેળવેલી લક્ષ્મીથી એ સુખી છે, એમ માનીને ચાલવું એ પવિત્રતાના શાશ્વત નિયમનું ઘોર અપમાન છે. ધન ખાતર ઈમાનના ગળે ટૂંપો દેવા તૈયાર થાય, એના જેવો બીજો દુખિયારો કોણ ? બેઈમાનીથી મળતા રૂપિયાએ આપેલું સુખ એ માણસે પોતાના વ્યક્તિત્વને ગીરો મૂકીને મેળવેલું સુખ છે. એવા સુખમાં મજા પણ શી?

ઈશ્વરની સજા કરવાની રીત આગવી હોય છે. અનૈતિક રીતે ધન કમાનાર લોકોના જીવનનો તમે અભ્યાસ કરશો તો માલૂમ પડશે કે બહારથી સુખી જણાતા તેવા લોકો ખરેખર સુખી હોતા નથી.

ધન્યતા બક્ષે એવી કમાણી તેનું નામ ધન. ભ્રષ્ટાચાર કમાણી ધન્યતા નથી બક્ષતી, કારણ કે એ ભ્રષ્ટ આચારની આડપેદાશ છે. ન્યાય સાથેનું કપટ છે. અને કોઈકના કાયદેસરના અધિકાર પરનું આક્રમણ અને દબાણ છે. માટે ધન ખાતર ઈમાનના ગળાએ ટૂંપો દેવા તૈયાર થાય, એના જેવો બીજો નીચ કોણ ?

જીવનમાં ધનની અનિવાર્યતાનો ઈન્કાર કરવામાં નથી આવ્યો. ગૃહસ્થાશ્રમ ચલાવવા માટે, વાનપ્રસ્થાશ્રમમાં ટકી રહેવા માટે કે સંન્યાસીઓને ભિક્ષા અર્પવા માટે ધનની જરૂર પડે છે. પણ ધન પર ધર્મનો પહેરો શાસ્ત્રકારોએ મૂક્યો છે. એનો ઉદ્દેશ એ છે કે તમે ધન કમાઓ, પણ ધર્મ એટલે કે નૈતિકતા, પવિત્રતા, માનવતા, કરુણા, પરોપકાર વગેરે જીવનનાં ઉદાત્ત મૂલ્યો ચૂકશો નહીં. ધન ખાતર ધર્મ ચૂકશો, તો ગેરમાર્ગે આવેલો પૈસો તમને વહેલા-મોડો ડુબાડશે.

ઘણીવલાર લોકો એવી દલીલ કરે છે કે અનૈતિક રીતે ધન કમાનાર કે ભેગું કરનાર દુનિયાનાં તમામ સુખો ભોગવતો નજરે પડે છે, તો શું એમને મળતાં સુખો ઈશ્વરની પ્રસન્નતાનું પરિણામ છે ? ઈશ્વર તેમને કેમ તાત્કાલિક સજા કરતો નથી ?

ઈશ્વરની સજા કરવાની રીત આગવી હોય છે, જે આપણે સમજી શકતા નથી. અનૈતિક રીતે ધન કમાનાર લોકોના જીવનનો તમે અભ્યાસ કરશો તો માલૂમ પડશે કે બહારથી સુખી જણાતા તેવા લોકો ખરેખર સુખી હોતા નથી.

રૂપિયો ત્રણ રીતે મળે. સાત્વિક પ્રયત્નોથી, રાજસિક પ્રયત્નોથી અને તામસિક પ્રયત્નોથી. સાત્વિક પ્રયત્નોથી મળેલો રૂપિયો પવિત્રતાની કમાણી છે, એટલે એ સંતોષ, શાંતિ અને આનંદ આપે છે. રાજસિક માર્ગે મેળવેલું ધન લોભ અને મોહ વધારે છે. ભૌતિક સુખો માટેની તૃષ્ણા વધારે છે. જ્યારે તામસિક માર્ગે મેળવેલું ધન માણસમાં દુષ્ટતા, વિલાસવૃત્તિ અને નીચતા જન્માવે છે.

અનૈતિક માર્ગે ધન કમાનાર પ્રભુને ભેટ અર્પણ કરે છે, અને એ પણ વધુ ધન કમાવાની કામના સાથે, એટલે ભગવાન એમનાથી રાજી ન જ થાય. ઈશ્વરને મન ગરીબના પરસેવાની કમાણીના પાંચ રૂપિયાના દાનનું અનૈતિક રીતે કમાયેલા લાખો રૂપિયાના દાન કરતાં વધુ મહત્વ છે. ધન આવે પરંતુ ધર્મ ન ભૂલાય તો ધનનું આગમન સાર્થક. ધન પ્રાપ્તિની બાબતમાં કેટલીક મહત્વની બાબતો યાદ રાખવા જેવી છે. પરસેવાથી મેળવેલા ધનનો આનંદ જ કંઈક ઓર હોય છે. માણસ પોતાના માટે વાપરે તે લક્ષ્મી અને બીજા માટે વાપરે તે મહાલક્ષ્મી.

ઈશ્વર સર્વત્ર છે, જાગૃત છે, સર્વજ્ઞ છે. એટલે તમારી માગણીઓથી એના આયોજનમાં ખલેલ ન પહોંચાડો. ઈશ્વર ભાવનાનો ભૂખ્યો છે, ધનનો ભૂખ્યો નહીં. એના માટે બધાં સરખાં છે, ભેટ ધરનાર, ભેટ નહીં ધરી શકનાર પણ.

પોતાનામાં રહેલી શક્તિ અને સામર્થ્યનું જતન કેવી રીતે કરશો?

પ્રેતાત્માને જોઈએ છે એક શરીર!

રજનીગંધા
વિભાવરી વર્મા

'ચૂલ આવી છે, ચૂડેલ !!! આ વણઝારાઓની સાથે કોઈ પ્રેતાત્મા છે !'

રાજસ્થાનના રણથંભોર વિસ્તારના એક હમીરગઢ નામના ગામડામાં ચકચાર મચી ગઈ હતી. દર વરસે અહીં વણઝારાઓ આવતા હતા. અને દર વરસે જાદૂના ખેલ પણ થતા, ચાકુ છૂરીના ખતરનાક ખેલ જોઈને ગામલોકોનાં ડૂંવાડા ઊભાં થઈ જતાં !

એની સાથે વણઝારાની હાટડીઓ પણ લાગતી. જાતભાતની ચુડીઓ, બંગડીઓ, ચૂંદડી, ઘાઘરા, ઓઢણી, ફાળિયાં, ફેંટા, વીંટીઓ, હારડા અને ઓગણીસ જાતના મરી-મસાલા, કાજુ બદામ અખરોટ વગેરેના મોલ થતા હતા.

એક બાજુ મેળો લાગતો અને બીજી બાજુ મોતનો કૂવો, મોટર સાઈકલના સ્ટંટ, ઊંટની રેસ, ઘોડાઓની હરિફાઈ... જાતજાતના તમાશા ચાલતા... આખો મહિનો જાણે કોઈ મોટો તહેવાર હોય એમ જ લાગતું.

પણ આ વખતે એ રંગમાં ભંગ પડી ગયો હતો ! મેળાની હાટડીમાં ગમે ત્યારે આગ લાગી જતી હતી ! મોતના કૂવાનાં પાટિયાં અચાનક ખુલી જતાં હતાં ! મોં વડે આગના ફૂવ્વારા ઉડાવનારાનાં મોઢાં દાઝી જતાં હતાં ! સાપના ખેલ બતાડનારા મદારીના ટોળામાંથી સામટા દસ બાર સાપો નીકળીને લોકોનાં ટોળામાં ઘૂસી જતા હતા !

ગામમાં હાહાકાર વ્યાપી ગયો હતો. વણઝારા પણ પરેશાન હતા, કે બીજા ગામોમાં કંઈ નહીં, ને અહીં આ હમીરગઢમાં જ કેમ આવું થઈ રહ્યું છે ?

ગામ લોકોએ ભૂવા તેડાવ્યાં. ભૂવાઓએ દાણા નાખ્યાં, ડાકલાં વગાડ્યાં.... શરીરે ભભૂત ચોળીને ભૂવાઓ ધૂણવા લાગ્યા...

છેવટે ભૂવાઓના ગુરુ બોલ્યા : 'અહીં એક ચૂડેલનો પડછાયો છે ! એક જુવાન છોકરીનો પ્રેતાત્મા અહીં ભમે છે !'



કોણ હતી એ જુવાન છોકરી ?

ગામલોકોનાં મોં સીવાઈ ગયાં. વણઝારાઓ મુંગામંતર થઈ ગયા... કેમકે સૌ જાણતા હતા કે એ કજરી હતી !

હા, એ જ કજરી, જે ગયા વરસે આ વણઝારાઓની ટોળીમાં અહીં આવેલી હતી. ગયા વરસે મેળાનો માહોલ જ કંઈ અલગ હતો...

રણવીર નામનો એક ફૂટડો જવાન શહેરથી અહીં વેકેશન માટે આવ્યો હતો. ખભે કેમેરાની બેગ લઈને ધડધડ અવાજ કરતી બૂલેટ મોટર સાઈકલ પર ફરતાં ફરતાં તે અહીં ફોટોગ્રાફી કરી રહ્યો હતો.

એને આ વણઝારાઓનો મેળો એટલો ગમી ગયો હતો કે તે અહીં જ સરકારી ડાક બંગલામાં ધામા નાખીને આખો મહિનો પડી રહ્યો હતો.

અને એ દરમ્યાન જ વણઝારાઓની કજરી જોડે એની આંખ લડી ગઈ હતી.

ના, પહેલાં તો જીભ લડી હતી ! કજરી આંખે પાટા બાંધીને ચાકુ ચલાવવાનો ખેલ બતાડતી હતી ત્યારે આ રણવીરે વચમાં ઘૂસીને ખટાખટ ફોટા પાડવા માંડ્યો હતો ! એમાં ને એમાં એક ચાકુ સનનન.. કરતું રણવીરના કેમેરામાં વાગ્યું !

'દેખાતું નથી ?' રણવીર બોલી ઊઠ્યો હતો. ત્યારે આંખે પાટા બાંધેલી કજરીએ સામી ચોપડાવી હતી :

'હા, દેખાતું નથી ! પણ બધું સંભળાય છે ! તારા હાથમાં શું છે, જેનાથી ખચાક... ખચાક... અવાજો આવે છે ? અને મારા ખેલમાં શું લેવા વચમાં ઘૂસી આવ્યો છે ? જો ફરી ઘૂસ્યો છે તો મારી છરી તારી છાતીમાં હશે !'

રણવીરે જઈને એનો પાટો ખોલી નાંખતાં કહ્યું હતું 'પબ્લિકને છેતરે છે ? અરે, પાટામાંથી બધું દેખાય છે તને ! ખાતરી ના થતી હોય તો જોઈ લે આ ફોટામાં ! બાકી, તારી છરી તો શું, તારી આખેઆખી તસવીર ઘૂસી ગઈ છે મારી છાતીમાં!'

બસ, એ પછી બન્નેની આંખો લડી ! પછી દિલ !

મને કોઈ યુવતીનું શરીર આજની એક રાત માટે આપો... હું મારા ભવભવના પ્રેમી રણવીર સાથે રાત ગુજારીશ!

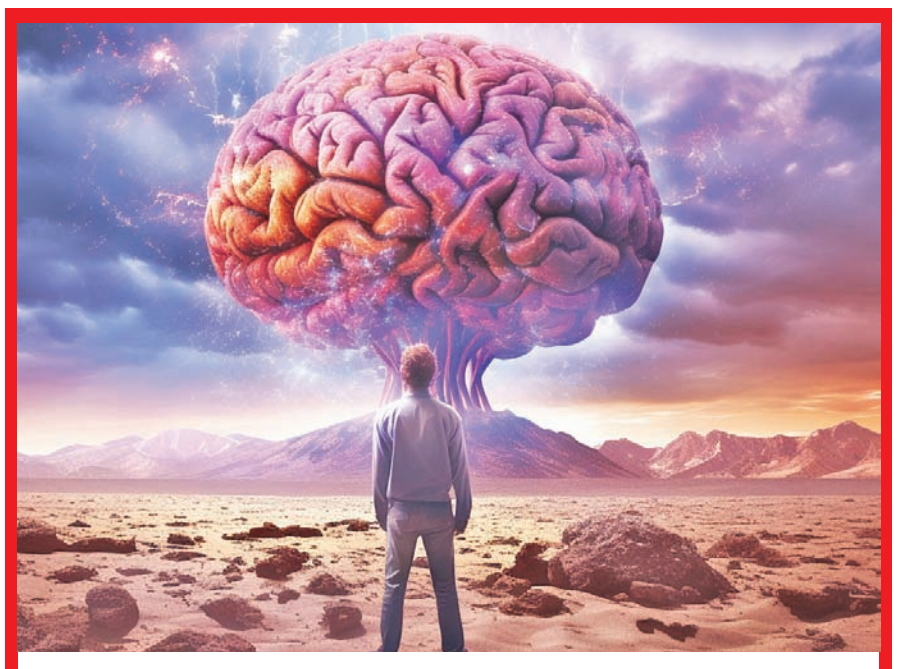
રણવીર એને બૂલેટ મોટરસાઈકલ પર બેસાડીને ટેકરીઓ ઉપર ઘુમાવતો. અને કજરી એને આંખે પાટા બાંધીને દિલ પર છૂરીઓ શી રીતે ચલાવવી તે શીખવાડતી.

બન્ને રાત રાતભર ક્યાં ને ક્યા ભટકતા રહેતાં હતાં... પરંતુ...

બાળપણમાં કજરીની જેની સાથે સગાઈ થઈ ગઈ હતી એ વણઝારા ખુમાણને આ જરાય ગમતું નહોતું.

અમાસની રાતે રણવીરને મળવા જઈ રહેલી કજરીના પેટમાં તેણે ખંજર હૂલાવી દીધું !

ક



કેલેન્ડર દર વર્ષે અપડેટ થાય છે, પરંતુ મનનાં સોફ્ટવેરનું શું?

ચાલો, આજે નવા વર્ષના પહેલા લેખમાં બેસતા વર્ષે જે વિચાર્યું અને લખ્યું તેની વાત માંડીએ... બેસતા વર્ષની સવારે આંખ ઊઘડે એ પહેલાં ફોન વાઇબ્રેટ થવા માંડે છે. આપણે ઊઠીએ છીએ, બારી ખોલતા પહેલાં ફોન ખોલીએ છીએ. 'સુખી અને સમૃદ્ધ વર્ષ'ની શુભેચ્છાઓનો ઢગલો થવા માંડે છે. તોરણ અને દીવાની એ જ તસવીર, એ જ ચાર લીટીની શુભેચ્છા, અને નીચે કોઈ અજાણ્યા નામનું ફૉરવર્ડ. વાટકી વહેવારની જેમ મેસેજ-શુભેચ્છા વ્યવહાર શરૂ થાય છે અને જેમ જેમ દિવસ આગળ વધશે તેમ મનના બેકગ્રાઉન્ડમાં સંકલ્પો આકાર લેવા માંડશે, 'ન્યૂ યર, ન્યૂ મી'ની રીલ્સ ચાલવા માંડશે. કોઈ નવાવર્ષથી ડાયરી લખવાનું ચાલુ કરશે તો કોઈ વિઝનબોર્ડ બનાવશે, વળી કોઈ જીમની ફી ભરી આવશે તો કોઈ કાંકરિયા ચાલવાનું વ્રત લેશે! આખા વર્ષને જાણે એક પ્રોજેક્ટની જેમ હાથમાં લઈ, લક્ષ્યો, સમયમર્યાદા, સમીક્ષા, બધું જ જિંદગી કોઈ ક્વાર્ટરલી ટાર્ગેટ હોય તેમ સેટ...

નવું વર્ષ, નવું જોમ, નવો જુસ્સો અને નવો હું - વિચારોમાં, ઉત્સાહમાં, જીવનના એક નવા વર્ષના ઉત્સાહમાં આપણો આ ઉમળકો બરાબર બેસે છે. નવું વર્ષ, જન્મદિવસ, સોમવાર જેવા સમયના મુકામને મનોવિજ્ઞાન 'ફ્રેશ સ્ટાર્ટ ઇફેક્ટ' તરીકે ઓળખે છે. મન જાણે કેલેન્ડર પર એક લીટી દોરીને કહે છે, 'ત્યાં સુધીનો હું જુદો હતો, હવેનો હું નવો છે.' આ લીટી ઉપયોગી છે, કારણ કે એને કારણે આપણે જૂની નિષ્ફળતાના બોજમાંથી થોડા હળવા થઈ છીએ. આ હળવાશ પાછળ છુપાઈને રહેતી વાસ્તવિકતા એ છે કે આપણે નવા વર્ષમાં પ્રવેશીએ છીએ, પરંતુ આપણી સાથે જૂના ગુસ્સા, જૂની ઈર્ષ્યા, જૂની અસલામતી, જૂની ફરિયાદો અને જૂની માનસિક આદતો પણ પ્રવેશી જાય છે. વર્ષ બદલાય છે, પરંતુ કોઈ વ્યક્તિ આપણી અપેક્ષા પ્રમાણે વર્તતી નથી ત્યારે આપણો ગુસ્સો એ જ જૂની રીતે બહાર આવે છે. કોઈ આપણી ટીકા કરે ત્યારે આપણો અહંકાર એજ રીતે ઘવાય છે. અનિશ્ચિતતા સામે આપણો ભય પણ જૂનો જ હોય છે. કેલેન્ડર દર વર્ષે અપડેટ થાય છે, પરંતુ મનનું સોફ્ટવેર અપડેટ કરવાનું આપણે ભૂલી જઈએ છીએ!

વાસ્તવમાં નવા વર્ષનો અર્થ માત્ર સમયના એક નવા ખંડમાં પ્રવેશ કરવાનો નથી, પરંતુ પોતાની અંદર કંઈક નવું જન્માવવાની તક છે. પ્રશ્ન એ નથી કે ગયા વર્ષે કેટલું મેળવ્યું, કેટલું ગુમાવ્યું કે કેટલા સફળ થયા. પ્રશ્ન એ છે કે ગયા વર્ષના અનુભવોમાંથી આપણે કેટલા બદલાયા? શું આપણી સમજણ થોડી વિસ્તરી? શું જે બાબતો પહેલાં આપણને અસ્વસ્થ કરતી હતી તેને હવે થોડી વધુ સહજતાથી સ્વીકારી શકીએ છીએ? શું બીજાની ભૂલ સમજવાની આપણી ક્ષમતા વધી છે? શું પોતાની ભૂલ સ્વીકારવાની હિંમત કેળવાઈ છે? જો આમાંથી કંઈક થયું હોય તો જ કદાય આપણે ખરેખર એક વર્ષ મોટા થયા કહેવાઈએ.

તારી અને મારી વાત
હંસલ ભચેચ

આપણે જે શોધવા માટે આખી દુનિયામાં દોડીએ છીએ, તેમાંથી ઘણું બધું આપણી અંદર જ રહેલું હોય છે. શાંતિ માટે સ્થળ બદલીએ છીએ, સુખ માટે સુવિધાઓ વધારીએ છીએ, સ્વીકૃતિ માટે લોકોની વચ્ચે દોડીએ છીએ; પરંતુ ક્યારેક અટકીને પોતાની અંદર જોવાની તૈયારી જ કરતા નથી.

મનુષ્યની એક વિચિત્ર વૃત્તિ છે. આપણે જીવનમાં સતત પરિવર્તન ઇચ્છીએ છીએ, પરંતુ પોતાની અંદર પરિવર્તન લાવવાનો વારો આવે ત્યારે અચકાઈએ છીએ. નોકરી બદલવી છે, ઘર બદલવું છે, શહેર બદલવું છે, મોબાઇલ બદલવો છે, જીવનશૈલી બદલવી છે, પરંતુ વર્ષોથી મનમાં ઘર કરી ગયેલી માન્યતાઓ બદલવાની વાત આવે ત્યારે જાણે કોઈ અંદરથી વિરોધ કરે છે. આપણે દુનિયા બદલાય એવી અપેક્ષા રાખીએ છીએ, પરંતુ પોતાની દ્રષ્ટિ બદલવાની જરૂરિયાત ભાગ્યે જ સ્વીકારીએ છીએ.

આપણે ઘણીવાર ભૂલી જઈએ છીએ કે જીવનની ગુણવત્તા માત્ર આપણી આસપાસ બદલાય છે તેના પર નહીં, પરંતુ આપણે જે કંઈ અનુભવીએ છીએ તેને કેવી રીતે જોઈએ છીએ તેના પર પણ આધારિત છે. એક જ પરિસ્થિતિમાં બે વ્યક્તિઓના અનુભવો જુદા હોઈ શકે છે. વરસાદમાં એક વ્યક્તિને ટ્રાફિકની તકલીફ દેખાય છે, જ્યારે બીજી વ્યક્તિને વર્ષો પછી માટીની સુગંધ માણવાનો આનંદ મળે છે. પરિસ્થિતિ એક જ છે, પરંતુ અનુભવ જુદો છે. જીવનમાં બધું જ આપણા નિયંત્રણમાં નથી, પરંતુ દરેક અનુભવને જોવાની આપણી દ્રષ્ટિમાં પરિવર્તન લાવવાની શક્યતા જરૂર છે.

આ સંદર્ભમાં ઉપનિષદનો એક સુંદર વિચાર યાદ આવે છે, 'તત્ત્વમસિ' - તું તે જ છે. આ મહાવાક્યનો આધ્યાત્મિક અર્થ ઘણો ઊંડો છે, પરંતુ રોજિંદા જીવનના સંદર્ભમાં પણ એક વાત સમજાવે છે. આપણે જે શોધવા માટે આખી દુનિયામાં દોડીએ છીએ, તેમાંથી ઘણું બધું આપણી અંદર જ રહેલું હોય છે. શાંતિ માટે સ્થળ બદલીએ છીએ, સુખ માટે સુવિધાઓ વધારીએ છીએ, સ્વીકૃતિ માટે લોકોની વચ્ચે દોડીએ છીએ; પરંતુ ક્યારેક અટકીને પોતાની અંદર જોવાની તૈયારી જ કરતા નથી.

|| અનુસંધાન પાના નં.૦૮ પર

દીવો જ દિ' વાળે!

ક્ષણ-ક્ષણાર્ધ
પ્રવીણ દરજી

હા, જી પ્રકાશબોધના દિવસો ફરી એકવાર આવીને ગયા. પ્રકાશને પામવાનો તો છે જ, સાથે પ્રકાશ અંધકારને ઓળખી લેવાનું ય પર્વ છે. અંધકારનું પાકું નામ-સરનામું જે જાણી લે છે તેને પ્રકાશનો મહિમા વધુ સમજાય છે. અંધકાર પતન છે, પ્રકાશ ઉત્થાન છે એમ કહેવાથી વાતનો છેડો આવતો નથી. અંધકાર પણ માણસને અંદર વાળે છે, એકોકિત શીખવે છે, પ્રજ્ઞા સુધી પહોંચવા જુદી રીતે સંકેતી રહે છે. તેનો એક નેક ઈરાદો પણ પોતાની સરહદ પૂરી થતાં પ્રકાશના વર્તુળ તરફ આપણને અદ્રષ્ટ તરફ, અદ્રષ્ટ રીતે દોરી જવાનો છે. એ 'અદ્રષ્ટ' એટલે પ્રકાશ, પ્રકાશ માટેનાં ઉપકરણો, પ્રકાશના ઉપનિષદનું ગોત્ર.... પ્રકાશ ભણી જવા ગુરુ તો અંધકારને જ બનાવવો પડે છે. અંધકારને જાણ્યો એટલે દસે દિશાઓનો ઉઘાડ થઈ રહે છે. શરીર, મન, આત્મા, ધરા, આકાશ, જીવન બધું અકલ્પ્ય રીતે ઝળહળી ઊઠે છે. પણ અંધકાર પ્રકૃતિએ વક્ર છે, અપારદર્શી છે, લોભામણો છે, કળણવાળો છે. તે ક્યારેય બહાર ન નીકળવા ઈચ્છનારને પોતાના કળણમાં જ ઊંડે ઊંડે ખૂંપવી રહે છે. તેની પકડ ચુસ્ત છે. તે ગુરુ ખરો પણ આવો, અંગૂઠો લઈ લે તેવો છે. એટલે જ પ્રકાશને ભૂલવાનો નથી, પ્રકાશ લક્ષ્ય છે, અંધકાર પ્રકાશના તીર્થ તરફ જવાનો માર્ગ છે., તે નિયતિ નથી. અંધકાર અગતિ છે, પ્રકાશ ગતિ છે. અંધકારની દોસ્તી ન હોય, તેનું સતત સાન્નિધ્ય ન હોય. તેની પ્રકૃતિ ગૂંચવી નાખવાની ગોટે ચઢાવી દેવાની છે, આંખે પાટા બાંધી દેવાની છે. એ દીર્ઘાયુ નહીં, સદાયુ છે. પ્રકાશ ગતિ છે, તેનું સતત સાન્નિધ્ય સેવનાર ખુદ જ બાદશાહ બની જાય છે. પણ તેની પ્રકૃતિ પેલી પાનબાઈ જેવી આંખ અને હૃદય ઇચ્છે છે. પેલા ચમકારાને તત્ક્ષણે પામી લેવાનો છે. એ જ્યોતને, ઉચિત સમયે અંતરંગનો હિસ્સો બનાવવી પડે. એમ થાય તો પછી બધું જ અસાધારણ, આશ્ચર્યજનક કે ક્યારેક લોકોત્તર પણ બની રહે...



દીવો છે, દીપમાલા છે. એ પણ અંધકાર મુક્તિનો નાનેરો ઉત્સવ છે. માટીનું કોડિયું, થોડું દિવેલ - તેલ-ઘી, રૂની દિવેટ અને દીવાસળીથી તેને પેટાવો એટલે પ્રકાશ- હાજર, અવાજની ગતિથી પણ વધુ ગતિવાળો પ્રકાશ. હા, કોડિયાની આસપાસની ત્રિજ્યા કે વર્તુળની ત્યાં મર્યાદા જરૂર છે. પણ પ્રકાશ ધર્મ તો ત્યાંય અક્ષુણ્ણ છે. ત્યાં તે પણ અંધકારને યથાવત્ રહેવા દઈ અથવા તો પોતાનામાં ઓગાળી રહી પ્રકાશનું જ સ્તવન બની રહે છે. એ દીવાને આપણે નત મસ્તકે પ્રણામ કરીએ છીએ, ક્યારે અબીલ-ગુલાલ- કંકુ ચોખા પણ શ્રધ્ધા રૂપે છાંટી રહીએ છીએ. માટીનો દીવો પૂજનીય બની જાય છે. આપણી શ્રધ્ધા બની રહે છે. ભીતરમાં પણ પ્રકાશનુભવ થઈ રહે છે. આત્માની બારીમાંથી દ્રષ્ટિગોચર થતું વિશ્વ હવે જુદી રીતે જોવાતું થઈ જાય છે. પ્રકાશ પ્રકાશ માટીને પ્રભુનું સ્મિત બની રહે છે. દીવો બુઝાય તે પસંદ નથી. અખંડ દીવાનો આપણો અભિલાષ છે, રહેવો જોઈએ. પણ તેમ બધે બનતું નથી છતાં ઝંખના તો અખંડ દીવાની છે. કારણ કે ઈશ્વરે મૂળે તો આપણી જન્મકુંડળીમાં પ્રકાશ જ લખ્યો છે. પણ પાછળથી આપણે એ સત્યને વિસારે પાડી દઈએ છીએ. તમસની યાત્રા ન હોય, પૂજા ન હોય, તેથી જ ઋષિઓ વારંવાર યાદ કરાવે છે : તમસમાંથી, અંધકારમાંથી જ્યોતિ તરફ વળો...

'પ્રકાશ પર્વ' એ શબ્દ પ્રયોગ જ કેટલો મહિમાવંતો છે ! ભારત જેવા દેશ સિવાય આવું અન્યત્ર ઓછું કલ્પાયું હશે. યુગોથી આપણને તેથી કહેવાતું આવ્યું છે : તમે પ્રકાશનાં સંતાન છો, તમારી સાથે દિવસે સૂર્ય છે, રાત્રે ચંદ્રમાં છે. હા, તેને ઢાંકી રહે તેવાં આવરણો જરૂર છે, ક્યારેક સૂર્યદર્શન ન થાય, ક્યારેક ચંદ્રદર્શન પણ શક્ય ન બને, છતાં સૂર્ય-ચંદ્રની ત્યારેય ઉપસ્થિતિ તો હોય છે જ. બસ, માત્ર પેલા સિકંદરને રોકડું પરખાવી રહેનાર સંત ડાયોજિનસ જેવી સદાની પ્રકાશ ભૂખ હોવી જોઈએ, જે શહેનશાહને પણ કહી રહે, 'બાજુ પર હટી જા, પ્રકાશને આવવા દે' પ્રકાશ અંદરથી ઝળહળી ઊઠે ત્યારે ચેતના એવી પ્રકાશવંતી થઈ રહે છે, કોઈની એ સાડાબારી રાખતી નથી...

'પ્રકાશ પર્વ' એ શબ્દપ્રયોગ જ કેટલો મહિમાવંતો છે! ભારત જેવા દેશ સિવાય આવું અન્યત્ર ઓછું કલ્પાયું હશે.

પ્રકાશ ઈશ્વરનો પર્યાય બની રહે છે. આપણો સમય પ્રકાશ શોધનો સમય છે. આપણું વ્યક્તિત્વ પ્રકાશની રેખાઓથી ઘડાય છે. અદ્રષ્ટ પ્રકાશને આપણી ભાષા નિયંત્રણ આપનારી બનવી જોઈએ. પ્રકાશનું હોવું એ ઘટના જ જ્ઞાનની ઘટના બની રહે છે, એ ઘટના સૌંદર્યની બની રહે છે, હૃદયનર્તનની એ ઘટના બની રહે છે. એ સમજનાં બારણાં તો ખોલી આપે છે પણ તે સાથે આપણા 'હોવાપણાનો' અને દ્રશ્ય જગતમાં બનતી ઘટનાઓનો એક બીજો, સાચ્ચો, સાચ્ચો અર્થ પણ સમજાવી રહે છે.

હા, પ્રકાશપર્વ હમણાં જ ગયું, દીવો ઝળહળ પ્રકાશ લઈને આવે છે. એ પ્રકાશને વિસ્તારીએ, એના અખંડ રૂપની લગની લાગી રહો. એ પ્રકાશમાં પરિવારજનોને મળીએ, સહજીવનની પળોનો આનંદ માણીએ, તો ઉત્તમ ખાદ્ય-પેયથી તન-મનને પણ સ્ફૂર્તિલું કરીએ, આપણા પરિવારથી અન્ય પરિવારો અને વ્યાપક સમાજ સુધી વિસ્તરી પૂરી સહૃદયતાથી એ પ્રકાશ વડે એકબીજામાં ઓગળી રહીએ...

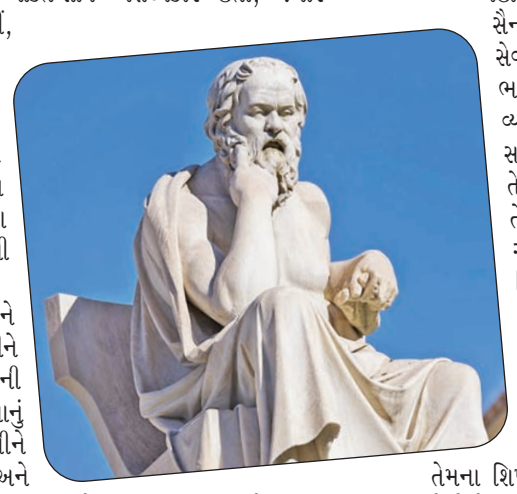
દીવો પેટાવીએ, નયનરમ્ય અને હૃદય રમ્ય દીપમાલા સર્જીએ, અંદર અને બહાર બધે જ. ગાંઠો છોડીએ, નવી ગાંઠો ન વાળીએ, વધુ શાલીન ભાષીને એ પ્રકાશમાં શોધીએ. વધુ માનવ બનીને બીજા માણસને જોવાનું પ્રકાશ પાસે માગીએ. બધા જ સંબંધોને પ્રેમથી છલોછલ ભરી દઈએ, દુરિતને વિદાય આપીએ, પ્રકાશમય બની રહીએ ! દીવો જ દિ' વાળશે !

સોક્રેટીસ : જેણે શિખવ્યું કે સાચું જ્ઞાન મેળવતાં પહેલાં અજ્ઞાનતાને ઓળખવી પડે!

સેલિબ્રેશન
ચિંતન બુચ

કોઈપણ વ્યક્તિ આખી જિંદગી બીજાને સમજવામાં વિતાવી દે છે, પરંતુ ક્યારેય પોતાની જાતને સમજવાનો પ્રયત્ન કરે છે ખરો? આપણે જે માનીએ છીએ તે ખરેખર સાચું છે? જે જાણીએ છીએ તે ખરેખર જ્ઞાન છે? અને જે જીવન જીવીએ છીએ તે ખરેખર જીવવા જેવું જીવન છે? આવા સવાલો માત્ર મનમાં ઉદ્ભવતા વિચારો નથી, પરંતુ ફિલોસોફી એટલે કે દર્શનશાસ્ત્રના પ્રવેશદ્વાર છે. આશરે અઢી હજાર વર્ષ પહેલાં ગ્રીસના એથેન્સની ગલીઓમાં એક એવી વ્યક્તિ ફરતી હતી, જેની પાસે ન તો કોઈ રાજસિંહાસન હતું, ન સંપત્તિનો અહંકાર કે ન કોઈ સત્તા. તેની પાસે હતી માત્ર સવાલ પૂછવાની અદભુત શક્તિ. તેનું નામ હતું સોક્રેટીસ. તેણે લોકોને તૈયાર જવાબો આપવાને બદલે સવાલો પૂછતાં શીખવ્યા અને દુનિયાને વિચારવાની એક નવી દિશા આપી.

ફિલોસોફી શબ્દ ગ્રીક ભાષાના બે શબ્દો 'ફિલો' અને 'સોફિયા' પરથી આવ્યો છે. 'ફિલો' એટલે પ્રેમ અને 'સોફિયા' એટલે જ્ઞાન. આમ, ફિલોસોફીનો સાદો અર્થ થાય છે જ્ઞાન પ્રત્યેનો પ્રેમ. ગુજરાતીમાં તેને દર્શનશાસ્ત્ર કહેવામાં આવે છે. પરંતુ દર્શનશાસ્ત્રનો અર્થ માત્ર પુસ્તકો વાંચવા, મોટા-મોટા વિચારો રજૂ કરવા કે જટિલ ભાષામાં ચર્ચા કરવા પૂરતો સીમિત નથી. ફિલોસોફી એટલે જીવન, સત્ય, ન્યાય, નૈતિકતા, માનવતા, સુખ, દુઃખ, ઈશ્વર, આત્મા અને અસ્તિત્વ જેવા મૂળભૂત પ્રશ્નોને સમજવાનો પ્રયાસ. આપણે રોજિંદા જીવનમાં અનેક નિર્ણયો લઈએ છીએ. કોઈ વાત સાચી છે કે ખોટી, કોઈ વ્યક્તિ સાથે અન્યાય થયો છે કે નહીં, પૈસા કરતાં સંબંધો મહત્ત્વના છે કે નહીં, સફળતા એટલે માત્ર ઊંચો હોદ્દો કે પછી મનની શાંતિ પણ સફળતા છે? આવા પ્રશ્નોના જવાબ શોધવાની પ્રક્રિયા જ ફિલોસોફી છે.



ફિલોસોફી આપણને દરેક વાત આંખ બંધ કરીને સ્વીકારવાને બદલે તેની પાછળનું કારણ તપાસવાનું શીખવે છે. તે માનવીને અંધશ્રદ્ધા, પૂર્વગ્રહ અને ભીડની માનસિકતાથી દૂર રહીને સ્વતંત્ર રીતે વિચારવાની શક્તિ આપે છે. વિજ્ઞાન આપણને દુનિયા કેવી રીતે કામ કરે છે તે સમજવામાં મદદ કરે છે, જ્યારે ફિલોસોફી આપણને પૂછે છે કે આપણે જે કરી રહ્યા છીએ તેનો અર્થ શું છે અને તે કરવું યોગ્ય છે કે નહીં? સાચા અર્થમાં ફિલોસોફી જીવનથી અલગ કોઈ વિષય નથી, પરંતુ જીવનને વધુ સમજદારીપૂર્વક જીવવાની એક રીત છે.

૧૯ નવેમ્બર
ફિલોસોફી દિવસ

ઈસવીસન પૂર્વે આશરે ૪૬૯માં ગ્રીસના એથેન્સ શહેરમાં સોક્રેટીસનો જન્મ થયો હતો. તેમના પિતા શિલ્પકાર હતા, જ્યારે માતા દાયણ તરીકે કામ કરતાં હતાં. સામાન્ય પરિવારમાં જન્મેલા સોક્રેટીસનું જીવન પણ શરૂઆતમાં સામાન્ય જ હતું. તેમ છતાં, જ્ઞાન મેળવવાની તેમની ભૂખ અસાધારણ હતી. સોક્રેટીસનું વ્યક્તિત્વ તેમના સમયના સૌંદર્યના માપદંડોથી તદ્દન અલગ હતું. ચપટું નાક, બહાર નીકળેલી આંખો અને સાદો પહેરવેશ તેમની ઓળખ હતાં. તેઓ મોટાભાગે ઉઘાડા પગે ફરતા, સાદાં કપડાં પહેરતા અને સંપત્તિ એકઠી કરવા કરતાં લોકો સાથે ચર્ચા કરવામાં વધુ રસ ધરાવતા. પરંતુ આ સાદગીની પાછળ વિચારોનું એવું સામર્થ્ય હતું કે એથેન્સના વિદ્વાનો, યુવાનો અને રાજકીય વર્ગના લોકો પણ તેમની ચર્ચામાં ખેંચાઈ આવતા.

સોક્રેટીસ માત્ર એક વિચારક નહોતા. તેમણે એથેન્સના સૈન્યમાં સૈનિક તરીકે પણ સેવા આપી હતી અને યુદ્ધમાં ભાગ લીધો હતો. જીવનના વ્યવહારુ અનુભવ અને સતત ચિંતનના સમન્વયે તેમનું વ્યક્તિત્વ ઘડ્યું હતું. તેમની સૌથી રસપ્રદ વાત એ હતી કે તેમણે પોતાના વિચારોને કોઈ પુસ્તકમાં કેદ કર્યા નહોતા. તેમણે પોતે એક પણ ગ્રંથ લખ્યો નથી. આજે સોક્રેટીસ વિશે જે કંઈ જાણીએ છીએ તેનો મોટો આધાર તેમના શિષ્ય પ્લેટો, ઇતિહાસકાર ઝેનોફોન અને નાટ્યકાર એરિસ્ટોફેનીસનાં લખાણો પર છે. એટલે સોક્રેટીસના જીવનની કેટલીક વિગતો અંગે ઇતિહાસકારોમાં મતભેદ પણ છે.

સોક્રેટીસની સૌથી મોટી વિશેષતા હતી તેમની પ્રશ્ન પૂછવાની અનોખી પદ્ધતિ. તેઓ કોઈ વ્યક્તિને સીધો જવાબ આપવાને બદલે એક પછી એક સવાલ પૂછતા. સામેની વ્યક્તિને લાગતું કે તેને દરેક બાબતની જાણકારી છે, પરંતુ સોક્રેટીસના સવાલો આગળ વધતાં જ તેની માન્યતાઓમાં રહેલી ખામીઓ બહાર આવવા લાગતી. માનો કે કોઈ વ્યક્તિ કહે કે ન્યાય એટલે હંમેશાં સત્ય બોલવું. સોક્રેટીસ તરત પૂછે કે જો કોઈ હત્યારો તમારી પાસે આવીને પૂછે કે તેનો શિકાર ક્યાં છુપાયો છે, તો તેને સાચી માહિતી આપવી એ પણ ન્યાય કહેવાય? આવો સવાલ સામેની વ્યક્તિને પોતાની વ્યાખ્યા ફરી વિચારવા મજબૂર કરી દે.

ફિલોસોફી એટલે જીવન, સત્ય, ન્યાય, નૈતિકતા, માનવતા, સુખ, દુઃખ, ઈશ્વર, આત્મા અને અસ્તિત્વ જેવા મૂળભૂત પ્રશ્નોને સમજવાનો પ્રયાસ.

આ પદ્ધતિને આજે 'સોક્રેટિક મેથડ' તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. તેમાં સવાલ, જવાબ, દલીલ અને પુનઃવિચાર દ્વારા સત્યની નજીક પહોંચવાનો પ્રયાસ કરવામાં આવે છે. સોક્રેટીસ માનતા હતા કે સાચું જ્ઞાન કોઈના માથે થોપી શકાય નહીં. વ્યક્તિએ પોતે વિચારવું પડે, પોતાની માન્યતાઓની કસોટી કરવી પડે અને પછી સત્ય સુધી પહોંચવું પડે. તેમની માતા દાયણ હતાં. સોક્રેટીસ પોતાની આ પ્રશ્નોત્તરીની પદ્ધતિને માતાના વ્યવસાય સાથે સરખાવતા. જેમ દાયણ બાળકને જન્મ આપવામાં મદદ કરે છે, તેમ તેઓ વ્યક્તિના

|| અનુસંધાન પાના નં.૦૮ પર

સેવર : મન ભરીને માણવું તે

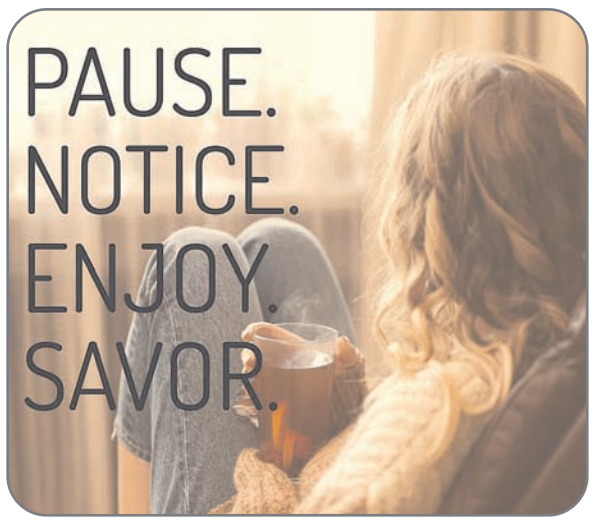
શબ્દસંહિતા
પરેશ વ્યાસ

હાથ परस भूले प्याले का,
स्वाद- सुरा जीव्हा भूले,
कानों में तुम कहती रहना, मधुकण,
प्याला, मधुशाला
- हरिवंशराय बच्चन

જ્યારે મારી જીવન સંગીની, જ્યારે મારા હાથ પ્યાલાનો સ્પર્શ ભૂલી જાય, મારી જીભ મદિરાનો સ્વાદ ભૂલી જાય, મારું શરીર ચેતના ગુમાવી રહ્યું હોય એવા અંતિમ સમયે આ પવિત્ર શબ્દો -મદિરાનાં કણ, પ્યાલો, મધુશાલા- મારા કાનમાં ગુંજાવતી રહેજે. આખું જીવન સ્વાદ સુરામાં ગયું છે, એ અદ્ભૂત ખુશીની પ્રતીતિ મને છેક સુધી કરાવતી રહેજે.

આજનો શબ્દ અમને ફોર્બ્સ મેગેઝીનના એક લેખમાંથી જડ્યો. વાત તો હતી ભાવનાત્મક બુદ્ધિમતાની અને.. ખુશીની. ફ્રેન્ચ લેખક ગુસ્તોવ ફ્લુબર્ટ માત્ર ૧૮ વર્ષનાં હતા ત્યારે તેઓએ તેમની નોટબૂકમાં નોંધ્યું હતું કે સદા ખુશ રહેવાનું સીક્રેટ એ છે કે દરેક સ્થળે- ડાઈનિંગ ટેબલ પર કે પથારીમાં, ઊભા હોઈએ કે બેઠાં હોઈએ, સૂર્યનું એકાદ આછું પાતળું કિરણ દેખાય ત્યારે કે પછી કુદરતી દ્રશ્ય આંશિક નજરે ચઢે ત્યારે, ટૂંકમાં દરેક સ્થિતિને, દરેક વસ્તુને પ્રેમ કરતા આપણને આવડવું જોઈએ. આપણને ખુશી ત્યારે જ મળે જ્યારે આપણે પહેલેથી થોડા ખુશ હોઈએ. એનો અર્થ એ કે ખુશી કાંઈ એની મેળે મળતી નથી. ખુશીને વાવવી પડે છે, સીંચવી પડે, લણવી પડે, એને માટે મહેનત કરવી પડે છે. આ માટે માનસશાસ્ત્રીઓ એક શબ્દ આપે છે : સેવર(Savour). અમેરિકન ઈંગ્લિશનાં સ્પેલિંગમાં 'યુ' અક્ષર નથી. અર્થ એક જ છે.

ગુજરાતી લેક્સિકન અનુસાર 'સેવર' એટલે સ્વાદ, સુગંધ, પાસ, સૂચન, -નો સ્વાદ જાણવો. પણ આજે આ શબ્દ આત્મપ્રબંધન (સેલ્ફ મેનેજમેન્ટ)નો મધ્યવર્તી વિચાર બનીને આવે છે. આત્મપ્રબંધનની વાત આવે એટલે વોટ્સએપ યુનિવર્સિટીના સર્વ જ્ઞાનીજનો આપણને સલાહ આપવા માંડે કે ગુસ્સો કંટ્રોલ કરો, ચિંતા છોડો, ઉદાસીમાંથી બહાર આવો. પણ સાહેબ, એનાથી ખુશી મળી જતી નથી. આપણને દીર્ઘકાલીન ખુશી મળી શકે એ માટે દરેક નાની નાની પળને સેવર કરવી જરૂરી છે. ફરીથી કહું છું કે જરાક ખુશી પણ જો ન હોય તો દીર્ઘકાલીન ખુશી મળવી અસંભવ છે. થોડીક ખુશી એ દહીંનાં મેળવણ જેવી છે. એ ન હોય તો ટકાઉ ખુશી મળવી મુશ્કેલ છે. અને એ માટે 'સેવર' શબ્દ જાણવો જરૂરી છે. મૂળ લેટિન શબ્દ 'સપોર'નો અર્થ સ્વાદ કે સુગંધ. લાક્ષણિક અર્થ સમજદાર હોવું અથવા જ્ઞાન હોવું.



ઈંગ્લિશ ભાષામાં સમાનાર્થી શબ્દ ટેસ્ટ(taste) પણ બેમાં ફેર છે. 'ટેસ્ટ' એટલે સ્વાદ અને 'સેવર' એટલે આસ્વાદ/રસાસ્વાદ/મન ભરીને માણવું તે. ટેસ્ટ શારીરિક પ્રક્રિયા છે, જ્યારે સેવર એક સભાન માનસિક અનુભવ છે. જીભ પર ખોરાક મૂકાય એટલે સ્વાદની ખબર તરત જ પડી જાય. જેમ કે મને આ સૂપમાં લસણનો સ્વાદ આવી રહ્યો છે. પણ ખોરાકને મન ભરીને માણવા હોય તો મારે સમય કાઢીને તેના પર પૂરતું ધ્યાન આપવું પડે. જેમ કે ચોકલેટ ખાતી વખતે હું આંખો બંધ કરી દઉં અને એક એક બાઇટને મમળાવીને... આહા! આહા!... એનો આસ્વાદ માણું એ સેવર. સેવર એ ધીમી અને લાંબો સમય ચાલતી પ્રક્રિયા છે. તેમાં સંતોષ અને અત્યંત આનંદની લાગણી અનેરી હોય છે. 'ટેસ્ટ'નું કાર્યક્ષેત્ર માત્ર જીભ અને મોં પૂરતું મર્યાદિત છે. પણ 'સેવર' એટલે એ પળને એ રીતે માણો, જેમ પેકેટમાં બચેલી છેલ્લી વેફરને આપણે માણીએ છીએ. સેવર શબ્દ ખોરાક ઉપરાંત પ્રેમની એ પળો, કોઈ જીતની ખુશી, કોઈ અવિનાશી યાદો માટે પણ હોઈ શકે. મારી પ્રિયતમા મને પહેલી વાર મળી એ સ્થળ, સ્થિતિ અને સમયની સ્મૃતિને હું વાગોળતો રહું છું, સેવર કરતો રહું છું.

કહે છે કે જીવનની નાની નાની પળોને સેવર કરતાં રહેવું જોઈએ કારણ કે એક દિવસ તમે પાછું વળીને જોશો તો લાગશે કે એ પળો તો બહુ મોટી પળો હતી. દિવસની શરૂઆતથી જ દોડો-દોડો ન કરવું. જાત માટે સવારે અર્ધો કલાક ફાળવવો. માઇન્ડફુલનેસ શબ્દ આપણે સાંભળીએ છીએ. વર્તમાનમાં એકાગ્રતા. હું સવારની ચા બનાવું ત્યારે એમાં શું શું હોય? ક્યારેક આદૂ, તો ક્યારેક ઈલાયચી. તજ , લવિંગ, તુલસી, ફૂદીનો, લેમનગ્રાસ પણ હોય. ચાના પ્રકાર જેમ કે બ્લેક, ગ્રીન, ઊલંગ કે વ્હાઇટ પ્રમાણે પાણીનું તાપમાન રાખીને, ધીરે ધીરે ચા સીઝે, ચાની પત્તી તરબોળ થાય અને પછી એને ગાળીને એ ચાહનાં ઘૂંટ ધીરે ધીરે ભરું. દરેક ઘૂંટમાં એમાં ઉમેરેલા દરેક ઘટકોના સ્વાદનો કોમ્બો માણું. હું માનું છું કે ચા પીતી વખતે મોબાઈલ ફોન કે છાપાને અડો તો અભડાઈ જાઓ. વોટ્સ એપ કે ઈમેલ અલબત્ત વર્જિત છે. રોજનાં સમાચાર એટલે દુરાચાર! આવે ટાણે કોઈ ઘટિત કે અઘટિતનો વિચાર આવે તો છે પણ હું પ્રતિક્રિયા આપતો નથી. અત્યારે એ બધી વસ્તુઓ નકામી છે. અત્યારે ફક્ત ચાની સોડમ અને એનો જ સ્વાદ. બીજું કાંઈ નહીં. અંગત રંગત વિલાસપ્રચુરતા. જાપાનમાં આ રીતથી ચા પીવાની વિધિને ચેડો રીચ્યુઅલ કહે છે. મને ખુશી હંમેશા નાની નાની બાબતોમાંથી મળી છે. ના, મોટી બાબતોનું મહત્વ નથી, એવું નથી. મહત્વકાંક્ષા તો હોય જ. પણ એની પરિપૂર્ણતાથી મળેલી ખુશી કામચલાઉ હોય, ટકાઉ ન હોય.

દિવસની શરૂઆતથી જ દોડો-દોડો ન કરવું. જાત માટે સવારે અર્ધો કલાક ફાળવવો

વરસાદના ફોરાં, ફૂલની ફોરમ, બાળકનું સ્મિત, સંગીતનાં સૂર, કવિતાની પંક્તિઓ અને.... આવી તો અનેક નાનકડી રોજબરોજની ઘટનાઓ અને.. સહેજ અટકો, એ ક્ષણોને માણો. રસાસ્વાદ કરો. બસ, આ જ ખુશી, બાકી જગત આખું મિથ્યા! સઘળું અનપ્લગ કરો. તમારી જાતને પણ. અને જુઓ ચમત્કાર. મારે માટે રોજ દિવાળી છે. હું દરેક પળને ખૂબ જ ધીમે-ધીમે માણવા માંગુ છું. એ વાત જુદી છે કે જ્યારે હાથમાં પાણીપૂરીની પ્લેટ આવે છે, ત્યારે મારો આખો કન્સેપ્ટ બુલેટ ટ્રેનની સ્પીડ પકડી લે છે! જસ્ટ જોકિંગ!

શબ્દશેષ

'સમય વેડફ્યો એ સાચું પણ જો એ પળોને મન ભરીને માણી હોય તો એ સમય વેડફ્યો શી રીતે કહી શકાય?' - અજ્ઞાત

જાવેદ અખ્તર, ગઝલ, ફિલ્મો અને જિંદગી



શબ્દ સૂરને મેળે

રાજેશ વ્યાસ 'મિસ્કીન'

મુઝકો યકીં હૈ સચ કહતી થીં જો ભી અમ્મી કહતી થીં,
જબ મેરે બચપન કે દિન થે ચાંદ મેં પરિયાં રહતી થી.
એક યે દિન જબ અપનોં ને ભી હમસે નાતા તોડ લિયા,
એક વો દિન જબ પેડ કી શાખેં બોજ હમારા સહતી થી.
એક યે દિન જબ સારી સડકેં રુઠી-રુઠી લગતી હૈં,
એક વો દિન જબ આઓ ખેલેં સારી ગલિયાં કહતી થી.
એક યે દિન જબ જહન મેં સારી અય્યારી કી બાતેં હૈ,
એક વો દિન જબ દિલ મેં ભોલી-ભાલી બાતેં રહતી થી.
એક યે દિન જબ લાખોં ગમ ઔર કાલ પડા હૈ આંસૂ કા,
એક વો દિન જબ એક જરા સી બાત પે નદિયાં બહતી થી.
એક યે ઘર જિસ ઘર મેં મેરા સાજો-સામાં રહતા હૈ,
એક વો ઘર જિસ ઘર મેં મેરી બૂઢી નાની રહતી થી.

- જાવેદ અખ્તર

ગઈકાલ અને આજમાં કેટલો બધો ફેર હોય છે? ચિંતકો તો કહે છે કે એક પળ પછીની બીજી પળે પણ એનો એ માણસ રહેતો નથી. નદીમાં એકવાર પાણી બોળો અને બીજીવાર એ જ નદીમાં એક જ સેકંડ પછી બોળો તો પણ એનું એ પાણી નથી હોતું. મરીઝનો શેર યાદ આવે છે.

તમે કાલે હતા કેવાં? અને આજે થયાં કેવા?

તમારી સાથે પણ હું તમને સરખાવી નથી શક્તો.

જાવેદ અખ્તરનું નામ ભાગ્યે જ કોઈ ફિલ્મપ્રેમી કે ગઝલપ્રેમીથી અજાણ્યું હશે. ઉર્દૂના પ્રસિધ્ધ શાયર જાં નિસાર અખ્તરનો પુત્ર છે. જન્મે છે ગ્વાલિયરમાં સમજણો થાય છે. લખનૌમાં, યુવાનીમાં પ્રેમમાં પડે છે ગ્વાલિયર અલીગઢમાં, આગળનો અભ્યાસ કરે છે. ભોપાલમાં અને પછી આખી જિંદગી સ્ટ્રગલ કરે છે. મુંબઈમાં. હા શબાના આઝમીના પતિ અને શોલે જેવી સતત ૧૨ સુપરહીટ ફિલ્મો આપનાર જાવેદ અખ્તરને ઓળખીએ છીએ તે તો પેલી ૧૨ સુપરહીટ ફિલ્મોના સર્જકને, અનેક પુરસ્કારો મેળવનાર સંવાદ લેખકને ફિલ્મી દુનિયામાં છવાઈ ગયેલા ગીતકારને. પણ જાવેદ કહે છે જિંદગીમાં બને છે કેમ, દરેક સપનાની જેમ બાર સફળ ફિલ્મોનું ટેકનીકલર સ્વપ્ન પણ તેરમી ફિલ્મ નિષ્ફળ ગઈ અને તૂટી ગયું. પણ સફળતાની ખુશીઓ અને એ ખુશીઓની નિર્દોષતા જાવેદના જીવનમાંથી ચાલી જાય છે.

બાળપણથી મા વગરનો આ એકલો દિકરો સતત માતાને માટે ઝૂરેલો છે. જન્મદિનના બીજા દિવસે, હજુ સાતમું વર્ષ ગઈકાલે પૂરું થયું છે. અને ૧૮ મી જાન્યુઆરી ૧૯૫૩ના દિવસે તેની દાદી આવીને કહે છે તારી માતાને છેલ્લીવાર જોઈ લે. જાવેદ કહે છે કે હું આઠ વર્ષની ઉંમરે એટલો તો સમજદાર હતો કે મૃત્યુ એટલે શું એની ખબર હતી. પોતાની માતાનો ચહેરો બરોબર યાદ રહે એ રીતે ખૂબ ઝીણવટથી જાવેદ છેલ્લીવાર જોઈ રહે છે. તેની દાદી કહે છે કે જીવનમાં કંઈક બનજે. મૃત્યુ પામેલી માતા પાસે ઉભેલો આ જાવેદના મનમાં તુમુલ યુદ્ધ ચાલે છે, અને બીજી ક્ષણે એ સ્તબ્ધ થઈ જાય છે. માતાના ચહેરા ઉપર કફન ઓઢાડી દેવામાં આવે છે. માતાની ખોટ સાથે ઉછરતો, ઝઝૂમતો જાવેદ મોટો થઈ રહ્યો છે.

પિતા જાં નિસાર અખ્તર માટે જાવેદને ખાસ માન નથી. પિતાને બદલે એ વારંવાર મેરા બાપ શબ્દ જ પ્રયોગ કરે છે. મુંબઈ શહેરમાં ઘર વગર ભટક્તો જાવેદ મોડી રાત્રે રેલ્વે સ્ટેશન ઉપર બેઠો-બેઠો વિચારતો હોય છે કે આ ઝગમગતા મુંબઈમાં ક્યાંક મારા પિતાનું પણ ઘર છે. ઉર્દૂના પ્રસિદ્ધ સર્જક જેને હમણાં જ દિલ્હીનો એવોર્ડ મળ્યો છે, તે કુર્રતુલ અને હૈદર જાવેદ અખ્તર માટે કહે છે કે જાવેદે પોતાની ફિલ્મોમાં એક પીડિત માનું પાત્ર કોઈ અકારણ સર્જ્યું નથી. આ જાલિમ સમાજને પડકારવા માટે એક લાંબો, કસાયેલો, વિદ્રોહી, Engry young man (અમિતાભ બચ્ચન) નું પાત્ર સર્જાય છે. સમગ્ર ભારતે આ પાત્રને આવકાર્યું છે તેના મૂળમાં જાવેદનું બાળપણ છે.

હવે જાવેદની ગઝલમાં પ્રવેશ કરીએ. કોઈપણ બાળકને માટે તેની માતાથી વધારે સાચું કહેનારું આ જગતમાં કોઈ નથી હોતું. અહીં પણ ગઝલના પહેલા શેરમાં એ જ નિર્દોષતાની અને સચ્ચાઈની વાત થઈ છે. હા મને વિશ્વાસ હતો કે મા સાચું કહેતી હતી. જે કંઈ કહેતી હતી એ સાચું કહેતી હતી. મારા બાળપણના દિવસોમાં આ ચંદ્રની અંદર પરીઓ રહેતી હતી. નાના હોઈએ છીએ ત્યારે ચંદ્ર આપણી તમામ વાર્તાઓના પાત્રો સાથે જોડાયેલો હોય છે. ભગવાન રામને પણ આ જ ચંદ્ર ઘરમાં જોઈતો હતો.

કોઈપણ બાળકને માટે તેની માતાથી વધારે સાચું કહેનારું આ જગતમાં કોઈ નથી હોતું

કોઈને ચંદ્રની અંદર સસલું દેખાય છે, કોઈને ચંદ્રની અંદર રેંટિયો કાંતતી ડોશી દેખાય. જાવેદ કહે છે હું નાનો હતો ત્યારે જાણતો હતો કે આ ચંદ્રની અંદર પરીઓ રહે છે. બાળપણની પરીઓ એ અદ્‌ભૂત રસ સાથે જોડાયેલી છે. પછી જેમ મોટા થઈએ છીએ અને ચંદ્ર વિશે જાણતા જઈએ છીએ અને બધા વિસ્મય અને આશ્ચર્યા ખરી પડે છે, નિર્દોષતા સરી પડે છે.

બાળપણમાં પણ દુ:ખ તો હતા જ. મા કહેતી હતી કે ચંદ્રની અંદર પરીઓ રહે છે. બસ આટલી વાત જ જીંદગીનો સહારો હતો. સાતમું વર્ષ પૂરું થાય છે ત્યારે તો માતા અવસાન પામી છે. માત્ર માતાની યાદો જ છે. એટલે તો જાવેદ તો જાવેદ એક શેરમાં કહે છે કે

હમ તો બચપન મેં ભી અકેલે થે,
સિર્ફ દિલ કી ગલી મેં ખેલે થે.

જે બાળપણમાં ય એકલો હોય, ઘર પાસેની શેરી નહીં દિલની સૂની ગલીમાં એકલો-એકલો રમતો હોય એની ગઈકાલ અને આજ વિશેની આ ગઝલ છે. એક એ દિવસો હતા જ્યારે ઝાડની ડાળીઓ પણ અમારો બોજો ઉઠાવતી હતી, એક આ દિવસો છે જ્યારે પોતાના કહેવાય એમણે પણ બધા સંબંધો તોડી નાંખ્યા છે.

એક આ દિવસો છે કે જ્યારે બધા જ રસ્તાઓ મારાથી રિસાયેલા લાગે છે, એક એ દિવસો હતા જ્યારે આ શહેરની બધી જ ગલીઓ કહેતી'તી કે ચાલ રમવા. એક આ દિવસો છે જ્યાં રાતોની રાતો જાગતા રહીને દિવાલો

|| અનુસંધાન પાના નં.૦૮ પર



વિક્રમ સંવત ૨૦૮૩ : વર્ષ બદલાયું છે, હવે વિચારો પણ બદલીએ!

વેદના-સંવેદના

મૃગેશ વૈષ્ણવ

નવું વર્ષ આવ્યું છે! ઘરમાં દીવા પ્રગટશે, આંગણે રંગોળી પૂરાશે, નવા કપડાં પહેરાશે, મીઠાઈ વહેંચાશે અને મોબાઈલમાં શુભેચ્છાઓનો વરસાદ વરસશે. પરંતુ આ બધાની વચ્ચે એક પ્રશ્ન પોતાની જાતને પૂછવા જેવો છે -વર્ષ તો બદલાયું, પણ શું આપણે બદલાયા?

ગયા વર્ષે જે વ્યક્તિ પ્રત્યે મનમાં કડવાશ હતી, તે આજે પણ છે? જેની સફળતા જોઈને ઈર્ષ્યા થતી હતી, તે આજે પણ થાય છે? જે સંબંધને અહંકારને કારણે ગુમાવ્યો, તેને પાછો મેળવવાનો કોઈ પ્રયાસ કર્યો? અને જે સપનું ગયા વર્ષે અધૂરું રહી ગયું, તેને ફરી સાકાર કરવાની હિંમત બચી છે? નવું વર્ષ એટલે માત્ર તારીખ બદલવાનો ઉત્સવ નહીં, પરંતુ પોતાની જાત સાથે સંવાદ કરવાનો અવસર. કારણ કે કેલેન્ડર બદલવાથી નસીબ બદલાતું નથી, વિચારો બદલાય, નિર્ણયો બદલાય અને પ્રયત્નો બદલાય ત્યારે જીવનની દિશા બદલાઈ શકે છે.

જે ગયું તેને જવા દો, જે છે તેને જીવવા દો!

માણસની એક વિચિત્ર માનસિકતા છે. જે મળ્યું છે તેનો આનંદ ઓછો લે છે અને જે નથી મળ્યું તેનો અફસોસ વધારે કરે છે. સો લોકો પ્રશંસા કરે અને એક વ્યક્તિ ટીકા કરે, તો આખો દિવસ એ એક ટીકાને યાદ કરીને દુ:ખી રહે છે. જીવનમાં દસ બાબતો સારી હોય અને એક બાબત ખરાબ હોય, તો મન વારંવાર એ એક જ બાબતની આસપાસ ફર્યા કરે છે.મનોવિજ્ઞાનમાં તેને Negativity Bias- નેગેટીવ બાયસ કહેવામાં આવે છે. એટલે કે નકારાત્મક અનુભવો તરફ મનનું ધ્યાન વધારે ખેંચાવાની વૃત્તિ.

એક વૃદ્ધ માણસને કોઈએ પૂછ્યું, ''તમારા જીવનમાં સૌથી મોટું દુ:ખ કયું?''

તેમણે જવાબ આપ્યો, ''જે મળ્યું નહોતું તેનો અફસોસ કરવામાં મેં જે મળ્યું હતું તેનો આનંદ પણ ગુમાવી દીધો!'' કેટલી ઊંડી વાત!

આપણે ઘણીવાર ગુમાવેલા સંબંધો, નિષ્ફળ થયેલી અપેક્ષાઓ અને ભૂતકાળના અપમાનને એટલું મહત્ત્વ આપીએ છીએ કે વર્તમાનમાં રહેલા પ્રેમાળ લોકો પણ આપણી નજર બહાર રહી જાય છે. ''ભૂતકાળની બંધ બારીઓ સામે રડતા રહેશો તો વર્તમાનમાં ખૂલતાં નવાં બારણાં દેખાશે જ નહીં!'' નવા વર્ષે ભૂતકાળને ભૂલવાની નહીં, તેમાંથી શીખીને આગળ વધવાની જરૂર છે.

દરેક નિષ્ફળતા તમારી હાર નથી!

એક બાળક ચાલતાં શીખે છે ત્યારે વારંવાર પડે છે. છતાં તે ક્યારેય એવું નથી વિચારતું કે હવે મારાથી ચાલવાનું નહીં થાય. ફરી ઊભું થાય છે, ફરી ચાલે છે અને અંતે સફળ થાય છે.પરંતુ એ જ બાળક મોટું થાય છે ત્યારે એક નિષ્ફળતા પછી પોતાને નકામું માનવા લાગે છે! આવું કેમ? કારણ કે બાળપણમાં પડવું શીખવાની પ્રક્રિયા હતી, જ્યારે પુખ્ત વયે આપણે નિષ્ફળતાને પોતાની પ્રતિષ્ઠા સાથે જોડી દઈએ છીએ.

થોમસ એડિસને કાર્યક્ષમ વીજદીવો વિકસાવવા અનેક પ્રયોગો કર્યા. નિષ્ફળ પ્રયોગો પણ આગળની શોધ માટે ઉપયોગી બન્યા. મનોવિજ્ઞાનમાં આ અભિગમને Growth Mindset (ગ્રોથ માઈન્ડસેટ)એટલેવિકાસલક્ષી માનસિકતા કહેવામાં આવે છે. એટલે કે પોતાની ક્ષમતાઓ પ્રયત્ન, અનુભવ અને યોગ્ય માર્ગદર્શનથી વિકસાવી શકાય છે એવી માન્યતા. ''નિષ્ફળતા એ જીવનનો પૂર્ણવિરામ નથી, ક્યારેક સફળતા તરફ આગળ વધવા માટેનો અલ્પવિરામ હોય છે.'' આ વર્ષે નિષ્ફળતાથી શરમાવાને બદલે તેમાંથી શીખવાનું શરૂ કરીએ.

જે ગુમાવ્યું તેનો અફસોસ નહીં, જે બચ્યું છે તેનો આભાર માનીએ. સંબંધોમાં અહંકાર નહીં, આત્મીયતા વધારીએ અને સફળતાની દોડમાં જીવન જીવવાનું જ ભૂલી ન જઈએ!

સરખામણીની આગમાં પોતાનું સુખ ન બાળો!

આજનો માણસ પોતાના જીવનથી ઓછો અને બીજાના જીવનથી વધારે પરેશાન છે. પાડોશીએ નવી કાર લીધી, મિત્ર વિદેશ ફરવા ગયો, સહકર્મચારીને પ્રમોશન મળ્યું અને કોઈના દીકરાએ મોટો વ્યવસાય શરૂ કર્યો - એટલે પોતાની સિદ્ધિઓ નાની લાગવા માંડે છે. સોશિયલ મીડિયાએ આ સરખામણીને વધુ તીવ્ર બનાવી છે. બીજાના જીવનની સુંદર તસવીરો જોઈને આપણે માની લઈએ છીએ કે બધા સુખી છે, માત્ર આપણું જીવન જ મુશ્કેલીઓથી ભરેલું છે.પરંતુ યાદ રાખો, સોશિયલ મીડિયા પર દેખાતું સ્મિત એ આખા જીવનનું પ્રમાણપત્ર નથી. મનોવિજ્ઞાનમાં Social Comparison (સોશિયલકમ્પેરિઝન)એટલે સામાજિક સરખામણીનો ખ્યાલ સમજાવે છે કે સતત બીજાઓ સાથે સરખામણી કરવાથી આત્મસંતોષને અસર થઈ શકે છે.

''બીજાના જીવનની ઊંચાઈ માપવામાં એટલા વ્યસ્ત ન થઈ જશો કે પોતાના જીવનની ઊંડાઈ જ ભૂલી જાઓ!'' દરેક વ્યક્તિની શરૂઆત જુદી છે, સંજોગો જુદા છે અને જીવનનો માર્ગ પણ જુદો છે.નવા વર્ષે બીજાથી આગળ નીકળવાની હોડ નહીં, પરંતુ ગઈકાલના પોતાના કરતાં આજે વધુ સારા બનવાનો સંકલ્પ કરીએ.

સંબંધો જીતવા હોય તો ક્યારેક દલીલ હારવી પડે!

આજના પરિવારોમાં એક વિચિત્ર પરિસ્થિતિ જોવા મળે છે. ઘરમાં બધાની પાસે પોતાનો મોબાઈલ છે, પોતાનો રૂમ છે, પોતાના વિચારો છે અને પોતાનો અહંકાર પણ છે! પરંતુ એકબીજાને સાંભળવાનો સમય ઓછો છે.નાની વાતમાં મતભેદ થાય છે.

|| અનુસંધાન પાના નં.૦૮ પર

ભારતની લોકશાહી અડીખમ છે....

ટોપ્સીટર્વી

અજિત પોપટ

હિન્દુ નવું વર્ષ ધામધૂમથી શરૂ થઈ ગયું છે. આનંદ ઉલ્લાસનું વાતાવરણ છે. મોંઘવારી મોંઘવારીની બૂમ પાડતા નાગરિકોએ પ્રેમથી નવાં કપડાં, ફટાકડા અને મિષ્ટાન્ન ખરીદ્યાં અને માણ્યાં છે. વિપક્ષોના એકધારા આંદોલનો છતાં સરેરાશ નાગરિકને એની ઝાઝી અસર થઈ નથી. પરંતુ અન્યત્ર એવું નથી. પાકિસ્તાનમાં આંતરિક અસંતોષ માઝા મૂકી રહ્યો છે. ગમે ત્યારે બલુચિસ્તાન અને પાક કબજા હેઠળનું કશ્મીર પોતાને સ્વતંત્ર જાહેર કરી દે તો નવાઈ નહીં. લગભગ એવી જ સ્થિતિ બાંગ્લાદેશની છે. ત્યાં પણ સ્થાનિક નાગરિકો અસહ્ય મોંઘવારી અને ભાવવધારો સહી રહ્યાં છે. યૂરોપના ઘણા દેશોમાં હિંસક તોફાનો અને આંદોલનો થયાં છે, હજુ પણ થઈ રહ્યાં છે. એવા સમયે કોઈ ગમે તે કહે, ભારતની લોકશાહી અડીખમ છે. હજુ સુધી ભારતની લોકશાહીને કોઈ આંચ આવી નથી.

યૂરોપના દેશોમાં હિંસક તોફાનો થયાં. એની વિગતો આપતાં આંતરરાષ્ટ્રીય મિડિયાએ મોંઘવારી, ભાવવધારો, રહેઠાણની તંગી અને મકાનોના આસમાની ભાવવધારાને નિમિત્ત ગણાવ્યાં. ખરેખર તો આ પરિસ્થિતિ કેમ સર્જાઈ એ વિચારવાનું છે. આ પરિસ્થિતિ માટે કોને જવાબદાર ગણીશું એ યક્ષપ્રશ્ન છે. ૨૦૨૩ના ઓક્ટોબરની સાતમીએ ઈરાનના સહકારથી યમનના કેટલાક બળવાખોર હુથીઓએ કોઈ પૂર્વ ઉશ્કેરણી વગર ઈઝરાયેલ પર હુમલો કર્યો. હજારો સ્ત્રી-બાળકો અને અન્યોની હણી નાખ્યા. હમાસના જિહાદીઓ પણ આ હુમલામાં સહભાગી હતા. ઈઝરાયેલ શું, કોઈ દેશ આ રીતે પોતાના પરના હુમલા પછી શાંત બેસી રહી શકે નહીં. ઈઝરાયેલે અમેરિકાનો સાથ લીધો. ઈરાન અણુશસ્ત્રો બનાવવા અણુશક્તિ પ્લાન્ટસ્ વિકસાવી રહ્યું છે એવા બહાના હેઠળ અમેરિકાએ પણ ઈરાન પર હુમલો કર્યો. એથી પણ આગળ વધીને અમેરિકાએ તો આ લડાઈમાં યૂરોપિયન દેશોનો ટેકો માગ્યો. સદ્‌ભાગ્યે યૂરોપિયન દેશોએ દાદ દીધી નહીં.

ઈરાન સીધી લડાઈમાં આ બંનેને પહોંચી શકે એટલું બળવાન નથી. ઈરાને બીજી રીતે વળતો પ્રતિકાર કર્યો.



દુનિયાભરના દેશોને મળતા ઓઈલ અને ગેસનો પુરવઠો જે સ્થળેથી પસાર થાય છે એ હોર્મુઝની ખાડી ઈરાને બંધ કરી દીધી. અમેરિકા અને યૂરોપ સહિત સૌનું નાક દબાવ્યું. અહીંથી દુનિયાભરના દેશોમાં પ્રવર્તી રહેલા અસંતોષનો પાયો નખાયો એમ કહીએ તો ચાલે. ઈરાન અને અમેરિકા-ઈઝરાયેલ પરસ્પર આક્ષેપો કરતા રહ્યા અને હિંસક હુમલા થતા રહ્યા. યૂરોપના દેશોને મળતા તેલ અને ગેસ પુરવઠા પર પ્રતિકૂળ અસર થઈ. એની અત્યંત માઠી અસર જે તે દેશના અર્થતંત્ર પર થઈ. આટલું ઓછું હોય એમ બીજી બાજુ રશિયા અને યુક્રેન વચ્ચે લડાઈ ચાલુ હતી. એની સીધી અસર પણ અન્ય દેશોને થઈ. તેલ અને ગેસ જે તે વેપાર વણજ માટે અનિવાર્ય પરિબળો છે. એનો પુરવઠો ઘટતાં સ્વાભાવિક રીતે જ જીવનજરૂરી ચીજોના બજારભાવ ઊંચકાયા. શેર બજારોમાં ઊથલપાથલ થવા માંડી. આવું લગભગ દરેક દેશમાં થયું. કેટલાંક સ્થાનિક કારણો પણ નિમિત્ત બન્યાં. જેમ કે ફ્રાન્સમાં છેક ગયા વર્ષના જુલાઈ-ઓગષ્ટથી વિદ્યાર્થીઓ ફરિયાદ કરી રહ્યા હતા કે શિક્ષણ સંસ્થાઓમાં પૂરતા ક્વોલિફાઈડ શિક્ષકોની કારમી તંગી છે, પરીક્ષાઓમાં ગોલમાલ થઈ રહી છે, શિક્ષણ સામાન્ય માણસને પરવડે એવું રહ્યું નથી, વધુ પડતું મોંઘું થયું છે, વિદ્યાર્થીઓને રહેવા માટે મકાનો પૂરતાં નથી. સરકારી અધિકારીઓએ આ ફરિયાદો ગંભીરતાથી લીધી નહીં. પરિણામે વિદ્યાર્થીઓના ગુસ્સાનો વિસ્ફોટ થયો. વિદ્યાર્થીઓ સડક પર ઊતરી આવ્યા.

આલ્બેનિયા, અઝરબૈઝાન, ઓસ્ટ્રિયા, સાયપ્રસ વગેરે દેશોનાં હિંસક તોફાનોમાં દરેકનાં પોતાનાં કારણો અને નિમિત્ત હતાં.

ઈરાન અને અમેરિકા-ઈઝરાયેલ વચ્ચેના સંઘર્ષ પછી મધ્ય પૂર્વનું જીયો પોલિટિકસ બદલાઈ રહ્યું છે. ગત ઓગસ્ટમાં સાઉદી અરબ, તુર્કી અને પાકિસ્તાન વચ્ચે મક્કા પેકટ નામની સંયુકત રક્ષા સમજૂતી થઈ હતી. આ મક્કા પેકટને ઈસ્લામી જગતનું નાટો માનવામાં આવે છે. પશ્ચિમ એશિયામાં વધતા જતા તણાવ અને સુરક્ષા સંબંધી ચિંતાઓની વચ્ચે તાજેતરમાં બદ્ર નામની એક સમજૂતી થઈ છે જેમાં પાકિસ્તાન ઉપરાંત તુર્કી,કતાર અને ઈન્ડોનેશિયાનો સમાવેશ થાય છે. બદ્ર એક ઔધોગિક રક્ષા સમજુતી છે. અરબી ભાષામાં બદ્રનો અર્થ પૂર્ણીમા થાય છે જે ચારેય દેશોની ઔધોગિક ક્ષમતા પૂરી પાડવાના પ્રતિક સમાન છે. આ ઉપરાંત બદ્રને ઐતિહાસિક સંદર્ભે ગજવાએ બદ્ર (૬૨૪ ઈસ્વી) સાથે પણ જોડવામાં આવે છે. આ સમજૂતી હેઠળ બજેટ તેમજ ઉત્પાદનના સ્થાન અંગનો અંતિમ નિર્ણય લેવા માટે એક સ્ટ્રેટેજિક બોર્ડની જોગવાઈ કરવામાં આવી છે. બદ્ર સમજુતીનો હેતું મક્કા પેકટની જેમ યુધ્ધ સમયે વ્હારે આવવાનો નથી પરંતુ સંરક્ષણને લગતી ટેકનોલોજી અને સહિયારા શસ્ત્ર ઉત્પાદનનો હેતું પાર પાડવાનો છે. ગત ૨૧ ઓકટોબરના રોજ કતારની રાજધાની દોહા ખાતે ચાર મુસ્લિમ દેશ પાકિસ્તાન, તુર્કી, કતાર અને ઈન્ડોનેશિયાના રક્ષામંત્રીઓએ બદ્ર નામની આ ઐતિહાસિક સમજૂતી પર હસ્તાક્ષર કર્યા હતા. બદ્ર હેઠળ સંરક્ષણ ઉત્પાદનમાં આત્મનિર્ભરતા, તકનીકી સહયોગ અને સંશોધન તેમજ ઔધોગિક ક્ષમતાઓના આદાન પ્રદાનનો છે. ડિફેન્સ મેન્યુફેકચરિંગ અને આધુનિક શસ્ત્રોમાં પશ્ચિમી દેશો પર પોતાની નિર્ભરતા ઓછી કરવા માંગે છે. સાથે સાથે એક બીજાની સૈન્ય અને આર્થિક જરુરિયાતો પૂરી કરવાનો પણ નિર્ધાર વ્યકત થયો છે. ઈરાન યુધ્ધ પછી બદલાયેલી પરિસ્થિતિમાં ક્ષેત્રીય સહયોગની ભાવના બળવત્તર બનતી જાય છે તેનું આ પ્રમાણ છે.

બદ્ર સમજૂતી: રક્ષા સહયોગમાં ચાર મુસ્લિમ દેશોની નવી ધરી

મીડ વીક

હસમુખ ગજજર

બદ્ર સમજૂતીના ચારેય દેશો પોતાની જુદી જુદી વિશેષતા ધરાવે છે. સૌથી મહત્વનો દેશ કત્તાર છે જેની પાસે મૂડી રોકાણ અને પેટ્રો ડોલરનું પીઠબળ છે. બીજા ક્રમે તુર્કી આવે છે જેની પાસે આધુનિક રક્ષા ટેકનીક ખાસ કરીને ડ્રોન અને નૌ સૈનિક જહાજોના નિર્માણનો અનુભવ છે. તુર્કીને ઈઝરાયેલ સાથે જામતું નથી આથી અરબ જગતની ઈઝરાયેલ વિરોધી વલણ ધરાવતી લોબી અને સંગઠનોનું તુર્કીને સમર્થન રહે છે. બદ્ર સમજૂતી સાથે જોડાયેલો ટાપુ દેશ ઈન્ડોનેશિયા અરબ જગતની બહારનો મુસ્લિમ દેશ છે. ઈન્ડોનેશિયા પાસે રક્ષા વિનિર્માણ માટે બૂનિયાદી માળખું અને વિશાળ ઘરેલું બજાર છે. પાકિસ્તાનની વાત કરીએ તો તેની આર્થિક અને રાજકીય પરિસ્થિતિ ડામાડોળ છે પરંતુ અણુબોંબ ધરાવતા એક માત્ર મુસ્લિમ દેશનું ગૌરવ લઈને ફરે છે. ડિફેન્સ ક્ષેત્રના તાલીમ અનુભવો અને ઈન્ફ્રાસ્ટ્રકચરના બદલામાં સમજૂતી હેઠળ તુર્કીની આધુનિક ડ્રોન ટેકનીક અને ઉન્નત નૌસૈનિક પ્રણાલીઓ સુધી પાકિસ્તાનની પહોંચ મજબૂત બની શકે છે એ ભારતે ભૂલવા જેવું નથી. કતારની સામે ખાડી ક્ષેત્રની અસ્થિરતા અને ઈરાન સંબંધિત સમસ્યા છે. તુર્કીને પોતાની ક્ષેત્રીય મહત્વકાંક્ષા અને ઈઝરાયેલ સાથેની જટિલ પ્રતિસ્પર્ધા છે. ઈન્ડોનેશિયા નવા માર્કેટની તલાશમાં છે અથવા તો તે એ પણ ઈસ્લામી જગતની નજીક રહેવા ઈચ્છે છે. ભારત અને ઈન્ડોનેશિયાની વાત કરીએ તો બંને દેશો વચ્ચે ખૂબ સારા રાજકીય અને સાંસ્કૃતિક સંબંધો છે. ભારત હાલમાં જ ઈન્ડોનેશિયાને ભારતની કારગત નિવડેલી બ્રહ્મોસ મિસાઈલ વેચવાની ડીલ કરી ચૂકયું છે આવા સંજોગોમાં ઈન્ડોનેશિયાનું આ નવા બ્લોકમાં જોડાવું તકનીકની સુરક્ષાને લઈને ચિંતાનો વિષય બની શકે છે એમ કેટલાક નિષ્ણાતો માને છે. ઈન્ડોનેશિયા પશ્ચિમ એશિયાથી દૂર ભોગોલિક અલગ સ્થિતિ ધરાવતો દ્વીપ સમૂહ છે જેની સુરક્ષા સમુદ્રી માર્ગો, આર્થિક વિકાસ અને સ્વતંત્ર વિદેશનીતિ સાથે ગાંઢ રીતે જોડાયેલી છે. આને ભાગીદારીથી રક્ષા ક્ષમતા તો મળે છે પરંતુ ક્ષેત્રીય સંઘર્ષોનો રાજનીતિક વારસો પણ મળે છે એ ભૂલવા જેવું નથી. તુર્કી અને પાકિસ્તાનને આમ પણ મજબૂત સંબંધો રહયા છે. બંને દેશો મક્કા પેકટ પછી બદ્ર સમજૂતી હેઠળ જોડાયા હોવાથી સંબંધો વધુ ઘનિષ્ઠ બની શકે છે. તુર્કી અને ઈન્ડોનેશિયા સૈન્ય ટેકોનું સંયુકત ઉત્પાદન અને વિકાસ કરવા ઈચ્છે છે. કુલ મળીને ચાર દેશોની આ એક રક્ષા સહયોગની ધરી નવા સમિકરણો રચી શકે છે આથી ભારત બદ્ર સમજૂતી પર ચાંપતી નજર રાખે એ સ્વભાવિક જ છે.



બદ્ર સમજૂતીમાં પાકિસ્તાન, તુકીયે, કતાર અને ઇન્ડોનેશિયા એમ ચાર મુસ્લિમ દેશોનો સમાવેશ થાય છે. આ દેશો સમજૂતી હેઠળ સૈન્ય ઉપકરણો અને આધુનિક શસ્ત્રોનું નિર્માણ કરશે. રક્ષા ક્ષેત્રમાં નવી સૈન્ય ટેકનીકો અને અનુભવો પણ પરસ્પર શેર કરશે

ભારતને લાગે વળગે છે ત્યાં સુધી સ્વદેશી રક્ષા કાર્યક્રમને વધુ મજબૂત કરતા રહેવું જોઈએ. રક્ષા નિકાસ વધારવા ઉપરાંત ખાડી અને દક્ષિણ પૂર્વ એશિયાઈ દેશો સાથે રણનીતિક ભાગીદારીને મજબૂત બનાવવી જરુરી છે. જો કે કોઈ પણ સમજૂતીઓ કરવી સરળ હોય છે પરંતુ તેનો વાસ્તિવક ધરાતલ પર અમલ અઘરો હોય છે. ઉદાહરણ તરીકે મક્કા પેકટ પછી પણ સાઉદી અરબ પર યમનના હૂથી વિદ્રોહી સંગઠનના હુમલા ચાલુ રહયા છે. મક્કા પેકટ હેઠળ તુર્કી કે પાકિસ્તાન સાઉદી અરબની વ્હારે આવીને પરિસ્થિતિ નિયંત્રણમાં લઈ શકયા નથી. બદ્ર સમજૂતી ભલે સરળ લાગતી હોય પરંતુ ચારેય દેશો સંયુકત ઉત્પાદન,પ્રાદ્યોગિકી વિકાસ અને મજબૂત રક્ષા ક્ષમતાઓને કેટલી પ્રભાવી રીતે લાગુ પાડી શકે છે તે મહત્વનું છે. દરેક દેશની આંતરિક પરિસ્થિતિ અને રાષ્ટ્રીય હિતોમાં તફાવત હોય છે. તુર્કીએ ગમે તેટલા સ્વાવલંબનનો પ્રયાસ કરે પરંતુ તેનો રક્ષા ઉધોગ માટેના એન્જીનો, સેન્સરો અને કેટલાક ઈલેકટ્રોનિક ઘટકો માટે પશ્ચિમી ટેકનીક પર નિર્ભર છે. પાકિસ્તાન પણ પોતાની ડિફેન્સ જરુરિયાતો માટે ચીન અને અમેરિકાની ભારે ગરજ અને દેવા હેઠળ છે. રાષ્ટ્રીય હિતોમાં અંતર, પ્રાદ્યોગિકી આદાન પ્રદાન પર પ્રતિબંધ, આર્થિક બાબતો, બૌધિક સંપદા અધિકાર અને નિકાસ નિયંત્રણ સમજૂતી વગરે બાબતો અમલીકરણમાં અવરોધ ઉભા કરી શકે છે. કારખાના સ્થાપિત કરવા, બૌદ્ધિક સંપદાના અધિકારો નિર્ધારિત કરવા અને સંવેદનશીલ ટેકનીકનું વાસ્તવિક રીતે હસ્તાંતરણ સુનિશ્ચિત કરવામાં વર્ષો લાગી જતા હોય છે એ પણ ભૂલવા જેવું નથી.

આર્ટિફિશિયલ ઇન્ટેલિજન્સ ક્રાંતિના કેન્દ્રમાં હોય તેવી એનવિડિયા જેવી જાયન્ટ કંપનીના વડાનાં લગ્નેતર સંબંધો બહાર આવે પછી સોશિયલ મિડીયા ઝાલ્યું ઝલાય ખરું?

રંગીલા રાજા જેન્સન હુઆંગઃ મૈંને પ્યાર ક્યું કિયા...?

ચિપ બનાવતી વિશ્વની અગ્રણી કંપની એનવિડિયાના વડા જેન્સન હુઆંગ એક વિવાદને કારણે ચર્ચામાં છે. કેવો વિવાદ? લગ્નેતર સંબંધો અને ચીન માટે સંભવિત જાસૂસીના મામલાનો વિવાદ. અહેવાલો અનુસાર, હુઆંગને સિંગાપોરની ડેટા સેન્ટર કંપની મેગાસ્પીડ ઈન્ટરનેશનલની ભૂતપૂર્વ એક્ઝિક્યુટિવ એલિસ હુઆંગ સાથે લગ્નેતર સંબંધ હતો. અમેરિકાની ગુપ્તચર એજન્સીઓને શંકા છે કે એલિસ હુઆંગ ચીની જાસૂસી હોઈ શકે છે. તેણે એનવિડિયાની સંવેદનશીલ માહિતી મેળવવાનો અને કંપનીના વ્યાપારી ગતિવિધિઓને પ્રભાવિત કરવાનો પ્રયાસ કર્યો હોવાની આશંકા છે. જોકે, આ આરોપો હજુ સુધી સ્વતંત્ર રીતે સાબિત થયા નથી.

શરૂઆતમાં હુઆંગે એલિસ સાથેના પોતાના સંબંધોને પ્રોફેશનલ ગણાવ્યા હતા. જોકે, ત્યારબાદ તેમણે પત્ની સાથે બેવફાઈ કરી હોવાની કબૂલાત કરી લીધી હતી. એણે એક નહીં, પણ સંભવતઃ ત્રણ-ત્રણ સ્ત્રીઓ લગ્નેતર સંબંધો બાંધ્યા હતા. ખેર, હુઆંગે સીઈઓ પદેથી રાજીનામું આપ્યું દીધું છે. આર્ટિફિશિયલ ઈન્ટેલિજન્સ ક્રાંતિના કેન્દ્રમાં હોય તેવી જાયન્ટ કંપનીના વડાનાં, ચાલુ ભાષામાં કહીએ તો, 'લફરાં' બહાર આવે પછી સોશિયલ મિડીયા ઝાલ્યું ઝલાય ખરું? સોશિયલ મિડીયા યુઝર્સે મીમ્સનો વરસાદ વરસાવી દીધો. લોકોની સેન્સ-ઓફ-હ્યુમર બરાબરની ખીલી છે. આ રહ્યા જેન્સન હુઆંગ કાંડના કેટલાક બેસ્ટ મીમ્સ...



Low-key fu High-key?

લો-કી અને હાઈ-કી આજકાલ ઈન્ટરનેટ પર ખાસ કરીને નવી પેઢી અને મિલેનિયલ્સમાં ખૂબ લોકપ્રિય બનેલા સ્લેંગ (બોલચાલના અનૌપચારિક શબ્દો) છે. કોઈ વ્યક્તિ પોતાની લાગણી કેટલી તીવ્રતાથી અનુભવે છે અથવા વ્યક્ત કરે છે તે દર્શાવવા આ શબ્દોનો ઉપયોગ થાય છે.



નેટ-બોલી

૧. લો-કી (Low-key)

લો-કીનો અર્થ થાય છે થોડુંક, મનમાં ને મનમાં, ગુપ્ત રીતે અથવા કોઈને ખબર ન પડે એ રીતે. જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ પોતાની લાગણી સ્વીકારવા માગતી હોય, પરંતુ તેને બહુ ખુલ્લી રીતે વ્યક્ત કરવા ન માગતી હોય ત્યારે આ શબ્દ વપરાય છે. ઉદાહરણોઃ

'આઈ લો-કી લાઈક હર.' (મને એ ગમે તો છે, પણ હું એ વાત બહુ જાહેર કરવા માગતો નથી.)

'આઈમ લો-કી જેલસ.' (મને થોડી ઈર્ષ્યા તો થાય છે, પણ હું એ વાત સ્વીકારવા માગતો નથી.)

'આઈ લો-કી વોન્ટ ટુ ક્વિટ માય જોબ.' (મને મનમાં તો નોકરી છોડી દેવાનું થાય છે, પણ હું એ વાત ખુલ્લેઆમ કહેતો નથી.)

ક્યારેક લો-કીનો અર્થ 'થોડુંક' અથવા 'કંઈક અંશે' એવો પણ થાય છે. તેમાં ગુપ્તતા હોવી જરૂરી નથી.

૨. હાઈ-કી (High-key)

હાઈ-કી એ લો-કીનો તદ્દન વિરુદ્ધ અર્થ ધરાવે છે. તેનો અર્થ થાય છે - ખુલ્લેઆમ, પૂરી તીવ્રતાથી, સ્પષ્ટપણે અથવા કોઈ વાત છુપાવ્યા વગર. ઉદાહરણોઃ

'આઈ હાઈ-કી લવ ધિસ સોન્ગ.' (મને આ ગીત ખૂબ જ ગમે છે. એ વાત હું ખુલ્લેઆમ સ્વીકારું છું.)

'આઈમ હાઈ-કી એક્સાઈટેડ અબાઉટ ધ પાર્ટી.'(હું પાર્ટીને લઈને ખૂબ જ ઉત્સાહિત છું.)

'આઈ હાઈ-કી ડિસઅગ્રી વિથ યુ.' (હું તમારી વાત સાથે બિલકુલ સહમત નથી.)

સામાન્ય રીતે વાક્યમાં કોઈ ક્રિયા કે વિશેષણ પહેલાં આ શબ્દો મૂકવામાં આવે છે. ઉદાહરણ તરીકે-

'આઈમ લો-કી ટાયર્ડ બટ હાઈ-કી એક્સાઈટેડ!'

અર્થાત્, હું થોડો થાકેલો તો છું, પણ સાથે સાથે ખૂબ જ ઉત્સાહિત પણ છું!

જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ પોતાની લાગણી સ્વીકારવા માગતી હોય, પરંતુ તેને બહુ ખુલ્લી રીતે વ્યક્ત કરવા ન માગતી હોય ત્યારે લો-કી શબ્દ વપરાય છે. હાઇ-કી એટલે તેનાથી ઊલટું.

આ શબ્દો ક્યાંથી આવ્યા?

લો-કી શબ્દનો ઉપયોગ આમ તો ૧૯મી સદીથી થતો આવ્યો છે. શરૂઆતમાં તેનો સંબંધ ધીમા અવાજ, શાંત સ્વર અથવા ઓછી તીવ્રતા ધરાવતી બાબતો સાથે હતો. આજે તેનો અર્થ બદલાયો છે. હિપ-હોપ કલ્ચરે આ શબ્દને લોકપ્રિય બનાવવામાં મદદ કરી. ત્યારબાદ ટ્વિટર અને પછી ટિકટોક જેવા સોશિયલ મીડિયા પ્લેટફોર્મ્સે તેને વધુ વ્યાપક બનાવ્યો. તેના વિરોધી અર્થવાળો હાઈ-કી શબ્દ પણ ધીમે ધીમે પ્રચલિત થયો. આજે તો આ બંને શબ્દો ઈન્ટરનેટની રોજિંદી ભાષાનો ભાગ બની ગયા છે. માત્ર બે શબ્દોમાં પોતાની લાગણી કેટલી તીવ્ર છે તે વ્યક્ત કરવાની આ એક સરળ અને મજેદાર રીત છે!

ચાલુ ગાડીએ સેન્ડવિચનું જમણઃ હા કે ના?

ગુજરાતી પરિવારનો ટ્રેનના ડબ્બામાં સેન્ડવિચ બનાવતો વીડિયો તાજેતરમાં ખૂબ વાઇરલ થયો છે. એના પગલે જોરશોરથી ચર્ચા શરૂ થઈ છે - શું ભારતીય રેલવેના નિયમો મુસાફરોને ટ્રેનમાં પોતાનો ખોરાક તૈયાર કરતાં રોકે છે? કે પછી આ આખો વિવાદ જાહેર સ્થળે વર્તન અને નાગરિક સભ્યતાને લગતો છે? લોકોની કમેન્ટસ વાંચો...



ટ્રોલ બેબી ટ્રોલ

- છએ છ સીટ એક જ પરિવારની હોય, સફર લાંબી હોય તો બીજા મુસાફરોને તકલીફ ન પડે તે રીતે સેન્ડવિચ બનાવીને ખાવામાં કશો વાંધો નથી.
- લોકોને બીજાઓ કંઈ પણ કરે, કંઈક તો વાંધાવચકા કાઢે જ છે. પોતે ય એન્જોય ન કરે ને બીજાઓને પણ એન્જોય ન કરવા દે. આ પરિવારે ઈલેક્ટ્રિકલ ઉપકરણોનો ઉપયોગ કર્યો નથી, સ્ટવ પેટાવ્યો નથી તો પછી લોકો આટલો બધો વિરોધ શા માટે કરે છે?
- ટ્રેનનો ડબ્બો કોઈ ખાનગી ડાઈનિંગ રૂમ કે રસોડું નથી. બાજુમાં શાકભાજી કપાતી હોય, ચટણી ચોપડાતી હોય, ખાણીપીણીનો વાનગીઓની હેરફેર થતી હોય અને લાંબા સમય સુધી અનેક લોકો એક જ જગ્યાએ જમા થઈ ગયા હોય એટલે બીજા મુસાફરોને ચીડ તો ચડે જ.
- કાયદાની દૃષ્ટિએ કોઈ બાબત માન્ય હોય એનો અર્થ એવો નથી કે સામાજિક દૃષ્ટિએ પણ એ હંમેશાં યોગ્ય જ હોય.
- હા, પણ કોઈ બાબત આપણને અસામાન્ય કે વિચિત્ર લાગે એટલે એ ગેરકાયદેસર કે અસંસ્કારી જ હોય એવું પણ નથી.
- અરે, ઐસા કૌન-સા પાપ કર દિયા ઈન લોગોં ને?
- સારું જ છે. ટ્રેનમાં જે ખાવાનું મળતું હોય છે તે ખાઈને લોકો માંદા પડે છે. એના કરતાં ઘરેથી જ ખાવાનું લાવીએ તો કોઈ વાતનું ટેન્શન નહીં. બધાએ આવું કરવું જોઈએ.
- લોકો ટ્રેનમાં જુગાર રમતા હોય, નોનવેજ ખાતા હોય, હાડકાં ચૂસતા હોય તો કોઈ વાંધો નથી, પણ આ લોકો બિચારા સાદી સેન્ડવિચ બનાવીને ખાય એમાં વાંધો છે. ગજબ કા દોગલાપન!
- બિહારીઓ અને આ ગુજરાતીઓ વચ્ચે ઝાઝો ફરક નથી. બિહારીઓ પાસે પૈસા નથી, જ્યારે ગુજરાતીઓ પાસે પૈસા છે, એટલું જ. બાકી રીતભાત અને સભ્યતાના મામલામાં તો બેય સરખા છે.
- ગુજરાતીઓ ટ્રેનની સફરમાં ઘરેથી લાવેલું ખાવાનું જ પસંદ કરે છે. થેપલાં, સૂકી ભાજી, દહીં ને ચટણી ખાવાની કેવી મજા આવે... આહા!
- આ લોકોને છૂટ મળે તો તેઓ ટ્રેનમાં ગરમાગરમ ચા પણ બનાવે.

ભારતીય રેલવેમાં ખાણીપીણી સંબંધિત નિયમો આ રહ્યા

૧. શું ઘરેથી બનાવેલો ખોરાક ટ્રેનમાં લઈ જવાની છૂટ છે?

હા, મુસાફરો પોતાના સામાનમાં ઘરેથી બનાવેલો ખોરાક કે ટિફિન લઈ જઈ શકે છે અને મુસાફરી દરમિયાન ખાઈ પણ શકે છે. આના પર કોઈ સામાન્ય પ્રતિબંધ નથી.

૨. શું ટ્રેનના ડબ્બામાં જ ખોરાક તૈયાર કરી શકાય?

ભારતીય રેલવેના નિયમોમાં એવો કોઈ ચોક્કસ પ્રતિબંધ નથી કે મુસાફર ટ્રેનના ડબ્બામાં સેન્ડવિચ જેવા ઠંડા નાસ્તા તૈયાર કરી ન શકે, શાકભાજી કાપી ન શકે કે બ્રેડ પર ચટણી લગાવી ન શકે. પરંતુ આ બાબતમાં કેટલાક મહત્ત્વના નિયમો અને સિદ્ધાંતો ધ્યાનમાં રાખવા પડે છે. રેલવે અધિનિયમ, ૧૯૮૯ની કલમ ૧૪૫ હેઠળ ટ્રેનના ડબ્બામાં ઉપદ્રવ કે ત્રાસદાયક વર્તન કરવું ગુનો બની શકે છે. નોર્થ વેસ્ટર્ન રેલવેની સત્તાવાર માર્ગદર્શિકામાં પણ ટ્રેન કે રેલવે પરિસરમાં અન્ય લોકોને હેરાન કરવું દંડનીય પ્રવૃત્તિઓમાં સામેલ છે.

જો ખોરાક તૈયાર કરવાની પ્રવૃત્તિને કારણે અન્ય મુસાફરોને તકલીફ પડે, તેમની અવરજવરમાં અવરોધ ઊભો થાય અથવા અસ્વચ્છતા ફેલાય, તો પરિસ્થિતિ અનુસાર તેને ઉપદ્રવ ગણવામાં આવી શકે છે. ૧૦ સપ્ટેમ્બર, ૨૦૧૫ના રોજ રેલવે મંત્રાલયે એક જાહેરાતમાં જણાવ્યું હતું કે ટ્રેન સહિત રેલવે પરિસરમાં સ્વચ્છતા અને આરોગ્યપ્રદ વાતાવરણને નુકસાન પહોંચાડનાર વ્યક્તિને રેલવે અધિનિયમની સંબંધિત જોગવાઈઓ હેઠળ રૂ. ૫૦૦ સુધીનો દંડ થઈ શકે છે.

૩. શું ટ્રેનમાં ઈલેક્ટ્રિક હીટર કે સ્ટવ વાપરી શકાય?

રેલવે બોર્ડે એસી કોચમાં ઈલેક્ટ્રિક હીટર અને સ્ટવનો અનધિકૃત ઉપયોગ કરીને રસોઈ કરવા સામે ખાસ સૂચનાઓ આપી છે. આવાં ઉપકરણોથી આગ લાગવાનું ગંભીર જોખમ રહે છે. રેલવે બોર્ડે પેન્ટ્રી કારમાં આગ વગરની પદ્ધતિથી ખોરાક તૈયાર કરવા માટે પણ અલગ સૂચનાઓ આપી છે. સામાન્ય મુસાફર કોચમાં ઈલેક્ટ્રિક ટોસ્ટર કે ઈન્ડક્શન કુકર વાપરવું ગંભીર સલામતીનો પ્રશ્ન ઊભો કરી શકે છે.

2027નું વર્ષ પૂરું થાય તે પહેલાં કરવાં જેવાં 30 કામ

શું તમને લાગે છે કે તમારું જીવન કંટાળાજનક બની ગયું છે? એનું કારણ કદાચ એ હોઈ શકે તમે બીબાઢાળ જીવન જીવ્યે જાઓ છો, અને તમે હવે કશુંય નવું કરતા નથી. ડોન્ટ વરી. ૨૦૨૬નું વર્ષ દોઢ મહિનામાં પૂરું થશે. આપણે ૨૦૨૭માં પ્રવેશીશું. આવતું વર્ષ પૂરું થાય તે પહેલાં તમારે નીચેનાં ૩૦ કામ કરવાનાં છે. નાનાં નાના, મજા પડે એવાં આ કામ છે. સાંભળો...

ગેસ્ટ પોસ્ટ

૧. આપણે જે શહેરમાં રહીએ છીએ તેના અનેક વિસ્તારો એવા હોય છે જ્યાં ક્યારેય ગયા જ નથી. એક દિવસ ટુરિસ્ટ બનીને પોતાના જ શહેરની કોઈ અજાણી જગ્યાએ જાઓ.

૨. કોઈ પણ બુકસ્ટોરમાં અચાનક પ્રવેશી જાઓ અને જે પુસ્તક એકદમ જ તમારું ધ્યાન ખેંચે તે ખરીદી લો. પુસ્તક પસંદ કરવામાં વધારે વિચારશો નહીં. ક્યારેક અણધાર્યો નિર્ણય પણ સુંદર અનુભવ આપી જાય છે.

૩. સાંજના સમયે અગાસી અથવા કોઈ ઊંચી જગ્યા શોધો અને સૂર્યાસ્ત જુઓ. ના ફોટા પાડવાના નથી કે વીડિયો બનાવવાનો નથી. માત્ર એ ક્ષણને આંખોથી માણો.

૪. જ્યાંથી રોજ વાહન ચલાવીને પસાર થઈ જતા હો એવી કોઈ બજારમાં એક દિવસ પગપાળા ફરી વળો. ત્યાંની દુકાનો, લોકો, ચીજવસ્તુઓ અને વાતાવરણને ધ્યાનથી જુઓ.

૫. ઘરે પાછા ફરવાનો રસ્તો બદલો. રોજના જાણીતા રસ્તાને બદલે કોઈ બીજા માર્ગે ઘરે જાઓ. નવા રસ્તાઓ ક્યારેક નવા વિચારોને પણ જન્મ આપે છે.

૬. કોઈ એવી અજાણી કોફી શોપ કે રેસ્ટોરાં શોધી કાઢો જ્યાં હજુ કોઈ સોશિયલ મીડિયા ઈન્ફ્લુએન્સરે ધામા નાખ્યા ન હોય! ત્યાં બેસો, કંઈક પીઓ, કશુંક વાંચો.

૭. કોઈ અજાણી વ્યક્તિ સાથે વાતચીત કરવાનો પ્રયાસ કરો. સોશિયલ મીડિયા પરની વર્ચ્યુઅલ દુનિયા કરતાં વાસ્તવિક જીવનમાં મળતા લોકો ઘણી વાર વધારે રસપ્રદ હોય છે.

૮. એવી પ્રવૃત્તિમાં જોડાઓ જેમાં તમને લાગતું હોય કે તમે નબળા છો. જેમ કે તમે ડાન્સ ક્લાસ, પબ્લિક સ્પીકિંગ ક્લાસ, સિંગિંગ ક્લાસ કે એવું કંઈ પણ જોઈન કરો. તમે ટેનિસ, સ્કેટિંગ કે બીજી કોઈ પણ સ્પોર્ટ શીખવાનું શરૂ કરો. જુઓ, શિખાઉ હોવામાં કંઈ શરમાવા જેવું નથી. કંઈક નવું શીખવાની મજા જ અલગ છે.

૯. ઓપન માઇક કે કોઈ પણ સ્ટેજ એક્ટિવિટીમાં ભાગ લો. મંચ પર જઈને કોઈ કવિતા સંભળાવો, જોક કહો કે વાર્તા રજૂ કરો. તમે કેટલું સરસ પર્ફોર્મ કરી શકો છો તેની ચિંતા કર્યા વિના સ્ટેજ પર જવાની હિંમત કરો.

૧૦. કોઈ મિત્ર કે સાથીની રાહ જોયા વગર એકલા જિમમાં જાઓ. પોતાની જાત સાથે સમય વિતાવો. ખુદની ક્ષમતાને પડકારતાં શીખો.

૧૧. કોઈ તમને બહાર ફરવા, કોઈ કાર્યક્રમમાં આવવા કે નવી પ્રવૃત્તિમાં જોડાવા કહે ત્યારે તરત ના પાડવાને બદલે આ વખતે હા કહો. કદાચ તમને ગમતો નવો અનુભવ મળી જાય.

૧૨. કોઈ વ્યક્તિને તેના જીવન વિશે પૂછો. માત્ર ઔપચારિકતા ખાતર નહીં, પરંતુ સાચા રસથી તેની વાતો સાંભળો. યાદ રહે, દરેક માણસ જાણે એક ચાલતી-ફરતી નવલકથા છે!

૧૩. ભલે તમારું ડ્રોઇંગ બહુ સારું ન હોય, પણ એક ચિત્ર દોરો. ચિત્ર સુંદર બનવું જરૂરી નથી. કળા એટલે પોતાની લાગણીઓ વ્યક્ત કરવી, પરફેક્શન હોવું એમ નહીં.

૧૪. એક ટૂંકી વાર્તા લખો. ભલે વાર્તા બહુ સારી ન બને, પણ લખો જરૂર.

૧૫. જે દેશની તમે ક્યારેય



મુલાકાત લીધી નથી તેની કોઈ જાણીતી વાનગી ઘરે બનાવવાનો પ્રયાસ કરો. રસોઈ દ્વારા પણ નવી સંસ્કૃતિને ઓળખી શકાય છે.

૧૬. પ્રેમ, ઉદાસી, આનંદ કે એકલતા જેવી કોઈ લાગણી પસંદ કરો અને તેને અનુરૂપ ગીતો ભેગાં કરી પ્લેલિસ્ટ બનાવો. તેને કોઈક સરસ ફિલ્મી નામ આપો.

૧૭. પર્સનલ ડાયરી લખવાનું શરૂ કરો. ડાયરીમાં શું લખવું, કેવી રીતે લખવું કે કેટલું લખવું તેની કોઈ મર્યાદા રાખશો નહીં. મનમાં આવે તે લખો. અસ્તવ્યસ્ત લાગતાં પાનાંઓમાં જ ઘણી વાર જીવનનું સાચું પ્રતિબિંબ જોવા મળે છે.

૧૮. તમારા દિવસની કોઈ સામાન્ય ક્ષણનો એક મિનિટનો વીડિયો ઉતારો. બે-ચાર મહિના પછી તેને ફરીથી જોજો. એ સમયની યાદો માટે તમે તમારી જાતનો આભાર માનશો.

૧૯. ઓરિગામી, સ્કેચિંગ, માટીકામ કે હસ્તકલાની કોઈ પ્રવૃત્તિ અજમાવો. હાથ અને આંગળીઓ માત્ર મોબાઇલ પર સ્ક્રોલિંગ કરવા માટે નથી.

૨૦. એક નાનકડી મેજિક ટ્રિક શીખી લો. પછી યોગ્ય સમયે મિત્રો કે પરિવારજનોને બતાવીને આશ્ચર્યચકિત કરો.

૨૧. કમસે કમ પાંચ વિચારપ્રેરક અવતરણો પસંદ કરો અને યાદ કરી લો. આ અવતરણો એવાં હોય જે તમારી વિચારવાની રીત બદલી શકે.

૨૨. કોઈ રસપ્રદ વિષય પસંદ કરો જેમ કે બીજું વિશ્વયુદ્ધ, વિશ્વની ટોપ ફાઇવ ગુપ્તચર સંસ્થાઓ કે એવું કંઈ પણ, અને પછી વિકીપિડીયા અથવા ચેટજીપીટી પર જઈને તેના વિશે સતત એક કલાક વાંચો. એક લેખમાંથી બીજા લેખ ખુલતા જશે અને જ્ઞાનની નવી નવી બારીઓ પણ ઊઘડતી જશે.

૨૩. કોઈને ઈજા થાય, અકસ્માત થાય કે અચાનક તબિયત બગડે ત્યારે પ્રાથમિક સારવાર કેવી રીતે આપવી તે શીખો. ક્યારેક આ જ્ઞાન કોઈનો જીવ પણ બચાવી શકે છે.

૨૪. તમે સામાન્ય રીતે જે પ્રકારનાં પુસ્તકો વાંચતા નથી તેવા કોઈ નવા વિષય કે સાહિત્યપ્રકારનું પુસ્તક વાંચો. તમારી વિચારશક્તિની સીમાઓ વિસ્તારો.

કોઈ વ્યક્તિને તેના જીવન વિશે પૂછો. માત્ર ઔપચારિકતા ખાતર નહીં, પરંતુ સાચા રસથી તેની વાતો સાંભળો. યાદ રહે, દરેક માણસ જાણે એક ચાલતી-ફરતી નવલકથા છે!

૨૫. કોઈને પોતાના હાથે પત્ર લખો. મોબાઇલ પર મેસેજ નહીં, ઈમેઈલ પણ નહીં, પરંતુ કાગળ પર પોતાના હાથે પત્ર લખો. લાગણીઓ વ્યક્ત કરવાની આ જૂની રીતનો ફરી એક વાર અનુભવ કરો.

૨૬. ઘણા સમયથી જેની સાથે વાત ન કરી હોય એવા કોઈ સગાસંબંધી કે પરિવારજનને ફોન કરો. એમ જ.

૨૭. એક જ દિવસમાં પાંચ અજાણ્યા લોકોની પ્રશંસા કરો. કોઈની મહેનત, દેખાવ, કામ કે સારા સ્વભાવની દિલથી પ્રશંસા કરો. તમારા એક નાના વખાણથી કોઈનો દિવસ સુધરી શકે છે.

૨૮. વર્ષોથી વાત ન થઈ હોય એવા કોઈ જૂના મિત્રને ફોન કે મેસેજ કરો. માત્ર એટલું કહો, 'આજે તારી યાદ આવી.' સંબંધોને ફરી જીવંત કરવા માટે આનાથી વધુ કારણની જરૂર નથી.

૨૯. મોબાઇલ અને સોશિયલ મીડિયા પર સતત એકસરખી સામગ્રી જોવાનું બંધ કરો. કંઈક નવું, જ્ઞાનવર્ધક અને વિચારપ્રેરક જુઓ. મોટા ભાગની સામગ્રી આપણો સમય અને ધ્યાન બગાડે છે.

૩૦. માત્ર શોખ ખાતર નહીં, પરંતુ એવી કળા કે કૌશલ્ય વિકસાવો જેના બદલામાં લોકો તમને પૈસા ચૂકવવા તૈયાર હોય. તમારી આવડત તમારી સાઇડ ઇન્કમનું સાધન બની શકે છે. કોઈ ડિજિટલ પ્રોડક્ટ, ઓનલાઈન કોર્સ, પુસ્તક કે એવું કંઈ પણ તમારી સતત હાજરી વગર પણ કમાણી કરી આપે.

- બશર જે. કેટાઉ

ગુજરાત સમાચાર

તીર્થધામ-પ્રવાસનમાં ભીડભાડ

છેલ્લા પંદરેક દિવસમાં દેશના વિભિન્ન સ્થળોએ જે ભીડ જોવા મળી એણે આ વખતે તો પ્રવાસ ન કરનારા અને ઘરે બેઠેલા લોકોના પણ જીવ અદ્ધર કરી દીધા છે. દેશના અનેક પ્રવાસન સ્થળોએ અને ધર્મસ્થાનકોએ માનવ મહેરામણનો જે ઘસારો હતો તે છેલ્લા દસેક વર્ષની તુલનામાં દિપાવલીના તહેવારોમાં અભૂતપૂર્વ હતો. નાના-મોટા છૂટક બનાવોને બાદ કરતા કોઈ ભીષણ દુર્ઘટનાએ આકાર લીધો નથી એ દેશના સદભાગ્ય છે. સંખ્યાબંધ લોકોએ સેવાની દાનતથી સોશિયલ મીડિયામાં એવા વ્યક્તિગત વીડિયો અપલોડ કર્યા હતા, જેમાં ભીડની ભયાનકતાનો સાક્ષાત્કાર કરાવવામાં આવ્યો હતો અને કહેવામાં આવ્યું હતું કે કૃપા કરીને કોઈ અહીં આવશો નહીં. એ તમામ વીડિયોએ દેશના ઉત્સવના દિવસોમાં થતા મનોરંજક પ્રવાસોનું એક હોરર ચિત્ર પ્રજા સમક્ષ રજૂ કર્યું છે. એ વાત અત્યારથી જ નક્કી છે કે જ્યારે પણ પ્રવાસન સ્થળોએ કે દેશના ટોચના તીર્થધામોમાં ભીડ અનિયંત્રિત થશે અને કોઈ દુર્ઘટના થશે તો એમાં સૌથી વધુ નુકસાન ગુજરાતી પ્રજાને થવાનું છે.

કારણ કે ગુજરાતીઓની ધર્મપ્રિયતા અને પ્રવાસપ્રિયતા દેશભરમાં વિખ્યાત છે. પરિસ્થિતિ હવે એવી સર્જાઈ છે કે ગુજરાત સરકારે ભવિષ્યમાં પોતાની રીતે જ્યાં જ્યાં ગુજરાતીઓની ભીડ હોય એને માટે એક વિશિષ્ટ ટાસ્ક ફોર્સની રચના કરવી પડશે. કારણ કે દેશની તમામ રાજ્ય સરકારો આ વખતે દિવાળીમાં તો આ ભીડનું નિયંત્રણ કરવામાં સંપૂર્ણ નિષ્ફળ ગઈ છે. દસ હજાર લોકોની લાઈન હોય તો એના પર બે પોલીસમેન ઊભા હોય. એટલે કે એ ઘસારો અનિયંત્રિત જ કહેવાય. કોઈક ગેરસમજથી કે સામાન્ય અથડામણથી નવી અફવાનો વંટોળ ફૂંકાય અને ધક્કામુક્કી શરૂ થાય તો એને માટે જવાબદાર કોણ? દેશમાં કેટલાક તીર્થધામો પણ હવે એ કેટેગરીમાં આવી ગયા છે કે જાણે કે તે પ્રવાસન સ્થળ જ ન હોય ! વ્યવસ્થા એક ખર્ચાળ પ્રક્રિયા છે અને ફરજિયાત કાનૂની વિધાન છે. છતાં અનેક ધર્મ સંસ્થાઓ અને તેમના ટ્રસ્ટીઓ વ્યવસ્થા કરવામાં ગોથા ખાય છે.

એક નજરે તો એવું લાગે છે કે તેઓ બધા જ પોતાને આંગણે કોઈ ભીષણ દુર્ઘટનાની પ્રતીક્ષા કરી રહ્યા છે. અને એ રીતે કરોડો ભારતીયોની આસ્થા સાથે રમત કરી રહ્યા છે. દેશમાં એક મોટો એવો વર્ગ હવે અસ્તિત્વમાં આવ્યો છે જે ધર્મયાત્રા અને પ્રવાસનથી ડરવા લાગ્યો છે. આ કોઈ નાસ્તિક વર્ગ નથી. આમાં આર્થિક રીતે સંપન્ન લોકો પણ છે. પરંતુ તેમને ખ્યાલ આવી ગયો છે કે હવે આ બધી યાત્રાઓ કેવા ભયાનક જોખમોનું પગલે પગલે વહન કરી રહી છે. ધર્મ સંસ્થાઓ કદાચ એમ માને છે કે આ પબ્લિકનું નિયમન કરવું એ સરકારની જવાબદારી છે અને સરકારો માને છે કે જે તે પ્રવાસન સ્થળો અને ધર્મ સંસ્થાનો એના સ્થાનિક સંચાલકોની જવાબદારીમાં જ આવે છે. એમાં સ્ટેટનો કોઈ રોલ નથી. કેન્દ્ર સરકાર કુતુબ મિનાર પર ઉભી છે અને ત્યાંથી એને આખો દેશ દેખાય છે. કેન્દ્રની એનડીએ સરકાર આ ખતરનાક પરિસ્થિતિ સામે આંખ આડા કાન કરી રહી છે.

આંતરિક રસ્તાઓ અને ધોરિમાર્ગો પરના ટ્રાફિક જામની વળી એક ઈતર કહાની છે. ક્યાંક ચાર કલાક તો ક્યાંક આઠ કલાકની આ સ્થગિતતામાં બાળકો અને વડીલોની હાલત દયનીય થઈ જાય છે. અકલ્પિત સંકટોનો સામનો કરવો પડે છે. જેમ કે બંધ કારમાં એસી ચાલુ રાખવાથી ઈંધણ ખલાસ થઈ જાય અને ટ્રાફિક ખુલે ત્યારે કાર હઠ પકડીને શૂન્યટાંકીને કારણે આગળ ચાલે જ નહિ તો? ખોરાક-પાણીના પ્રશ્નો પણ ખરા. કોઈ રાજ્ય સરકાર આવા ટ્રાફિક જામનું ડ્રોનથી મોનિટરિંગ કરતી નથી. હોતા હૈ, ચલતા હૈ -- એ જ એમનો મંત્ર હોય એવું દેખાય છે. આપણા દેશમાં દર્શનાર્થીઓની ભીડમાં કે રેલવે સ્ટેશનને કે પ્રવાસન ક્ષેત્રે નાસભાગથી સર્જાયેલી માનવ મૃત્યુની હોનારતોનો બહુ લાંબો ઈતિહાસ છે, પરંતુ એમાંથી ખુદ પ્રવાસીઓએ, સરકારે કે જે તે સ્થળના અધિપતિઓએ કોઈ બોધ અદ્યાપિ પ્રાપ્ત કર્યા નથી. એ હકીકત છે.

કોઈપણ દેશના વડાપ્રધાન ધારે તો ભ્રષ્ટાચાર નાબૂદ કરી શકે છે

ભ્રષ્ટાચાર નિર્મૂળ કરવા બહુ ઊંચા નૈતિક માપદંડો રાખવા પડે

વડાપ્રધાન લિકવાને ભ્રષ્ટ પ્રધાનના આપઘાતની ઘટના પાછળનું સચોટ વિશ્લેષણ કરતા વધુમાં એમ પણ લખ્યું છે કે ભ્રષ્ટાચાર નિર્મૂળ કરવા માટે બહુ ઊંચા નૈતિક માપદંડો રાખવા, મક્કમ નિર્ધાર અને દ્રઢતાથી તેમાં આગળ વધવાનું શરૂઆતના તબક્કે તો બહુ સીધું અને સરળ લાગે છે, પણ નેતાગીરી જો મજબૂત અને દ્રઢ સંકલ્પવાળી ન હોય તો મર્યાદા વળોટનાર પ્રધાનો, સાંસદો કે અફસરોમાં ક્યાંય અપવાદ રાખ્યા વગર તેમની સામે ભ્રષ્ટાચાર વિરોધી કાર્યવાહી કરવાનું કામ બહુ અઘરું છે. ભ્રષ્ટાચાર નિર્મૂળ કરવાના માત્ર શુભ ઈરાદાથી કામ નથી ચાલતું. ભ્રષ્ટાચાર વિરોધી કાયદો અને નિયમોના કડક અમલ માટે ભ્રષ્ટાચાર વિરોધી બ્યૂરોના અધિકારીઓને પુરેપુરો ટેકો આપી તેમને સંપૂર્ણ સત્તા પણ આપવી પડે છે.

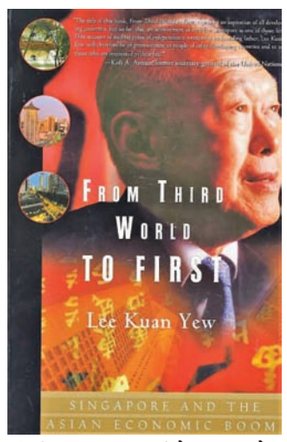
સમગ્ર વિશ્વમાં સૌથી ઓછામાં ઓછા ભ્રષ્ટાચારી દેશને ધી ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ મેનેજમેન્ટ ડેવલપમેન્ટની વર્લ્ડ કોમ્પિટિટિવનેસ યરબુક ૧૯૯૭માં રેન્ક અપાઈ હતી.

જે દેશમાં જરાય ભ્રષ્ટાચાર નહોતો તેને પુરેપુરા ૧૦ પોઈન્ટસ અપાયા હતા. એશિયા ખંડમાં સૌથી નહિવત ભ્રષ્ટાચાર માટે સિંગાપોરને ૧૦માંથી ૯.૧૮ પોઈન્ટસ અપાયા હતા. લઘુત્તમ ભ્રષ્ટાચારના મામલે સિંગાપોર, એશિયાના બીજા દેશો જેવા કે હોંગકોન્ગ, જાપાન અને તાઈવાન કરતાં પણ આગળ હતો.

ઊંચા નૈતિક મૂલ્યોથી સિંગાપોરના વડાપ્રધાને સિંગાપોરને ભ્રષ્ટાચાર મુક્ત બનાવી દીધું

ભ્રષ્ટાચાર નિર્મૂળ કરી દેવા બદલ જર્મનીના પાટનગર બર્લિન સ્થિત Transperancy International સંસ્થાએ વર્ષ ૧૯૯૮માં સિંગાપોરને વિશ્વમાં ૭મું સ્થાન આપ્યું હતું.

સિંગાપોરના સદ્ગત વડાપ્રધાન લિકવાને લખ્યું છે કે, એશિયન દેશોમાં પર્સન્ટેજ (Percentage), કિકબેક્સ, (Kickback), બેકશીશ (Backsheesh), સ્લશ (Slush) એવા વિવિધ નામે ભ્રષ્ટાચાર એક જીવન શૈલી અથવા તો રોજિન્દા જીવનનો એક ભાગ બની ગઈ છે. ભ્રષ્ટાચારને લોકો ખુલ્લેઆમ તેમના કલ્ચરનો એક ભાગ માની બેઠા છે.



સારાંશ

વિનોદ ડી. ભટ્ટ

ભાગ-૪

એ શિયન દેશોના પ્રધાનો અને ઉચ્ચ સરકારી અફસરો માટે તો સિંગાપોરના પ્રથમ વડાપ્રધાન લિકવાને આકરા શબ્દોમાં લખ્યું છે કે પ્રધાનો અને સરકારી અફસરો તો તેમના પગારો કરતાં કંઈ કેટલાય ઘણી ઊંચી જીવનશૈલી જીવતા હોય છે. જેટલા ઊંચા પદ કે હોદ્દા પર તેઓ હોય તેટલા પ્રમાણમાં આલિશાન મોટા તેમના ઘરો અને કેટલાક કિસ્સામાં તેમની મિસ્ટ્રેસો (ઉપપત્નીઓ) હોય છે. તેમના ઘરની સ્ત્રીઓ તેમના પતિના હોદ્દા પ્રમાણે મોંઘાદાટ આભૂષણો પહેરેલી નજરે પડે છે.

આટલું લખ્યા પછી લિકવાને એશિયન દેશોમાં વેપાર કરવા ગયેલા સિંગાપોરના બિઝનેસમેનોને ટકોર કરતા તેમના સંસ્મરણ ગ્રંથમાં લખ્યું છે કે તમે એશિયાના અન્ય દેશોમાં આ રીતની જે જીવન શૈલી છે, તે અહીં સિંગાપોરમાં ન લાવતા.

પ્રામાણિક સરકાર માટેની એક પૂર્વ શરત એ છે કે લોકશાહી દેશોમાં ચૂંટણીમાં ઊભા રહેલા ઉમેદવારોએ ચૂંટણી જીતવા માટે બહુ જંગી રકમ ખર્ચવાની જરૂર ન હોવી જોઈએ, નહીં તો પછી એ દેશોમાં ભ્રષ્ટાચારનું વિષચક્ર શરૂ થયા વગર નથી રહેતું. એશિયન દેશોમાં ચૂંટણી દરમિયાન ઉમેદવારો દ્વારા કરાતો કરોડોનો ખર્ચો એક મોટામાં મોટું દૂષણ છે.

ચૂંટણી જીતવા માટે કરોડો રૂપિયા ખર્ચ્યા પછી, વિજેતા ઉમેદવાર તેના ખર્ચેલા રૂપિયા પાછા મેળવવા માટે અને આવતી ચૂંટણીના ખર્ચ માટેનું ભંડોળ એકઠું કરવા માટે તમામ પ્રકારના પ્રયાસો ચાલુ કરી દે, તે સ્વાભાવિક છે. આ આખી પ્રક્રિયા વિષચક્ર જેવી છે, જે સતત ચાલુ જ રહે છે.

સિંગાપોરના સ્વ. વડાપ્રધાન લિકવાન યુએ તેમની આત્મકથામાં તાઈવાનનો દાખલો ટાંકતા લખ્યું છે કે ૧૯૯૦ ના દાયકામાં તાઈવાનની ધારાસભામાં (Legislative yuan) ચૂંટાવા માટે ત્યાંના એક રાજકીય પક્ષ KMT ના કેટલાક ઉમેદવારોએ એકથી બે કરોડ અમેરિકન ડોલરનો જંગી ખર્ચ કર્યો હતો. ચૂંટણીમાં ખર્ચેલી મસમોટી રકમ પાછી ભેગી કરવા અને વધારામાં આગલી ચૂંટણીના પ્રચાર ખર્ચ માટેની રકમ અગાઉથી એકઠી કરી લેવા માટે વિજેતા ઉમેદવારો કોન્ટ્રાકટસ મેળવવા કે જમીનોના હેતુફેર કરાવવા માટે પ્રધાનો તેમજ સિનિયર અફસરો પર કાંતો વગ વાપરે અને વગ ન ચાલે તો તેમના પર ભારે રાજકીય દબાણ ઊભું કરી દેતા હતા.

થાઈલેન્ડના એક ભૂતપૂર્વ પ્રધાને આ પ્રકારની લોકશાહી માટે ''કોમર્શિયલ ડેમોક્રસિ,'' (Commercial Democracy) અને પરચેસ્ડ મેન્ડેટ (Purchased Mandate) -જેવા શબ્દપ્રયોગ કરેલ છે. સાદી અને સરળ ગુજરાતી ભાષામાં કહીએ તો થાઈલેન્ડના એ ભૂતપૂર્વ પ્રધાને જે લોકશાહીમાં ઉમેદવારો ચૂંટણી જીતવા કરોડો રૂપિયા ખર્ચે અને જીત્યા પછી એ કરોડો રૂપિયા વસૂલવા માટે પ્રધાનો કે સનદી અધિકારીઓ પર દબાણ લાવી ખોટી રીતે મોટા કોન્ટ્રાકટ મેળવીને પછી ભ્રષ્ટાચાર આચરે તે પ્રકારની લોકશાહી માટે કોમર્શિયલ લોકશાહી એટલે કે વ્યાપારી અથવા ધંધાદારી લોકશાહી અને પરચેસ્ડ મેન્ડેટ એટલે કે ખરીદાયેલો, ખરીદી કરેલો અથવા તો ચોખ્ખા શબ્દોમાં કહીએ તો વેચાતા લીધેલા મતવાળી લોકશાહી જેવા સત્ય પણ કડવા લાગે તેવા શબ્દપ્રયોગ કરેલા છે.

થાઈલેન્ડમાં વર્ષ ૧૯૯૬માં લગભગ ૨૦૦૦ જેટલા ઉમેદવારોએ ચૂંટણીમાં અંદાજે ૩૦ અબજ બાટસનો (થાઈલેન્ડ કરન્સી) ખર્ચ કર્યો હતો. થાઈલેન્ડની કરન્સી ૩૦ અબજ બાટસ અમેરિકન ડોલરમાં કન્વર્ટ કરીએ તો ૧.૨ અબજ અમેરિકન ડોલર થાય. ત્યાંના એક વડાપ્રધાનને લોકો રમૂજમાં મિસ્ટર ATM કહેતા કારણકે તેઓ ઉમેદવારોને તેમજ સાથે સાથે મતદારોને રોકડા બાટસ (ગુજરાતી ભાષામાં કહીએ તો રોકડા રૂપિયા) વહેંચવા માટે જાણીતા થઈ ગયા હતા.

મલેશિયાના યુનાઈટેડ મલય નેશનલ ઓર્ગેનાઈઝેશન ટૂંકમાં UMNO નામના રાજકીય પક્ષના નેતાઓ આ પ્રકારના રાજકારણને પૈસાનું રાજકારણ (Money Politics) કહે છે.

પ્રામાણિક સરકાર માટેની એક પૂર્વશરતઃ ચૂંટણીઓમાં સૌથી ઓછામાં ઓછો ખર્ચ

૧૯૯૬ ના ઓકટોબરમાં પક્ષના ડેલિગેટોને સંબોધતા મલેશિયાના તત્કાલીન વડાપ્રધાન ડો.મહાથીર મોહમ્મદે કહ્યું' કે ઉચ્ચ હોદ્દાઓ મેળવવા માંગતા કેટલાક ઉમેદવારો પક્ષના ડેલિગેટો તેમની તરફેણમાં મત આપે તે માટે ડેલિગેટોને લાંચ અને મોટી મોટી ભેટ સોગાદો આપે છે.

ડો. મહાથીરે પૈસાના આ રાજકારણ પર અફસોસ વ્યક્ત કરીને આ પ્રકારના રાજકીય કાવાદાવાની આકરી ટીકા કરી હતી. (ક્રમશઃ)

રાહુલ ગાંધીનો મુખ્યપ્રધાન માન પર આક્ષેપોનો થ્રો બોલ

વિપક્ષી એકતાને જોખમમાં મુકતા કોંગ્રેસના આક્ષેપો

પંજાબ વિધાનસભાના જંગમાં કોંગ્રેસ માટે વિજયનો ચાન્સ ઉભો થયાના અનુમાનના પગલે કોંગ્રેસના વડા રાહુલ ગાંધીએ પંજાબનો પ્રવાસ શરૂ કર્યો છે. તડફડ કરી શકે, હાજર જવાબી અને શાબ્દિક ટપાટપીમાં સૌને ભારે પડે એવા મુખ્યપ્રધાન ભગવંત માન પાસે પંજાબનું શાસન છે. આમ આદમી પાર્ટીના વડા અરવિંદ કેજરીવાલ પંજાબનું શાસન પડદા પાછળ રહીને ચલાવી રહ્યા હોવાનો આક્ષેપ છેલ્લા ઘણા સમયથી થઈ રહ્યો છે. જોકે અનેક રાજ્યો સામે આવા આક્ષેપો ચાલે છે. પક્ષના મોવડી મંડળ પડદા પાછળ રહીને શાસન ચલાવતા હોય છે. પંજાબ ચૂંટણી પહેલાં કોંગ્રેસ અને આમ આદમી પાર્ટી વચ્ચેના તીવ્ર વાકયુદ્ધે વિપક્ષી એકતાના લીરાં ઉડાવી દીધા છે.

ધનસાઇડ સ્ટોરી

સામાન્ય રીતે ચૂંટણી પ્રચારમાં વ્યક્તિગત પ્રહારોથી દરેક પક્ષ દુર રહે છે કેમકે ભારતના રાજકારણમાં ગમે ત્યારે ધૂળની પણ ખપ પડે તેવી સ્થિતિ હોય છે. માટે કોઈ લાંબી દુશ્મનાવટ ઉભું કરતું નથી. સત્તાધારી પક્ષની કામગીરીની ટીકા દરેક કરે તે સ્વભાવિક છે પરંતુ કોઈ મુખ્યપ્રધાન નશામાં હોય છે એવી વાતતો માત્ર રાહુલ ગાંધી જ કરી શકે છે.

પંજાબ વિધાનસભા ચૂંટણી પહેલાં કોંગ્રેસ અને આમ આદમી પાર્ટી એકબીજા પર વ્યક્તિગત પ્રહારો કરી રહ્યા છે. પ્રચાર દરમિયાન કોંગ્રેસ નેતા રાહુલ ગાંધીએ મુખ્યમંત્રી ભગવંત માન પર દારૂ સંબંધિત કટાક્ષ કર્યા છે. રાહુલ ગાંધીએ આપ પર પંજાબમાં ડ્રગ્સની સમસ્યા દૂર કરવામાં નિષ્ફળ રહેવાનો આરોપ લગાવ્યો હતો અને દાવો કર્યો હતો કે પંજાબનું નિયંત્રણ દિલ્હીના હાથમાં છે. બંને પક્ષો આગામી ચૂંટણીની તૈયારીઓ વચ્ચે એકબીજાની ટીકા કરવાનું ચાલુ રાખી રહ્યા છે.

પંજાબ વિધાનસભા ચૂંટણી પહેલાં કોંગ્રેસ અને આમ આદમી પાર્ટી વચ્ચે વ્યક્તિગત પ્રહારો થઈ રહ્યા છે. મુખ્યમંત્રી ભગવંત માન પર રાહુલ ગાંધીના દારૂ સંબંધિત કટાક્ષ સામે આપ દ્વારા તેમને 'પપ્પુ' કહીને જવાબ આપવામાં આવ્યો છે, અને આ વાકયુદ્ધ હવે રેલીના સ્ટેજથી સોશિયલ મીડિયા સુધી પહોંચી ગયું છે.

ગયા બુધવારે માનના હોમ ડિસ્ટ્રિક્ટ સંગરુરમાં યોજાયેલી 'ઈન્સાફ રેલી'માં ગાંધીએ કોંગ્રેસના પ્રચારની શરૂઆત કરી હતી. માન ૨૦૧૪થી માર્ચ ૨૦૨૨ સુધી સંગરુરના સાંસદ હતા. લોકસભાના દિવસો યાદ કરતાં વિરોધ પક્ષના નેતાએ આરોપ લગાવ્યો હતો કે 'સવારે ૧૧ વાગ્યે તેમનામાંથી દારૂની વાસ આવતી હતી' ગાંધીએ દારૂ પીવાને વ્યક્તિગત બાબત ગણાવી હતી, પરંતુ તેમણે કહ્યું કે જે પણ ડ્રગ્સ સામે લડવા માંગે છે તે પોતે દરરોજ સાંજે નશામાં રહી શકે નહીં. રાહુલ ગાંધીની વાત અપમાનજનક હતી.

પંજાબમાં ડ્રગ્સનું ચલણ પ્રસરેલું છે. પંજાબ જીતવા મથતા દરેક રાજકીય પક્ષ ડ્રગ્સનો મુદ્દો ઉછાળે છે. પંજાબ હવે હકીકતે ઉડતા પંજાબ સમાન બનતું જાય છે. પંજાબનું યુવાધન જાણે અજાણે નશાની પકડમાં આવતું જાય છે. પંજાબમાં હવે જ્યારે ચૂંટણીના નગારાં વાગી રહ્યા છે ત્યારે દરેક પક્ષ ડ્રગ્સનો મુદ્દો ઉછાળીને પંજાબની પ્રજાનું ધ્યાન ખેંચશે.

પંજાબ વિધાનસભાના જંગની કમનસીબી છે કે દેશના બંને મુખ્ય રાજકીય પક્ષો ભાજપ અને કોંગ્રેસ એમ માની બેઠા છે કે પંજાબના લોકો આમ આદમી પાર્ટીના શાસનથી ત્રસ્ત છે. દિલ્હીમાં આમ આદમી પાર્ટીની હાર પછી અરવિંદ કેજરીવાલ હવે પંજાબને હાથમાંથી જાય તેમ નથી ઈચ્છતા. એક તરફ તેમની ટીમ પણ ચૂંટણીની વ્યૂહ રચનામાં વ્યસ્ત છે તો બીજી તરફ ડ્રગ્સના મુદ્દાને કેવી રીટે ટેકલ કરવો તેની વિમાસણ અનુભવી રહ્યા છે.

રાહુલ ગાંધીએ મુખ્યપ્રધાન માનના નશા અંગે કરેલી ટીકાને આમ આદમી પાર્ટીએ 'નિમ્ન કક્ષાનો હુમલો' ગણાવ્યો હતો અને કહ્યું હતું કે આવા જ આરોપો ગાંધી પર પણ લગાવવામાં આવી શકે છે. પક્ષે કહ્યું હતું કે આરોપો લગાવવાથી કંઈ હાસિલ થતું નથી અને ગાંધીએ આવી તુચ્છ વાતો નહોતી કરવી જોઈતી હતી.

આમ આદમી પાર્ટી ગાંજી જાય એવી નથી. તેમની પાસે ચૂંટણીની વ્યૂહ રચના કરનારા છે

વિજય સરકારનો હનીમૂનનો સમય પૂરો થયો છે

તમિળનાડુના મુખ્ય પ્રધાન વિજયની ઉંઘ હરામ કરતા પક્ષ પલટાના સોદા

તમિળનાડુમાં આમૂલ પરિવર્તનના વચન સાથે મુખ્યપ્રધાન પદ સંભાળનાર અભિનેતા વિજય જોસેફે ધમાકેદાર પ્રવેશ કર્યો હતો. હવે છ મહિના બાદ, વિજય સામે ગુનાખોરી, વહીવટી વિવાદો, અસ્વસ્થ સાથી પક્ષો અને તમિલનાડુના રાજકારણની જિદ્દી આદતોના પડકારો ઊભા થયા છે. હનીમૂનનો સમય પૂરો થયો છે. સરકાર ચલાવવાનું કપરું કામ શરૂ થઈ ગયું છે. ચૂંટણી જીતવી અને રાજ્ય ચલાવવું એ બંને અલગ-અલગ વ્યવસાયો છે તે સમજવા માટે કોઈ પણ સરકાર માટે છ મહિનાનો સમય પૂરતો છે. તમિળનાડુના મુખ્યમંત્રી સી. જોસેફ વિજય પાસે બહુમતી નથી તેનું ટેન્શન તેમની ઉંઘ હરામ કરી રહ્યું છે. શાસન સંભાળ્યાના છ મહિના પછી, વચનો તો અકબંધ છે, પરંતુ તેની સાથે કાયદો અને વ્યવસ્થાના વિવાદો, વહીવટી ડખા, ચિંતિત ધારાસભ્યો, બેચેન સાથી પક્ષો અને રાજકીય સુસંગતતા અંગેના કેટલાક અસહજ પ્રશ્નો પણ જોડાઈ ગયા છે. ટૂંકમાં મુખ્યપ્રધાન વિજય માટે હનીમૂનનો સમય પુરો થયો છે અને મ્હોં ફાટીને ઉભેલી સમસ્યાઓનો સામનો કરવાનો છે.

લોકોએ તમિળનાડુએ સરકાર બદલવા માટે મત આપ્યો હતો. હવે પ્રજા એ પૂછે છેકે ફેરફાર જેવું કશુંજ દેખાતું નથી. જ્યારે પરિવર્તનનો સામનો ગુનાખોરી સાથે થાય છે ત્યારે ખુલાસા કરવા પડે છે. દિવાળી તેના પરંપરાગત ફટાકડા, સિનેમાઘરોની ભીડ અને દારૂના છલકાતા કાઉન્ટરો લઈને આવી હતી.

વિજયની સરકારે શપથ લીધા ત્યારથી રાજકીય ગણિત પણ ચિંતા સતાવી રહી છે. ટીવીકે એ વિધાનસભાની ૧૦૮ બેઠકો જીતી હતી, અને વિજયે તિરુચી પૂર્વ બેઠક ખાલી કર્યા બાદ આ સંખ્યા ઘટીને ૧૦૭ થઈ ગઈ હતી. ત્યારબાદ



ઓક્ટોબરની પેટાચૂંટણીઓમાં તેણે બે બેઠકો જીતી. પક્ષ હજુ પણ બહુમતી માટે સાથી પક્ષો પર નિર્ભર છે, જેના કારણે દરેક ધારાસભ્ય, ગઠબંધનની દરેક વ્યવસ્થા અને પક્ષપલટાની દરેક અફવા રાજકીય રીતે મહત્વપૂર્ણ બની જાય છે.

પ્રસંગપટ

સરકાર તોડવાના પ્રયાસમાં ટીવીકેના ધારાસભ્યોએ ૬૦-૭૦ કરોડ રૂપિયા સુધીની લાલચ આપવામાં આવી હોવાનો આક્ષેપ કર્યો હતો. આ આક્ષેપો માટે પુરાવાની જરૂર છે, પરંતુ આવી બેઠક બોલાવવાની જરૂરિયાત જ સૂચવે છે કે મુખ્યમંત્રી રાજકીય અસ્થિરતાના જોખમને ગંભીરતાથી લઈ રહ્યા છે. જોકે બીજી તરફ વિજયના પક્ષે અન્નાડીએમકેના વિધાનસભ્યોને તોડવા પ્રયાસ કર્યાનો પણ આક્ષેપ છે. જે રાજકારણીઓએ વફાદારી બદલી તેમણે વિજયની સરકારને મજબૂત કરવામાં મદદ કરી, જ્યારે હવે અન્ય લોકોને પક્ષ બદલવા માટે મનાવવાના સંભવિત પ્રયાસો સ્વાભાવિક રીતે ચિંતા પેદા કરી રહ્યા છે. હોર્સ-ટ્રેડિંગના આક્ષેપો બંને તરફથી થઈ રહ્યા છે.

કેન્દ્ર -રાજ્ય સંબંધો પરની જસ્ટિસ કુરિયન જોસેફ સમિતિને બંધ કરવાના વિજયના નિર્ણયે વધુ એક વિવાદ છેડ્યો છે, આ વખતે તમિલનાડુની વધુ સ્વાયત્તતાની લાંબા સમયથી ચાલતી માંગ અંગે. આ સમિતિ રાજ્યપાલની સત્તાઓ, ભાષા, સંઘીય સંબંધો અને અન્ય બંધારણીય પ્રશ્નોની તપાસ કરી રહી હતી. સરકારે જવાબદારીઓના પુનરાવર્તનનું કારણ આપીને તેનું કામ રાજ્ય કાયદા પંચને સોંપી દીધું છે.

વિજયને પ્રથમ છ મહિનાએ રાજકીય પરિવર્તનના વચનને એક અલગ વહીવટી શૈલીમાં રૂપાંતરિત કરવાની મુશ્કેલીને ઉજાગર કરી છે. તેમને વારસામાં એક મોટી અમલદારશાહી અને દાયકાઓથી એકઠી થયેલી સમસ્યાઓ મળી છે. ગુનાખોરી, ભ્રષ્ટાચાર, ગેરકાયદેસર ખનન, સંસ્થાકીય નબળાઈઓ અને દિલ્હી સાથેના વિવાદો ટીવીકેના આગમનના ઘણા સમય પહેલાંથી તમિલનાડુના રાજકારણની જાણીતી લાક્ષણિકતાઓ રહી છે. પરંતુ નવી સરકારે સત્તા એટલા માટે જ માંગી હતી કારણ કે તેણે આ સમસ્યાઓનો અલગ રીતે ઉકેલ લાવવાનું વચન આપ્યું હતું.

મુખ્યપ્રધાન વિજયને ખ્યાલ આવી ગયો છેકે રાજકીય સત્તા સાથે લોકપ્રિય બનવું તે લોઢાના ચણા ચાવવા જેવી વાત છે.

હવે છ મહિના બાદ, વિજય સામે ગુનાખોરી તેમજ વહીવટી વિવાદોના પડકારો ઊભા થયા છે

કુપોષણ નાથવા અસરકારક પગલાં લેવાની જરૂર

તાજેતરના એક અખબારી અહેવાલ અનુસાર વૈશ્વિક ભૂખમરાનો વર્ષ ૨૦૨૬ નો ઈન્ડેક્સ જાહેર કરવામાં આવ્યો છે. વિશ્વભરમાં ભૂખમરાની સ્થિતિ શું છે તે જણાવતાં આ ઈન્ડેક્સમાં ભારતને ગંભીર ભૂખમરાની કેટેગરીમાં મૂકવામાં આવ્યું છે. ભારતની સ્થિતિ પાડોશી દેશો નેપાળ, બાંગ્લાદેશ અને શ્રીલંકા કરતા પણ ખરાબ હોવાનું દર્શાવ્યું છે. ભારતને ગ્લોબલ હંગર ઈન્ડેક્સના ૨૦૨૬ની કુલ ૧૨૨ દેશોની યાદીમાં ૧૦૦ મા ક્રમે રાખવામાં આવ્યું છે. તેમજ ભારતની ૯.૮ ટકા વસ્તી કુપોષિત હોવાનો

લોકવિચાર

અને પાંચ વર્ષથી ઓછી વયના બાળકોમાં દુબળાપણું, ઠીંગણાપણું વધ્યું હોવાનો દાવો કરાયો છે. સરકારે આ બાબતને ગંભીરતાપૂર્વક લક્ષમાં લઈ ભૂખમરો અને કુપોષણને નાથવા માટે કડક, નક્કર અને અસરકારક પગલાંઓ લેવાની જરૂર છે. સાર્વજનિક અનાજ વિતરણ વ્યવસ્થા વધુ સઘન અને અસરકારક બનાવવાની જરૂર છે. જેથી કરીને ગરીબો સુધી યોગ્ય રીતે અનાજ પહોંચી શકે. ઉપરાંત અનાજના સંગ્રહ માટે એવી વ્યવસ્થા ઉભી કરવાની જરૂર છે કે જેથી તેનો (અનાજનો) બગાડ થતો અટકે. સંગ્રાહખોરી અને કૃત્રિમ અછત ઉભી કરતા લોકો માટે કડક દાખલો બેસે તેવી સજાની જોગવાઈ કરવાની જરૂર છે. તેમજ પછાત વર્ગ અને ગરીબોના કુપોષણથી પીડાતા બાળકો માટે પોષણક્ષમ આહાર કાયમી મળી રહે તે અર્થે એક કાયમી સુવ્યવસ્થિત તંત્ર ઉભું કરવાની પણ તાતી જરૂર છે.

- મહેશ વી. વ્યાસ

કચરો નંખાય કચરા પેટીમાં કે પછી પેટમાં?

'લાભુ, આપણા કેટલાંક નઠારા નેતાઓ એવાં છે કે જ્યારે માઈક સામે મોઢું ખોલેને ત્યારે જાણે કચરાના ડબ્બાનું ઢાકણું ખુલ્યું હોય એવું લાગે, સાચું કે નહીં?'

'અરે ભાઈ આવા નઠારા નેતાઓની કચરા જેવી ભાષણબાજી ઉપરથી જ પ્રેરણા લઈને મ્યુનિસિપાલિટીએ બોલતા કચરાના ડબ્બા બનાવી ઠેર ઠેર મૂકવાની શરૂઆત કરી છે, તમને ખબર છે કે નહીં?'

'લાભુ, શું વાત કરે છે? શિયાળાની શરૂઆતમાં જ તું ટાઢા પહોરના ગપ્પા નથી મારતોને?'

'ના ભાઈ ના, હવે સ્માર્ટ કચરાના ડબ્બા શોધાયા છે. આ ડબ્બામાંથી વારંવાર અવાજ આવતો હોય છે - યુઝ મી... યુઝ મી... યુઝ મી, એટલે કે મારો ઉપયોગ કરો... મારો ઉપયોગ કરો... હવે જ્યારે કોઈ કચરાના ડબ્બામાં કચરો નાખે ત્યારે સ્માર્ટ ડબ્બો આભાર માનીને થેન્ક યુ કહે છે.'

'લાભુ, આ તો ગજબ કહેવાય હો! કચરાના ડબ્બામાંથી અવાજ આવે કે યુઝ મી... મારો ઉપયોગ કરો... ખરેખર નવાઈ લાગે છે મને તો.'

'અરે મારા રાજા, રાજકારણમાં પણ આવું જ ચાલે છેને? ભલભલાનો ઉપયોગ કરી લીધા પછી કચરામાં જ ફેંકી દેવામાં આવે છેને?'

'લાભુ, આને શું કહેવાય ઈંગ્લિશમાં, ખબર છે? યુઝ એન્ડ થ્રો. પાણીના અને ઠંડા પીણાના કાગળના પ્યાલા આવે છેને? યુઝ કરી લીધા પછી ફેંકી દેવાના. પોલિટિક્સમાં પણ યુઝ એન્ડ થ્રોનો શિરસ્તો ચાલે છે.'

'રાજકારણને એટલે જ તો ડર્ટી પોલિટિક્સ કહે છે ને? અમુક નઠારા અને સાવ કચરા જેવા નેતા હોય છતાં વારંવાર ચૂંટાય છેને? મને લાગે છે આને જ કચરાનું રિસાઈકલિંગ કહેવાતું હશે કે શું?'

'લાભુ, તારી લીલાને તે આ સ્માર્ટ ડબ્બાની વાત કરી કે નહીં?'

'અરે ભાઈ, લીલા તો નાગરિક સમિતિમાં છે એટલે એને તો ખબર હોય જ ને? એણે તો મહિલા મંડળની બહેનોને સ્માર્ટ કચરાના ડબ્બાની જાણકારી આપતી વખતે મારો દાખલો આપતા કહ્યું કે મારા હસબન્ડ લાભુ બહારથી ભલે ડબ્બા જેવાં લાગે પણ અંદરથી એકદમ સ્માર્ટ છે.'

'લાભુ, તારી લીલાએ તો ભારે કરી હો? તને જ સ્માર્ટ ડબ્બો બનાવી દીધો?'

'લીલાની તો ભાઈ લીલા જ ન્યારી, અપલખણી છે તોય લાગે પ્યારી, સમજાણી વાત મારી?'

'લાભુ, એક વાત તો પૂછવાનું ભૂલી જ ગયો કે દિવાળી તો ગઈ, હવે તું આમ અપ-

છત્રપતિ રાજગઢમાં છત્રપતિનું રાજ

કિલ્લો એટલે સમગ્ર વિસ્તાર અને વસ્તાર (વસ્તી)નું બખ્તર

કલ્પિત ભયથી છળી મરનારું કોઈ પ્રાણી જો આ જગતમાં હોય તો તે ''માનવી'' છે. ઉપર ઉપરનાં વાણી, વર્તન અને વ્યવહારમાં શૂરવીર કહેવાતા માનવીના હૃદયમાં કોઈ ઊંડા ખૂણે સતત ભય સતાવતો હોય છે. અને તે છે એના અસ્તિત્ત્વનો ''ભય''! એટલે જ તે સુરક્ષિતતાના સંદર્ભે આગોતરાં આયોજનો કરતો હોય છે - પછી ભલેને તે રાય હોય કે રંક! આ માનસિકતા આજકાલની નથી. પરાપૂર્વથી... માણસને સમજણ આવી, ભાખા આવડી, જીવનની રીતિ. નીતિનો ખ્યાલ આવ્યો ત્યારથી તે ''બીક''થી બીતો આવ્યો છે. આ સત્ય આંતરરાષ્ટ્રીય સ્તરે દેખા દે છે. ઝૂંપડી, મકાન, મહેલથી આગળ વધીને આપણાં પૂર્વજોએ કિલ્લા બાંધવાના શરૂ કર્યા અને તે સ્વબચાવના પ્રકલ્પોના ભાગરૂપે મજબૂત, કઠોર, ભૂલભૂલામણીવાળા, સંધીય સુવિધાઓવાળા અને સામો વાર કરીને દુશ્મનોને હરાવવાના - મારી નાખવાના પેંતરા રચવામાં રચ્યાપચ્યા રહેવા માંડ્યા. દુનિયાના દરેક દેશમાં ફોર્ટ, સિટાડેલ, કવર્ડ પેલેસ આદિ ઓળખ સાથેનાં સ્થાપત્યો જોવા મળે જ. વિશ્વસ્તરે આપણા ભારત દેશમાં કિલ્લાઓની સંખ્યાએ અને પ્રકારે અનેક માનાંકો સર કર્યા છે. એમાંય મૂળ મુંબઈ રાજ્યના એકમેકની બાંય સમા રાજ્યો-ગુજરાત અને મહારાષ્ટ્રમાં વિશિષ્ટ ગઢ સ્થાપત્યો અતુલ્ય વારસા અંતર્ગત આજેય શ્વસી રહ્યાં છે -

રસવલ્લરી

સુધા ભટ્ટ

ધમધમી રહ્યાં છે. હા, સમયનો લૂણો સૌને સતાવે, પરંતુ 'હેરિટેજ'નો દરજ્જો મળે ત્યારે તે 'માન' વેન્ટિલેટરનું કામ અચૂક કરે! રાજસ્થાનના ગૌરવશીલ કિલ્લાઓમાં પગલાં પડ્યાં પછી મહારાષ્ટ્રની માટીને ખૂંદીએ ત્યાં ૩૫૦થી વધુ ઐતિહાસિક કિલ્લાઓ છે તેમાંથી કેટલાકને બથ ભરીએ. દેશમાં સૌથી વધુ ગઢ મહારાષ્ટ્રમાં નોંધાયા છે એવો એક મત છે.

રાજગઢ એટલે - જે રાજ કરે છે તે કિલ્લો

ભારતમાતાની પવિત્ર ધરતી ઉપર અનેક દેશી-વિદેશી આક્રમણકારોએ હુમલા કર્યા. કંઈ કેટલાય દેશભક્તોએ માની રક્ષાનાં પ્રણ લીધાં. વિવિધ પ્રકારનાં યુદ્ધોએ સેવકોનાં પ્રાણ લીધા. મહારાષ્ટ્રમાં મરાઠા સલ્તનતના રાજવંશોએ દેશને બચાવવા મરણિયા પ્રયત્નો કર્યા એમાં વીર યોદ્ધા, દેશપ્રેમી, પરિવાર પરસ્ત છત્રપતિ શિવાજી મહારાજે માતા જીજાબાઈના ઉછેરને ચાર ચાંદ લાગે એવાં કર્મો કરી, અંગત જીવનમાં આઘાતો ઝીલી, મા ભોમની રક્ષા કાજે આત્મ સમર્પણ કર્યું. તેઓ વર્ષોમાં નહિ - કર્મોમાં જીવન ઉજાળીને ગયા અને સ્વામી સમર્થના ઉપદેશોને સર-આંખો પર ચડાવ્યા. અતિ મહત્ત્વાકાંક્ષી શિવાજી મહારાજે સહ્યાદ્રિ પર્વત માળાને પોતીકી કરી દીધી. દરિયા કિનારાના ટાપુઓ અને દ્વિપોને જાણે કે છાતીએ વળગાડ્યા. મહારાષ્ટ્રના મોટાભાગના કિલ્લાઓ એમણે બંધાવ્યા.. એમાંના કેટલાય કિલ્લાઓમાં તેમણે વીરનાયક તરીકે અલગ અલગ સમય પૂરતું રોકાણ કર્યું. પરંતુ સંસ્કારી નગરી પૂણેથી લગભગ સાઈઠ કિ.મી. છેટે આવેલા રાજગઢ કિલ્લામાં એમણે જિંદગીનો મહત્તમ સમય વીતાવ્યો. જેમ શિવાજી છત્રપતિ-તેમ કિલ્લોય છત્રપતિ. એ લશ્કરી કિલ્લો અન્ય કિલ્લાઓ કરતાં વધુ વિશ્વસનીય ઈતિહાસ ધરાવે છે. તેની બાંધણી સ્થાપત્યવિશ્વમાં ડંકો વગાડે. કુદરતી વાતાવરણ ઉત્તમ. પ્રસ્તુત શ્રીસ્થળ મહારાષ્ટ્રની પ્રથમ રાજધાની! પૂણે જિલ્લાના ભોર નામના ગામ નજીકના એ ઈલાકાનું જૂનું નામ હતું મુરુંબદેવ. આ પ્રાચીન કિલ્લો પણ મુરુંબ દેવના નામથી ઓળખાતો. ૧૬૪૭માં શિવાજીએ આ કિલ્લો સર કર્યો અને તેનો જિર્ણોદ્ધાર કર્યો. દસ કિ.મી.



દૂર આવેલ તોરણા કિલ્લામાંથી અખૂટ ખજાનો જડી આવ્યો જેનાથી મૂળ કિલ્લો વધુ મજબૂત બન્યો. જે રાજગઢ તરીકે ઓળખાયો. એ ખડકનું નામ મુરુંબદેવી.

કિલ્લાની કઠણાઈને ખાળવા, તેને સરૂપ બનાવવા કળા પ્રગટી

પૂણેના નૈઋત્ય ખૂણે રાજગઢ દરિયાઈ સ્તરથી ૧,૩૭૬ મીટરની ઊંચાઈએ છે. તેનો પાયો-જગતી ૪.૦ કિ.મી.નો ડાયામીટર ધરાવે છે. તેની વ્યૂહરચનાને કારણે તે વધુ મૂલ્યવાન બન્યો છે. આ ગઢ મરાઠા મિલિટરી નિસર્ગ ચિત્રની અગત્યની યાદીમાં આવે છે. અને ઐતિહાસિક અને રાજનીતિક ઘટનાઓનો તે સાક્ષી છે. આવા જ અન્ય અગિયાર કિલ્લાઓ ઉપર શિવાજી મહારાજનો હાથ ફરેલો. કોંકણ અને મહારાષ્ટ્રમાં ફરી વળેલા આ ''રાજા'' સૂરતથી મેળવેલી સહિયારી મિલકત રાજગઢ લાવેલ. આ જ કિલ્લે એમનો રાજ્યાભિષેક થયેલો. કિલ્લાઓનો રાજા રાગઢ સ્વયમ્ રાજાનો મુખ્ય અને અગત્યનો પડાવ હતો. આ અસાધારણ કિલ્લામાં મધ્યયુગીન સ્થાપત્યની દેખીતી અસર છે. એ ઉત્તમ અદ્‌ભુત સ્થાપત્ય અનેક વિભાગોમાં વહેંચાયેલું છે. તેના દરેક અંગની ગાથા અદ્‌ભૂત છે. મુત્સદ્દીભર્યું ડિફેન્સ અને તેની વહીવટી ક્ષમતા અનેરી હતી. કિલ્લાના હૃદયસ્થાને પદ્માવતી માચી છે. જ્યાં શિવાજીનું ઘર હતું. અહીં પદ્માવતી મંદિર અને તળાવ પણ ખરાં. કિલ્લાના નાડી કેન્દ્રની નિશાની રૂપે ત્યાં સંજીવની માચી છે. બુદ્ધિશાળી-પ્રતિભાસંપન્ન સ્થપતિઓના કૌશલ્યને પરિણામે ત્રણ સ્તરનું બાંધકામ દુશ્મોના આક્રમણને ખાળે. આ સુનિયોજિત બાંધકામ સ્થિતિસ્થાપક-લવચીક પ્રકારનું છે જેનો શ્રેય ઈજનેરોને મળે છે. મરાઠારાજના ગૌરવ પ્રતીક-રાજગઢના અંગો તો જુઓ! દુબા નામના ખડકે સુવેલા માચી, મુખ્ય દ્વારે પહોળા-ઊંચા સુદ્રઢ બુરજ, કલાત્મક સોપાન, પાલી દરવાજા, ભંડાર, મિલિટરી બેરેકસ અને બાલેકિલ્લા રોડ ત્યાં સુધી પહોંચવાની કેડી છે. સાહસ, ઈતિહાસ અને કુદરતનો ત્રિવેણી સંગમ છે આ કિલ્લો. પર્વત પરની સાંકડી ધાર-કિનાર પાસેથી નયનરમ્ય દ્રશ્ય જોવા મળે. અહીં એક અદ્વિતીય નિશાની એ છે કે ''એલિફન્ટ હોલ'' નામનું પહાડમાં રહેલું પોલાણ કુદરતી સ્થાપત્ય રત્ન સમું અહીંની શોભામાં અભિવૃદ્ધિ કરે છે. એને સુવેલા માચી પાસેની ''નેધા'' કહેવાય છે.

: લસરકો :
ગઢ વટનો કટકો
જાળવીને વારસો
બુરજ-માચી-સોપાન
આપે અરિને ઝટકો!

ગઢ સાહસની અનુભૂતિ છે કળા ગઢની સંપત્તિ છે

પહાડી લહેરખીઓ વચ્ચે ટ્રેકિંગ અને કેમ્પિંગ થાય છે એ સ્થાપત્યનાં લક્ષણો વિરલ છે. પથ્થરની દીવાલો અને ઢોળાવમાં ચોમેર રક્ષણ કરવાની યોજના છે. માચી પણ ગઢને સાચેવ વોચ ટાવર્સ (બુરજ) પરથી સર્વેક્ષણની સુવિધા ઉપરનો કોટ રોયલ પેલેસનો ઊંચામાં ઊંચો મુકામ છે. અહીંની જળસુવિધા રોક કટ ટેંકમાં સમાઈ છે. અહીં છૂપી પરસાળો છે અને ચોર દરવાજા પણ છે. ચોરી છૂપીથી કરાતા કારનામાં ત્યાં થાય. સવગડયુક્ત કોઠાર સૌની ભૂખ ભાંગે. આકર્ષક માચીઓ થકી પર્વત કુદરતી રક્ષણ કરે. ઝીણી કોતરણી-નકશીયુક્ત ભવ્ય વિશાળ પ્રવેશ દ્વાર સ્વાગતમ્ કરે. જ્યાંથી વિવિધ વિભાગોમાં જવાય. રોયલ (રાજવી) મહેલ જેવા રોક કટ રસ્તા છે જે પ્રાચીન છે. સંજીવની માચીએ પંચકોણી બુરજ અને કેટલીક પાતળી કેડીઓ પથ્થરમાં કંડારેલી છે તેનો ઉપયોગ યુદ્ધ દરમિયાન થતો. મિલિટરીની ચતુરાઈ - કલ્પકતાનો આ સ્થળે દબદબો હતો. તો, આટલાં જોખમોમાંથી પાર ઉતરવા લોકો રામેશ્વર મહાદેવે પૂજા-અર્ચના કરવા જાય. ગુંબજો, ભવ્યદ્વારો, પ્રાચીન તળાવો ભૂતકાળની ઝાંખી કરાવે અને ધુમ્મસ આંજ્યું વાતાવરણ ભેદી દ્રશ્યોનો અનુભવ કરાવે. મહાન, ભવ્ય ભૂતકાળની ઝાંખી રસિકોની આંતરડી ઠારે. અનેક જીર્ણોદ્ધાર પ્રક્રિયા પછી આ સ્થળને ૨૦૨૫માં યુનેસ્કોએ નાણ્યું અને પોતાની યાદીમાં વારસા રૂપે પિછાણ્યું. દક્ષિણ મહારાષ્ટ્રનું આ કૌતુક ભાવકોને અન્ય ગઢે જવા પ્રેરે. સત્તરમી સદીની સેના છાવણીની તો કલ્પના જ કરવી ઘટે. જેટલી જટિલ રક્ષાવ્યવસ્થા એટલી જ કૂમળી કળાને આત્મસાત્ કરાવે આવા કિલ્લા! સિંહગઢ, રાયગઢ, પ્રતાપગઢ અને અનેક કિલ્લે જઈએ થાપો મારવા!

પ. બંગાળના 'ક્રેકર્સ - અમ્મા'!

દીવાળીનું પર્વ એટલે પ્રકાશનું પર્વ. એક નાના દીપકનું અજવાળું પણ આસપાસના અંધકારને દૂર કરે. આજે વાત કરવી છે, એવી જ 'ક્રેકર્સ અમ્મા'ની. જેણે પોતાની કોઠાસૂઝ, હકારાત્મ દ્રષ્ટિકોણ, વ્યાપારી બુધ્ધિ અને સખત મહેનતના અજવાળા વડે જીવનના અંધકારને દૂર કર્યો. 'ક્રેકર્સ અમ્મા' જે 'બુરીમા' (બંગાળી શબ્દ છે, એટલે દાદીમાં) તરીકે ભારતભરમા જાણીતા છે. 'બુરીમા' - 'ક્રેકર્સ અમ્માની'ની વાતની શક્તિશાળી યાદ અપાવે છે કે વધતી ઉમર (૬૦ વર્ષ), વિસ્થાપન, અને ભા રે ગરીબી એ માત્ર માનવીય દ્રઢસંકલ્પ સામે ટકી શકતા નથી. તેઓ એક નિર્ધન શરણાર્થી હતા, જેમણે પશ્ચિમ

વામા-વિશ્વ

અનુરાધા દેરાસરી

બંગાળમાં અને પછી આખા ભારતમાં વિશાળ ફટાકડાનું સામ્રાજ્ય ઊભું કર્યું. જેનાથી તેમનું નામ દીવાળી અને કાલીપૂજાની ઉજવણીઓનું પર્યાય બની ગયું.

ભારતના તેઓ પ્રથમ મહિલા ફટાકડાના વ્યાપાર ક્ષેત્રના મહિલા બન્યા. તેમણે સાચા અર્થમાં, ''તમસો મા જ્યોતિર્ગમય'' વ્યક્તિને અંધકારમાંથી પ્રકાશ તરફ લઈ જવાની ઘટના' એ જીવનમાં સાબિત કરી બતાવ્યું.

'ક્રેકર્સ અમ્મા' - 'બુરીમા' મૂળ પશ્ચિમબંગાળના. તેમનું મૂળ નામ અન્નપૂર્ણાદાસ. ભારતના ભાગલા, વખતે તેમને તેમનું શહેર - છોડી, પહેરેલે કપડે બંગાળમાં આવવું પડ્યું. તેઓ પોતાની પાસેનું ઘર, પૈસા, જણસ જે કંઈ હતું તે મૂકીને અનેક લોકોની સાથે ભારત પશ્ચિમબંગાળમાં આવી ગયા. તેમની દશા સાવ નીર્ધન જેવી એટલે ખાલી ખીસ્સાવાળી થઈ ગઈ. તેઓ પશ્ચિમબંગાળમાં આવીને શરણાર્થીઓના કેમ્પમાં રહ્યા. 'ક્રેકર્સ અમ્મા' - 'બુરીમા' એકલા ન હતા. તેમની સાથે તેમના ત્રણ સંતાનો બે દીકરીઓ અને એક



દીકરો સાથે હતા. પતિ મૃત્યુ પામ્યા હતા. આથી આ એકલી માતાને પોતાના ત્રણ સંતાનોનું પેટ ભરવાનું હતું અને ઉછેરવાના હતા. પણ કહેવત છે ને મન હોય તો માળવે પણ જવાય, પણ એ માટે જબરજસ્ત જીવન જુસ્સો અને હકારાત્મક અભિગમ જોઈએ, તે 'બુરીમા' અને 'ક્રેકર્સ અમ્મા'માં ઠાંસી ઠાંસીને ભર્યો હતો, તે વડે તેમણે જીવન નૌકા પાર ઉતારી.

થોડા દિવસમાં શરણાર્થી કેમ્પમાં રહ્યા પછી, 'ક્રેકર્સ અમ્મા' એ મહેનત શરૂ કરી. શરૂઆતમાં જે મળી તે છૂટક મજૂરી કરવા માંડી. પછી બીડીવાળવાનું કામ શરૂ કર્યું. આ ઉપરાંત બીજી કોઈપણ છૂટક મજૂરી નાની મોટી તે કરતી. આમ કરતા કરતા તેઓ શરણાર્થી કેમ્પમાંથી હાવરા-બેલુરૂ રહેવા ગયાં.

સમય થોડો પસાર થયો. કરકસર, કોઠાસૂઝ કરી, ક્રેકર્સ અમ્માએ થોડા પૈસા બચાવ્યા હતા. તેમાંથી રસ્તા પર નાની કાચી હાટડી શરૂ કરી. તેમાં ચોકલેટ, પીપરમીટ, નાના રમકડા, નાનાબાળકોની ખાવાની વસ્તુઓ, સીંદૂરની ડબ્બીઓ, પતંગો (પ્રસંગોપાત) વગેરે વેચવાનું શરૂ કર્યું. ક્રેકર્સઅમ્માની ચીવટ, માયાળુસ્વભાવ અને હસતામુખેસૌની સાથેના વર્તાવે એ વિસ્તારમાં અબાલવૃદ્ધને ખાસ કરીને શાળાના બાળકોમાં પ્રીય થઈ ગયા. શાળાના બાળકોએ તેમનું નામ 'બુરી-મા' બંગાળી શબ્દ છે તેનો અર્થ દાદીમાં પાડ્યું.

'બુરી-મા' 'ક્રેકર્સ અમ્મા'નાં જીવનનો સૂર્ય જીવન મધ્યાને તપતો હતો. 'બુરીમા'ની વ્યાપારી બુદ્ધિ અને કોઠાસૂઝે જોયું કે, ખાસ કરીને દીવાળી, કાલીપૂજા અને લગ્નોમાં ફટાકડા-ક્રેકર્સ ખૂબ વપરાય છે. આથી વ્યાપારી દ્રષ્ટિકોણે કાલીપૂજા પર ફટાકડા લાવીને વેચાવા માંડ્યા, છૂટક નાના મોટા. 'ક્રેકર્સ અમ્મા' પાસે લાયસન્સ ન હોવાથી પોલીસે હાટડી પર રેડ પાડીને બધો માલ જપ્ત કરી લીધો.

પણ હારે તે 'બુરી મા' શાના?

ક્રેકર્સ અમ્માની વ્યાપારી બુદ્ધિએ એટલું નોંધી લીધું હતું કે, ફટાકડા - ક્રેકર્સ વેચવામાં કમાણી વધુ છે. આથી તેમણે નક્કી કર્યું કે, હું ફટાકડા બનાવતા શીખીશ અને પછી શરૂઆતમાં ઘેર અને ધંધો

૬૦ વર્ષની વયે તેમણે નક્કી કર્યું કે, હું ફટાકડા બનાવતા શીખીશ અને પછી શરૂઆતમાં ઘેર અને ધંધો ચાલશે તો આગળ કારખાનું ઊભું કરીશ.

ચાલશે તો આગળ કારખાનું ઊભું કરીશ.

વાચકોને ખાસ એ પોઈન્ટ અહીં જણાવવાનું છે કે આ નિર્ણય વખતે 'બુરી મા'ની ઊમર ૬૦ વર્ષની હતી એટલે વૃદ્ધા અવસ્થા આવી ચૂકી હતી.

પણ કહેવાય છે ને સપના જોનારને ઉમરનો કોઈ બાધ કે અવરોધ નથી હોતો.

તેમણે અકબરઅલી નામના કલકત્તાના ફટાકડા બનાવનાર કારીગર પાસેથી ફટાકડા બનાવવાની તાલીમ લીધી. જેમાં કયું કેમિકલ વપરાય, કઈ રીતે મિશ્રણ થાય, કઈ રીતે તેનું પેકીંગ કરાય, કઈ રીતે કાગળમાં બનાવવાય બધી ટ્રેનીંગ લીધી અને ઘેર દીકરાની મદદથી ફટાકડા બનાવવાનું શરૂ કર્યું.

ફટાકડામાં વપરાતા ગન પાવડરનું પ્રમાણ કયા ફટાકડામાં કેટલું હોય અને અન્ય રસાયણો તે બધું શીખી લીધા પછી, 'ક્રેકર્સ અમ્મા' 'બુરીમા' સલ્ફર, ચારકોલ વગેરે ફટાકડાના રો મટીરીયલ સારા મળે તે માટે જાતે સફર કરી પશ્ચિમબંગાળમાંથી ગોઠવણ કરી.

ત્યારબાદ ઘેર ફટાકડા બનાવવા શરૂ કર્યા. જાડા પૂંઠાને લઈ ગોળ ટ્યુબ જેવું બનાવી, તેમાં ગનપાવડર વગેરે પ્રમાણમાપ પ્રમાણે ભર્યા. ત્યારબાદ બે બાજુથી ટાઈટ બંધ કરી, ઉપર રંગીન કાગળ લગાવી, બોમ્બ બનાવ્યા. જેનું નામ આપ્યું 'ચોકલેટ બોમ્બ'

'ક્રેકર્સ અમ્મા' ને 'બુરીમા' પોતાના કામમાં એટલા ચોક્કસ હતા કે, જોતજોતામાં આ ચોકલેટ બોમ્બ આખા પશ્ચિમ બંગાળમાં પ્રસિદ્ધ થઈ ગયા. કોઈપણ કાલીપૂજા બુરીમાના 'ચોકલેટ બોમ્બ' વગર ના પૂરી થાય. કાલીપૂજાના 'બુરી મા ક્રેકર્સ' પર્યાય બની ગયા. જેમાં જોરથી ધડાકા અને અજવાળું થતું.

આમ ભારતની પ્રથમ મહિલાએ ઘેર ફટાકડાના બોમ્બ બનાવી ક્રેકર્સ-ફટાકડાની વ્યાપારની દુનિયામાં પ્રવેશ કર્યો.

પરંતુ થોડા સમયમાં આ 'ચોકલેટ બોમ્બ' બંધ કરવામાં આવ્યા, તેના પર પાબંધી આવી ગઈ કારણ કે તે વધારે અવાજ કરતા હતા અને તે ફાટે તો બાળકો દાઝે તેવી દહેશત ઉભી થઈ.

આ સરકારના ઝટકા પછી પણ 'બુરીમા - ક્રેકર્સ' દ્વારા ફટાકડાની બે ફેક્ટરીઓ નંખાઈ અને ધીરેધીરે 'બુરીમા' એ ફટાકડાનું સામ્રાજ્ય તેમણે વધાર્યું. આખા પશ્ચિમ બંગાળમાં અને પછી ભારતમાં 'ફાયરક્રેકર્સ - અમ્મા' ના ફટાકડા પ્રસિદ્ધ થઈ ગયા. 'શીવાકાશી' બ્રાન્ડ ફટાકડાની જેમ આ 'બુરીમા ફાયરક્રેકર્સ' તરીકે જાણીતા થયા. આજે ક્રેકર્સ અમ્મા નથી પણ તેમના દીકરાઓ ઈકોફ્રેન્ડલી ફટાકડા બનાવે છે. 'વોટ અ એચીવમેન્ટ' સેલ્યુટ ટુ 'બુરીમા' - 'ક્રેકર્સ અમ્મા' ખાસ આ 'ક્રેકર્સ અમ્મા' બુરીમાનો લેખ લખવાનું કારણ એ છે કે, નવા વર્ષે મહિલા વાચકો, ખાસ કરીને, ૫૦ ઉમરના વાચકોને નવા વિચારોનો પ્રકાશ ને પ્રેરણા મળે.

સાલમુબારક અને હેપ્પી દીવાળી સૌ વાચકોને.

સિક્કિમ ભારતનું રાજ્ય કઈ રીતે બન્યું?

આશરે ૧૩૬૧ વર્ષ પૂર્વે સમ્રાટ હર્ષવર્ધન એક ભવ્ય ધાર્મિક યાત્રા લઈને પાટલિપુત્રથી કનોજ પધાર્યા, ત્યારે દૂર દૂરથી આવેલા અને તેમની યાત્રામાં



સામેલ થયેલા અનેક રાજાઓમાં એક બ્રાહ્મણ રાજવી હતો ભાસ્કર વર્મા, જે 'કામરૂ' પ્રદેશ પર એક હજાર પેઢીથી રાજ કરતો. આ હિન્દુ બ્રાહ્મણ રાજાએ

હરતાં ફરતાં

વિક્રમ વકીલ

બૌદ્ધ ધર્મ સ્વીકારેલો. તેના રાજ્યનો વિસ્તાર નેપાળ, ભુતાન અને કુશ-વિહાર (બિહાર) સુધી ફેલાયેલો હતો, અને ચીનનો 'શું' પ્રાંત તેના રાજ્યને અડતો. તેથી એ પ્રાચીન યુગમાં સિક્કિમના વન-પર્વત વિસ્તારનો સ્વામી રાજા ભાસ્કર વર્મા ગણી શકાય. જ્યારે પ્રસિદ્ધ ચીની વિદ્વાન મુસાફર હ્વા ઍન ત્સાંગ હિન્દુસ્તાનના તેના પ્રવાસ દરમ્યાન 'ક્રિયા-મો-લ્યુ-પો' પ્રદેશમાં પ્રવેશ્યો, એ પ્રદેશ એટલે સંસ્કૃતમાં 'કામરૂપ' તરીકે જાણીતો આસામનો પ્રદેશ. સિક્કિમનો વધુ નજીકનો ઈતિહાસ અત્યો છે કે ૧૭મી સદીમાં તિબેટમાં અમુક બૌદ્ધ પંથોની વચ્ચેના વિખવાદને કારણે ત્યાના કેટલાક ધાર્મિક પ્રજાજનો દક્ષિણમાં ભાગી આવ્યા અને આ વનવિસ્તારમાં વસ્યા. નવા પધારેલા ત્રણ બૌદ્ધ લામાઓઅત્ત 'ફુન્તસોક નામગ્યાલ' નામનાં વ્યક્તિનો રાજ્યાભિષેક કરી રાજા નીમ્યો. લેપચા અને ભુટિયા વનજાતિઓ વચ્ચે સુમેળ સ્થપાયો. વન વનવિસ્તારમાં રાજમહેલ બન્યો. અને આ પ્રદેશને નામ મળ્યું 'સુ' ખિન' એટલે 'નવું ઘર'. તે આજનું સિક્કિમ. સાવ તાજેતરના ક્રમ અનુસાર ભારતની આઝાદી વખતે સિક્કિમની પ્રજા ભારત સાથે જોડાવા ઇચ્છતી હતી, પરંતુ રાજા તાશી નામગ્યાલે રાજાશાહી ચાલુ રાખવા વિનંતી કરી અને તે સ્વીકારાઈ. પણ ૧૯૭૩ પછી લોહિયાળ તોફાનો થતાં ભારત સરકારે પરિસ્થિતિ પોતાના હસ્તક લીધી. એ પછી મતદાન થયું અને ૬૦,૦૦૦ વિરુદ્ધ ૧,૫૦૦ મતે સિક્કિમ ૧૯૭૫માં ભારતનું ૨૨મું રાજ્ય બન્યું.

* * *

ઊંચા નાગરિકોની અનોખી કલબ

બ્રિટનમાં વધુ ઊંચાઈ ધરાવતા નાગરિકો દ્વારા એક કલબ ચલાવવામાં આવે છે. આ કલબના મેમ્બરો દ્વારા તેમના માટે ખાસ પલંગ ઉપરાંત ખાસ ઊંચાઈવાળી મોટરકારો બનાવવાની માગણી કરવામાં આવી છે. આ કલબના



મેમ્બર બનવા માટે એક શરત મૂકવામાં આવી છે કે મેમ્બર બનવા માટે વ્યક્તિની ઊંચાઈ ૬ ફૂટ ૬ ઈંચ અથવા તેનાથી વધારે હોવી જોઈએ.

* * *

આર્યનારીઓનું સર્જન કરતું ગુરુકુળ

દિલ્હી-હરિયાણા સરહદથી બે કિ.મી. દૂર નારેલા શહેરમાં આદર્શ આર્ય કન્યા ગુરુકુળ વિદ્યાલય છે. લગભગ પચ્ચીસ એકરના વિસ્તારમાં



ફેલાયેલી આ શિક્ષણ સંસ્થાના સંચાલકો, બાળાઓ માટેનું આખા દેશમાં આ એકમાત્ર ગુરુકુળ હોવાનો દાવો કરે છે. અહીં આપણા પ્રાચીન પરંપરાગત જ્ઞાન અને આર્ય પરંપરાઓ દેશના વિવિધ ભાગોમાંથી આવતી વિદ્યાર્થિનીઓને શીખવવામાં આવે છે. ખુલ્લા કુદરતી વાતાવરણમાં વર્ગો લેવાય છે અને ગુરુના અવાજને કુદરતી અવાજો વધુ અસરકારક બનાવે છે. કદાચ એમ કહી શકાય કે સંગીત આપે છે. અહીં ગુરુ-શિષ્ય સંબંધોનો મલાજા અને મૂલ્ય જ મહત્ત્વનાં છે. બીજા તમામ અંગત સંબંધો અર્થહીન છે. કુટુંબ દ્વારા ઓળખ અને બીજી દુન્યવી બાબતોને દૂર રાખવી પડે છે. સંસ્થાઓ મુખ્ય ઉદ્દેશ, કિશોરીઓમાં શીલ, ચારિત્ર્ય અને પવિત્રતાના ગુણોનું સિંચન કરવા તેમજ આર્ય સંસ્કૃતિ તથા પરંપરાઓને જીવંત રાખવા માટે તેમને સજ્જ કરવાનો છે. સ્વામી ઉમાનંદ સરસ્વતીના જીવન લક્ષ્યો અને સિદ્ધાંતોને જીવંત રાખવા માટે આ પ્રવૃત્તિ હાથ ધરાય છે.

* * *

કઈ રીતે યુરોપે ચીનને પણ ગુલામ બનાવ્યું હતું?

સિલ્ક રુટ પર ભારત-ચીન અને યુરોપ વચ્ચે વેપાર થતો હતો. ૧૫મીથી ૧૮મી સદી સુધી ૩૦૦ વર્ષ દરમ્યાન આ વેપારી આદાનપ્રદાન થતું રહ્યું હતું. ૧૭મી સદીમાં દરિયા માર્ગે પણ યુરોપ-ચીન સંબંધો સ્થપાયા હતા અને જાપાન સુધી યુરોપનાં જહાજો પહોંચતાં હતાં. જોકે એ વખતે ફ્રેન્ચ અને જર્મન આ વિસ્તારમાં એટલા સક્રિય નહોતા. મુખ્યત્વે ઈંગ્લેન્ડ, હોલેન્ડ અને પોર્ટુગલના દરિયાખેડુઓ ભારત-ચીન અને જાપાનના દરિયા ખેડતા હતા. ૧૪૯૮માં વાસ્કો ડી ગામા દક્ષિણ આફ્રિકાને વળોટીને ભારતના કાલિકટ બંદરે પહોંચ્યો એ પછી સિલ્ક રુટના જમીન માર્ગનો વિકલ્પ મળ્યો હતો,



પરંતુ ૩૦૦ વર્ષના વેપારી સંબંધો પછી યુરોપિયનોનો ડોળો રાજકીય સત્તા પર મંડાયો હતો. ધીમે ધીમે ભારત અને ચીનનાં રજવાડાંઓની નબળાઈ પારખી ગયેલા અને બંદૂક અને આલ્ફ્રેડ નોબલના દારૂગોળાની શોધ પછી તાકતવર બનેલા યુરોપિયનોએ દાદાગીરી દેખાડવા માંડી હતી. એશિયાના દેશોને ધીમે ધીમે ગુલામ બનાવવામાં આવ્યા. ચીનના હુ વંશના રાજવીઓ નબળા પડ્યા પછી અંગ્રેજોઅત્ત્યાં પણ સત્તા જમાવી હતી. ભારતમાં કાપડ વણાટની કળાને અંગ્રેજોએ ખતમ કરી પ્રજાને નબળી પાડી. ચીનની પહેલેથી જ વિદેશીઓ પ્રત્યે સૂગ રાખતી પ્રજાના ખમીરને તોડી નાખવા માટે જુદી અને બહુ ખતરનાક રીતે અંગ્રેજોએ અપનાવી હતી. ચીનાઓને અફીણ (ઓપિયમ)ની લતે ચડાવીને પ્રજાને બરબાદ કરી નાખી હતી. આખરે ઓપિયમ વોરમાં જ જાકે અંગ્રેજોઅત્ત ચીન ગુમાવ્યું.

* * *

અજાયબ ઘટનાઓ વિશે જાણવું છે? રિપ્લેસ 'બીલીવ ઇટ ઓર નોટ' વાંચો

દુનિયાનો સૌથી વધારે કિંમતી અને વજનદાર ડ્રેસ ફ્રાંસની રાણી મેટી ડીચી (૧૫૭૩-૧૬૪૨)એ પહેર્યો હતો. આ ડ્રેસની ગૂંથણીમાં ૩૯ હજાર સાચા મોતી અને ત્રણ હજાર કિંમતી હીરા ગૂંથવામાં આવ્યાં હતાં. આ ડ્રેસનું વજન આશરે ૫૦ રતલ જેટલું હતું. રાણી મેટી ડીચીએ આ કિંમતી ડ્રેસ તેના જીવનમાં માત્ર એક વખત જ પહેર્યો હતો! ફ્રાંસના ૧૭મા રાજા લુઈસ જ્યારે બાળક હતા ત્યારે તેમની પાસે શુદ્ધ સોનામાંથી બનાવાયેલો યો-યો (દોરીથી ઉપર-નીચે કરી શકાય એવો ભમરડો) હતો! ઈ.સ. ૧૮૯૯માં ફેડ નામનો એક કેદી પગમાં પહેરવાના મોજાંની મદદ વડે જેલ તોડીને નાસી ગયો હતો. આ કેદીએ પોતાના મોજાંની મજબૂત દોરી છૂટી કરી, તે દોરી પર સાબુ ઘસી, જેલની દીવાલોમાંથી ખરી ગયેલી કાંકરીમાં રગદોળી હતી. કરવત જેવી બની ગયેલી આ દોરી વડે એ કેદીએ ઍમ્પોરિયાની જેલનો એક સળિયો કાપી, હાથ વડે તેને વાળી તેમાંથી ગરકી નાસી જવામાં સફળ રહ્યો હતો. વિશ્વભરની આવી ચિત્ર-વિચિત્ર હજારો અજાયબ ઘટનાઓ તમારે વાંચવી હોય, જાણવી હોય કે માણવી હોય તો તમારે રોબર્ટ ઍલ. રિપ્લે લિખિત વિશ્વપ્રસિદ્ધ ગ્રંથ 'બીલીવ ઇટ ઓર નોટ!' વાંચવો જોઈએ.

* * *

રહસ્યમય કાર્ડ (ટેરટ) દ્વારા સાપ્તાહિક રાશિ ભવિષ્ય

બુધવાર ૧૮ નવેમ્બરથી
મંગળવાર ૨૪ નવેમ્બર સુધી



- મંગળ-કેતુ યુતિ :

**જયોતિષ શાસ્ત્રમાં મંગળ-કેતુની યુતિ યુક્તયોગ, પિશાચ યોગ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. મંગળ અગ્નિ તત્ત્વનો આક્રમકતાનો ગ્રહ છે. જેની સાથે ભૂતકાળના કર્મોનો માથા વગરનો છાયા ગ્રહ કેતુ તીવ્ર, વિસ્ફોટક ૧૨ નવેમ્બરથી ૫ ડિસેમ્બર સુધી સાથે છે. મંગળ-કેતુની ૫ ડિસેમ્બર સુધીની સિંહ રાશિમાં યુતિ દરેક રાશિની વ્યક્તિઓ માટે સાવચેતી રાખવા સૂચવી જાય છે. બિમાર વ્યક્તિઓને માટે વિશેષ સાવધાની રાખવી, તેઓ માટે શસ્ત્રક્રિયાના યોગ આવે. સેલ્ફ ડ્રાઈવિંગમાં કાળજી રાખવી જરૂરી બને. કારણ વિના અચાનક ગુસ્સો આવે, આવેશ આવી જાય અને નહિ જેવી બાબતમાં યાદ કરીને કોઈની સાથે વેરવૃતિ જેવી પરિસ્થિતિ નિર્માણ થાય. કારણવિના મનમાં હતાશા ઉદ્‌ભવે. કોઈ કાર્ય માટે અધીરાઈ થઈ આવે. લાગણીઓ પર કાબૂ રાખી નોંધપાત્ર નિર્ણયો લેવા ફાયદાકારક સાબિત થાય. અચ

યહી હે જિંદગી

અનુસંધાન

જિંદગીને ઝેર બનાવી દેનારની જાણકારી શું કામની ?'

અચાનક અંકિતનો મોબાઈલ રણક્યો. 'બોલ સૌરભ, શું હતું ?' મોબાઈલ ઉઠાવીને અંકિતે પૂછ્યું 'અલ્યા, તારી ચિંતા થાય છે. તને જવા દીધો એટલે મમ્મી પણ મને લડે છે.'

'નો પ્રોબ્લેમ. હું સો ટકા સલામત છું. તું કામ બોલ.'

'ગયા અઠવાડિયે સેસિલ પરમાર સરે એક વેબસાઈટનું નામ લખાવેલું એ તેં નોટમાં ઉતારેલું એ નામ મને વોટસેપ કર.'

'શ્યોર...' અંકિતે ઝૂકીને બેકપેકમાંથી નોટ બહાર કાઢી પણ ઝાંખા પ્રકાશમાં વાંચવાનું શક્ય નહોતું. એણે મુક્તાબા સામે જોયું. એની મૂંઝવણ પારખીને મુક્તાબાએ ઊભા થઈને ટ્યૂબલાઈટની સ્વીચ પાડી અને આખો ઓરડો પ્રકાશથી ઝળહળી ઉઠ્યો. અંકિતે નોટમાં જોઈને સેસિલ સરે આપેલું નામ સૌરભને વોટસેપ કરી દીધું.

નોટબૂક પાછી મૂક્યા પછી અંકિતે આખા ઓરડામાં નજર ફેરવી. સામે દીવાલ પર લટકતી છબી સામે જોઈને એ ચોંકીને ઊભો થઈ ગયો.

'આ ફોટો ?' એણે આશ્ચર્યથી પૂછ્યું.

'એ મારો દુશ્મન... મારા વરનો ફોટો છે...' અવાજમાં કડવાશ સાથે દાંત ભીંસીને મુક્તાબાએ જાણકારી આપી. 'રોજ એ ફોટા સામે આંગળી ચીંધીને ઈશ્વરને કરગરું છું કે હે પ્રભુ ! આ રાક્ષસે મારી જિંદગીનું સત્યાનાશ વાળ્યું છે. તું એનો ન્યાય કરીને જલ્દી ઉપાડી લેજે... રોજ આવી પ્રાર્થના કરીને એના ફોટા સામે જોઈને થૂંકી નાખું છું...! એ ફોટાને જોઈને આંખમાં ઝેર ઉભરાય છે ને મોઢું કડવું થઈ જાય છે. ભગવાન એને ઉપાડી લે એ માટે ખોળો પાથરું છું.'

બહાર વરસાદ સાવ ધીમો પડી ગયો હતો. અંકિતે હળવેથી બૅકપેક પીઠ પાછળ ભરાવી. એ પછી બે હાથ જોડીને મુક્તાબા સામે ઊભો રહ્યો.

મુક્તાબા આશ્ચર્યથી એની સામે તાકી રહ્યાં હતાં.

'મુક્તાબા ! હવે તમારે આવી પ્રાર્થના કરવાની કોઈ જરૂર નથી. તમારી પ્રાર્થના તો પંદર વર્ષ પહેલાં જ પરમેશ્વરે સાંભળી લીધેલી અને ન્યાય કરીને ચુકાદો પણ આપી દીધેલો !'

અંકિતે કહ્યું એ જાણે માનવામાં ના આવતું હોય એમ આશ્ચર્યથી આંખો પહોળી કરીને મુક્તાબા એની સામે તાકી રહ્યાં હતાં.

'મુક્તાબા ! આ વરસાદમાં કુદરતે પણ ગજબનો ખેલ રચાવ્યો!..' ફોટા સામે આંગળી ચીંધીને અંકિતે કહ્યું. 'આ સુધીર એટલે મારો બાપ અને તમે જેને વંતરી કહો છો એ મારી મા ! તમારી દશા જોઈને અને વાત સાંભળીને મને હવે એમના માટે જરાયે લાગણી નથી...'

મુક્તાબા સ્તબ્ધ હતા.

'મારી વાત સાંભળો...' અંકિત આગળ બોલ્યો.

'મારા બાપનું ડ્રાઈવિંગ તો સાવ રફ હતું. હું છ સાત વર્ષનો હતો ત્યારે વંતરીને લઇને મારા પપ્પા એસ.જી.હાઈવે પર જતા હતા ત્યારે કપચી ભરેલી મોટી ટ્રક સાથે એમની બાઇક જોરથી બટકાઈ અને ખતરનાક સ્પીડને લીધે એ બંને ઉછળીને પડ્યાં. ટ્રક પણ ફૂલ સ્પીડમાં હતી. ટ્રકના તોતિંગ વ્હીલ નીચે કચડાઈને એ બંને છૂંદાઈ ગયાં ! હું તો એ વખતે સાવ નાનો હતો એટલે મને તો એમની છૂંદાયેલી લાશ પણ જોવા નહોતી દીધી, મુક્તાબા !..'

એક સાથે ઉશ્કેરાટથી આટલું બોલીને અંકિત લગીર અટક્યો. મુક્તાબાના ચહેરા પર સંતોષ છવાયો હતો.

'એ પછી મને મારા મામા-મામી એમને ત્યાં લઇ ગયાં. મુક્તાબા, ઈશ્વર દરેકને એના કર્મનો બદલો આપવામાં કોઈ કંજૂસાઈ નથી કરતો. તમને અન્યાય કરીને તરછોડનાર મારા મા-બાપને એમની સજા મળી ગઈ. હવે એ ફોટાને ભીંતેથી ઉતારીને સળગાવી દેજો. જે સજા ભોગવી ચૂક્યો છે એના માટે તમારે રોજરોજ જીવ બાળીને તકલીફ લેવાની જરૂર નથી. મને ભલે એ વેંતરીએ જન્મ આપ્યો છે, પણ તમારી પીડા જોયા પછી હું પણ એને વંતરી જ કહીશ !'

પથ્થરની મૂર્તિની જેમ ઊભેલા સ્તબ્ધ મુક્તાબાના ચહેરા પર હળવાશની સાથે પરમ સંતોષ છલકાતો હતો. એમની સામે ફરીથી બે હાથ જોડીને અંકિત ઘરમાંથી બહાર નીકળી ગયો.

વરસાદ અટકી ગયો હતો. એ બાઇક દોરીને આગળ વધી રહ્યો હતો. એની પીઠ દેખાઈ ત્યાં સુધી ઓટલે ઉભા રહીને મુક્તાબા એ તરફ તાકી રહ્યાં હતાં. એમનું મન વર્ષો પછી હળવું ફૂલ થઈ ચૂક્યું હતું.

આગળ બે યુવાનોએ બાઈકને ધક્કો મારીને મદદ કરી એટલે અંકિતની બાઈક ચાલુ થઈ ગઈ.

એ ઘેર પહોંચ્યો ત્યારે એના મમ્મી-પપ્પા એની રાહ જોઈને જ બેઠાં હતાં. 'અલ્યા નાટકિયા ! અમને એમ કે તું નાટકના રિહર્સલમાં જ રોકાઈ ગયો હશે...' પપ્પાએ મીઠા ઠપકો આપ્યો. 'મેડિકલમાં ભણીને તારે દર્દીઓની સેવા કરવાની છે અને તું નાટકના શોખમાં ટાઈમ બગાડે છે.'

'દર્દીના શરીરની પીડા હળવી કરવા જેટલું જ મહત્વનું કામ એના મનને સાંત્વના આપવાનું છે...' ડાઈનિંગ પર મમ્મી-પપ્પા સાથે જમતી વખતે અંકિતે ખુલાસો કર્યો. 'આજે તો રિયલ એક્ટિંગ કરીને એક પ્રૌઢ મહિલાના મનની માવજત કરીને તેના હૈયાના ધગધગતા ધુંધવાટને શાંત કરીને શાંતિ અર્પણ કરી...' મમ્મી-પપ્પાને આખી વાત કદાચ નહીં ગમે એ ધારણા સાથે આટલું કહીને અંકિતે ચૂપચાપ જમી લીધું !

(શીર્ષક પંક્તિ : લેખક)

વહેતું જીવન

અનુસંધાન

સામેથી ભારે અવાજ આવ્યો- 'અજીત... તને ખબર નથી?'

'શું?'

'અશોકનું છ મહિના પહેલાં અકસ્માતમાં મૃત્યુ થઈ ગયું.' અજીતના પગ નીચેથી જાણે જમીન સરકી ગઈ.

'શું?' તેના હાથમાંથી ફોન છૂટી જવાનો હતો. થોડીવાર પછી તેણે ધીમેથી પૂછ્યું, 'તેના ઘરમાં કોણ છે?'

મિત્ર બોલ્યો, 'તેની પત્ની અનાયા દામાણી છે. પતિના મૃત્યુ પછી ખૂબ મુશ્કેલીમાં છે. એક દીકરો છે અને વૃદ્ધ સાસુની જવાબદારી પણ તેના શિરે છે.'

'અનાયા?' આ નામ સાંભળીને અજીત થંભી ગયો. અચાનક તેના મનમાં એક વાત જોડાઈ.

શું આ એ જ અનાયા દામાણી હશે, જે એક કિલો ઘી પરત કરવા વિષ્ણુભાઈની દુકાને ગઈ હતી?

અજીત બીજા જ દિવસે અશોકના ઘરે ગયો. દરવાજો ખખડાવ્યો. બારણું ખુલ્યું. સામે અનાયા ઊભી હતી. અજીત તેને જોતો જ રહી ગયો. જે વિષ્ણુભાઈને ઘી પરત કરીને ગઈ હતી. હવે આખી કડી તેની સામે સ્પષ્ટ હતી. અજીતે અનાયાને કહ્યું, 'ભાભી, હું અશોકનો મિત્ર છું.'

અનાયાએ તેને ઘરમાં બેસાડ્યો. અજીતે થોડા સમય પછી આખી વાત કહી.

'અશોકે મને વર્ષો પહેલાં પાંચ લાખ રૂપિયા ઉછીના આપ્યા હતા. હું એ પૈસા સમયસર પરત કરી શક્યો નહીં. આજે મને મારી જવાબદારી યાદ આવી.' તેણે પાંચ લાખ રૂપિયાનો ચેક અનાયાના હાથમાં મૂક્યો.

અનાયા ચેકને જોતાં જ રહી ગઈ. 'અશોકે મને ક્યારેય આ વાત કહી નહોતી.'

અજીત બોલ્યો, 'એ તેની મહાનતા હતી. પરંતુ હવે આ રકમ તમારી છે.'

અનાયાની આંખોમાંથી આંસુ વહેવા લાગ્યા. તેના માટે આ પાંચ લાખ માત્ર પાંચ લાખ નહોતા. તેના પતિનો વર્ષો જૂનો વિશ્વાસ હતો. તેના દીકરાના ભવિષ્યની આશા હતી. અને કદાચ અશોક તરફથી આવેલો છેલ્લો સંદેશ હતો. 'ચિંતા ન કર, હું તારા માટે કંઈક છોડી ગયો છું.'

અનાયાએ અજીતને કહ્યું, 'પણ આ બધું થયું કેવી રીતે?'

અજીત હળવું સ્મિત કરીને બોલ્યો, 'તમારા એક કિલો ઘી થી.'

'મારા કિલો ઘી થી?'

'હા. તમે વિષ્ણુભાઈને કિલો ઘી પરત કર્યું. તમે કહ્યું 'મનની શાંતિ માટે આવી છું.' એ વાત વિષ્ણુભાઈના મનમાં ઉતરી ગઈ. તેમણે મને મારો સોનાનો ચેઈન પરત કર્યો અને મને એ ચેઈન મળતાં અશોકના પાંચ લાખ યાદ આવ્યા. આજે એ પૈસા તમારા સુધી પહોંચી ગયા.' અનાયા નિઃશબ્દ રહી. થોડા દિવસો પછી અનાયા આ વાત વિષ્ણુભાઈને કહેવા ગઈ.

વિષ્ણુભાઈએ આખી વાત સાંભળી ત્યારે તેમની આંખો પણ ભીની થઈ ગઈ. કોઈ પાસે વધુ કહેવા જેવું નહોતું. કારણ કે શબ્દો કરતાં ઘટના પોતે વધારે મોટું સત્ય કહી રહી હતી.

આ હતી કર્મની કડી દ્વારા મનની શાંતિનું ચક્ર.

આ હતું મનની શાંતિનું ચક્ર અને અનાયાને તે દિવસે ફરી સમજાયું. સાચું કામ ક્યારેય નાનું હોતું નથી. ક્યારેક આપણે કોઈને આપેલાં સારા સંસ્કાર આપણા જીવનમાં પાછા આવે જ છે. ક્યારેક એક નાની સચ્ચાઈ કોઈ બીજા માણસને પોતાની મોટી જવાબદારી યાદ અપાવે છે. અને ક્યારેક આપણે કરેલી નાની ઈમાનદારીનો પ્રકાશ કેટલાય વર્ષો પછી આપણા પોતાના ઘરના અંધકારને દૂર કરે છે.

અનાયાએ પોતાના દીકરાને નજીક બોલાવ્યો અને કહ્યું, 'બેટા, યાદ રાખજે, પૈસા ઓછા હોય તો માણસ ગરીબ નથી. પરંતુ ઈમાનદારી ઓછી હોય તો માણસ ખરેખર ગરીબ બની જાય છે.'

રજનીગંધા

અનુસંધાન

એ વાતને આજે વરસ થઈ ગયું. આ વરસે વણઝાર હમીરગઢમાં આવી તો હતી પણ અહીં જાતજાતની ડરામણી ઘટનાઓ બનતી જ રહી...

છેવટે ભૂવાઓના ગુરૂએ આગની ધૂણીમાં ચિપીયો પછાડતાં લલકાર કર્યો : 'ઓ ચૂડેલ ! શું જોઈએ છે તારે ? સીધેસીધી આવીને મોં ફાડીને બોલ ! નહીંતર તારી એવી વલે કરીશ કે સાત સાત જનમ લગી તું પ્રેતયોનિમાં ભટકતી રહીશ, પણ કદી છૂટકારો નહીં મળે !'

'છૂટકારો તો જોઈએ જ છે !'

ધૂણીમાંથી ઉઠતા ધૂમાડામાંથી તીણો અવાજ આવ્યો ! 'હું કજરી છું, કજરી ! મારી એક જ ઇચ્છા પુરી કરો તો હું જતી રહીશ !'

'બોલ, શું છે તારી ઇચ્છા ?'

'મને શરીર જોઈએ છે, કોઈનું શરીર !'

'શરીર ? શેના માટે ?'

'મારા પ્રેમની ભૂખ ભાંગવા માટે ! મને કોઈ યુવતીનું શરીર આજની એક રાત માટે આપો... હું મારા ભવભવના પ્રેમી રણવીર સાથે રાત ગુજારીશ ! પછી હું છુટ્ટી અને એ શરીરવાળી છૂટ્ટી !'

ગામલોકોમાં સન્નાટો છવાઈ ગયો. શાંતિનો ભંગ કરતાં ગામના મુખીએ પૂછ્યું : 'શરીર લઈને તું જઈશ ક્યાં ? શહેરમાં ?'

'ના !' તીણો અવાજ ધૂમાડાને હલાવતાં બોલ્યો, 'રણવીર અહીં જ છે ! પેલા ડાક બંગલામાં ! જ્યારથી વણઝાર અહીં આવી છે તે દિવસનો એ મારો વ્હાલીડો ડાકબંગલામાં બેઠો બેઠો મારી યાદમાં આખી રાત રડી રડીને વલોપાત કરે છે ! બસ... કોઈ મને એક શરીર આપો... મારી ભૂખ ભાંગો...'

'તું અમને મુરખ સમજે છે ચૂડેલ?'

ભૂવાના ગુરૂએ ચિપીયો પછાડ્યો. 'જે છોકરી પોતાનું શરીર તને આપશે, તે સવારના સૂરજનું તેજ ખમી શકશે નહીં ! સુરજ ઉગતાં જ એના શરીરના ફોદેફોદા નીકળી જશે !'

આ સાંભળતાં જ ગામલોકોમાં ગણગણાટ ફેલાઈ ગયો. ગામની કમસે કમ બે ડઝન રૂપાળી છોકરીઓ હજી વિચાર કરતી હતી કે પેલા ફૂટડા જુવાનિયા રણવીર સાથે -

પણ હવે એમનો વિચાર ફરી ગયો હતો.

ભૂવાના ગુરૂની નજર ગામલોકો પર ફરી રહી હતી. ધૂણીમાંથી ઉઠતા ધૂમાડા પણ લંબાઈને ગામ લોકોની ઉપર આંટા મારી રહ્યો હતો.

છેવટે એક અવાજ આવ્યો :

'હું આપીશ મારું શરીર !'

એ હતી શામલી ! એ બોલી : 'રણવીરને તો તેં માંડ એક મહિના સુધી પ્રેમ કર્યો હશે પણ હું તો છેક નાની હતી ત્યારથી એને મારા જનમોજનમનો ધણી માનીને બેઠી છું. આ અઢાર વરસની તરસને જો ફક્ત એકવાર એનો મનનો માણીગર મળતો હોય તો આ શરીર શું છે ? ફક્ત હાડમાંસનો લોચો જ ને ?'

ગામલોકો ફાટી આંખે જોતા રહ્યા અને શામલી અમાસની આ અંધારી અમાસની રાતે પેલી ધૂણીમાંથી ઊઠતા ધૂમાડાની લકીરની પાછળ પાછળ ચાલી નીકળી...

ઝાકળ બન્યું મોતી

અનુસંધાન

અલંકારો ધરાવનાર સ્ત્રી મારી પત્ની હોઈ શકે જ નહીં. આ તો વસ્ત્રાભૂષણોથી સજેલી અન્ય સ્ત્રીને ભૂલથી તમે મારે આંગણે લઈ આવ્યા છો.'

પાલખી ઉપાડનારા રામશાસ્ત્રીના પ્રત્યુત્તરથી હેરાન-પરેશાન થઈ ગયા, પરંતુ રામશાસ્ત્રીના પત્ની પતિની પ્રકૃતિને બરાબર પારખતા હતા. એમણે પાલખી પાછી રાજમહેલમાં લઈ જવા કહ્યું, અંત:પુરમાં જઈને મહારાણીને કહ્યું,

'આપે મને કીંમતી વસ્ત્રો આપ્યા, રત્નજડીત અલંકારો આપ્યા, પરંતુ આવા વસ્ત્રો અને અલંકારોથી મારી સહેજે શોભા વધી નહીં. એનાથી પ્રતિષ્ઠા મળવાની વાત તો દૂર રહી, પણ મારા ઘરની અંદર પ્રવેશનો મારો અધિકાર છીનવાઈ ગયો.'

મહારાણી રામશાસ્ત્રીની સત્યનિષ્ઠા અને પ્રજા માટેની નિસ્બત જાણતા હતા, આથી એમણે એ વસ્ત્રાલંકારો પાછા લીધા.

રામશાસ્ત્રીના પત્ની પાછા ફર્યા. મહારાણીએ પાલખીમાં જવાનું કહ્યું, પણ એમણે પગપાળા જવાનું પસંદ કર્યું. ઘેર જઈને બારણે ટકોરા માર્યા ત્યારે રામશાસ્ત્રીએ કહ્યું,

'અરે ! ભગવાનનો તું પાડ માન. હમણાં જ એક સ્ત્રી કીંમતી વસ્ત્રઅલંકાર પહેરી આવી હતી. એ મારી પત્ની ન હોય એથી મેં દ્વાર બંધ કરી દીધા હતા. સારું થયું તમે આવી ગયા.'

રામશાસ્ત્રીના પત્ની મનોમન હસી રહ્યા, ત્યારે રામશાસ્ત્રીએ કહ્યું, 'આટલા મોંઘા કીમતી વસ્ત્રો અને આટલા બધા ઘરેણાં તો બે જ વ્યક્તિઓ પહેરે. કાં રાજપુરુષ કે પછી બેવકૂફ. રાજપુરુષો આ સઘળો શણગાર પોતાની શોભા વધારવા પહેરતા હોય છે એ મૂર્ખાઓ પોતાની મૂર્ખતા છૂપાવવા પહેરતા હોય છે, જ્યારે સત્પુરુષોની શોભા તો સાદગીમાં જ રહેલી છે.'

આજે સમાજમાં સાદાઈનો બહિષ્કાર થઈ રહ્યો હોય તેવું લાગે છે. એમાંય ધર્મપાલન એ અતિ ખર્ચાળ અને આડંબરયુક્ત થતું જાય છે. એમાં પણ હવે વધુ વૈભવ દેખાડવાની કે વધુ ખર્ચ કરવાની સ્પર્ધા ચાલે છે.

સામાન્ય રીતે લગ્નપ્રસંગમાં સંપત્તિનું પ્રદર્શન થતું હોય છે, પરંતુ હવે તો ધર્મપ્રસંગો પણ લગ્નપ્રસંગો જેવા બનતા જાય છે. લગ્નની માફક ધર્મમાં પણ 'ભવ્યતા'ની દોડ અને હોડ જોવા મળે છે. જે દેશમાં ત્યાગની સંસ્કૃતિ હોય, અપરિગ્રહની ભાવના હોય, આટલી બધી કારમી ગરીબી હોય, એ દેશના ધર્મમાં આનાથી વધુ દુઃખદ બાબત કઈ ગણાય.

રામશાસ્ત્રીની સાદાઈમાં સત્ય આચરણ, પ્રામાણિકતા અને સ્વાવલંબનની ભાવના છે. ધર્મ જેટલો ઉત્સવો-મહોત્સવોમાં ડૂબશે, તેટલો સત્યથી દૂર અને ધનિકો પર પરાવલંબી બની જશે.

એક જ દે ચિનગારી

અનુસંધાન

એવું આત્મદર્શન કરવાની તૈયારી જ શ્રેયસ્કર નીવડી શકે.

આપણી શક્તિઓ તરફની અશ્રદ્ધા આપણે ભાગ્યના હાથનું રમકડું છીએ એવા પલાયનવાદી વિચારના પારણામાં આપણને પરાવલંબી બાળકની જેમ ઝુલાવે છે. અને પુરુષાર્થની પા પા પગલી માંડવાની તાકાત છીનવી લે છે. રંકત્વ કુદરતનો દીધેલો નહીં પણ માનવ નોતર્યો દુર્ગુણ છે. વાણીમા દીન, વર્તનમાં દીન, કર્મા દીન, સંકલ્પમાં દીન, પ્રયાસમાં દીન, એવા માણસની ઝોળીમાં સુખ અને સમૃદ્ધિ ફેંકવાની વૃત્તિ કુદરતને પણ ક્યાંથી પરવડે ?

શાણો માણસ ભાગ્યની પાસે માગે છે સાદાઈ, નમ્રતા, પૌરુષ અને પ્રમાણિકતા. લાયક માણસોને લાયક સંજોગો આપોઆપ મળી જાય એવું ન પણ બને. તેનાથી નિરાશ થવાની જરૂર નથી. પરાભવ કે પરાજયને પ્રયત્નના પૂર્ણવિરામનું નિમિત્ત બનાવીને નિષ્ફળતાના રોદણાં રડતાં, નમાલાં ને માયકાંગલાં માણસોને કુદરત જીવિત માનતી જ નથી. સૃષ્ટિનો વ્યવહાર ચલાવવા માટે કુદરતને પણ સબળા માણસોની જરૂર છે. મહાન કાર્યો કરવાનો સંકલ્પ જ માણસને માટે ઉત્કર્ષની નિસરણી તૈયાર કરે છે.

આપણામાં બેઠો છે એક ગુપ્ત દેવતા, જેના હાથમાં છે એક ગુપ્ત ભંડારની ચાવી. જ્યાં સુધી માણસ પાસે બળની હાથખર્ચી હોય ત્યાં સુધી એ દેવતા પોતાના ભંડારમાંથી કાવડિયું યે પરખાવતો નથી. પણ જ્યારે માણસ સામે બળની કટોકટી સર્જાય, ત્યારે પેલો ગુપ્ત દેવતા પોતાનો રહસ્ય-ખજાનો ખૂલ્લો મૂકે છે... અને માણસની હતાશા, દીનતા અને ખિન્નતા દૂર ભાગવા માંડે છે.

આ ખજાનો મને તમને સૌને મળેલો છે, એ દિવ્ય ખજાનાનું નામ છે આત્મબળ. આત્મબળ વિજયનો જયજયકાર કરવામાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે.

પોતાનામાં રહેલી શક્તિ અને સામર્થ્યનું જતન કેવી રીતે કરશો ?

૧. પ્રત્યેક પળે ચારિત્ર્યશીલતાનું તમામ પ્રયત્ને રક્ષણ.

૨. સત્ય, નિષ્ઠા, નિરાભિમાનિતા અને સદાચારનું રક્ષણ.

૩. દરરોજ આત્મદર્શન કરી જીવનને દૂષિત કરનાર દુર્ગુણોને વિદાય કરવાની તૈયારી.

૪. સદ્‌વાચન, જ્ઞાનવૃદ્ધિ, પ્રેમ અને સેવાભાવનાને જીવનમાં અગ્રિમતા આપો.

૫. મહાપુરુષોનાં જીવનચરિત્રો, આત્મકથાઓ વગેરેનું વાંચન મનનો ઉત્તમ ખોરાક સાબિત થશે.

૬. તમે તમારા પોતાના ભાગ્યવિધાતા છો, એ વાત સદા સ્મરણમાં રાખો. ૭. આત્મબળ અને આત્મવિશ્વાસનાં પારણામાં શ્રદ્ધાને ઝૂલતી રાખવાની દોરી તો તમારા હાથમાં જ રાખજો.

૮. પોતાનું મૂલ્ય ન સમજે મામૂલી. તમે મામૂલી નથી. એમ સમજી કર્મયોગી બનો.

તારી અને મારી વાત

અનુસંધાન

બુદ્ધના જીવન સાથે જોડાયેલી એક જાણીતી વાત છે. એક શિષ્યે તેમને પૂછ્યું કે જ્ઞાનપ્રાપ્તિ પછી શું બદલાયું? બુદ્ધનો જવાબ હતો કે પહેલાં પણ હું ચાલતો હતો, જમતો હતો અને સૂતો હતો; આજે પણ એ જ કરું છું. ફરક એટલો છે કે પહેલાં જે કરતો હતો તે જાણ્યા વિના કરતો હતો, હવે જાગૃતિ સાથે કરું છું. આ વાતનો સાર ઘણો મહત્વનો છે. કદાચ જીવન બદલવાનો અર્થ હંમેશાં જીવનમાં કંઈક નવું ઉમેરવાનો નથી, પરંતુ જે રોજ કરીએ છીએ તેને થોડી વધુ સભાનતાથી કરવાનું શીખવાનો છે.

આપણે રોજ સવારે ઊઠીએ છીએ, કામે જઈએ છીએ, પરિવાર સાથે વાત કરીએ છીએ, જમીએ છીએ, મોબાઈલ જોઈએ છીએ, મિત્રો સાથે મળીએ છીએ. આ બધું તો દર વર્ષે એ જ રીતે ચાલતું રહે છે. પરંતુ આ જ રોજિંદી પ્રવૃત્તિઓમાં જાગૃતિ ઉમેરાય તો અનુભવ બદલાઈ શકે છે. કોઈ વ્યક્તિ સાથે વાત કરતી વખતે માત્ર જવાબ આપવા માટે નહીં, પરંતુ ખરેખર સાંભળવા માટે સાંભળીએ. સંતાન સાથે સમય વિતાવતી વખતે મોબાઈલ બાજુ પર મૂકીએ. કોઈની ભૂલ થાય ત્યારે તરત પ્રતિક્રિયા આપવાને બદલે એક ક્ષણ રોકાઈએ. પોતાની સફળતાનો આનંદ માણીએ, પરંતુ તેની સરખામણી બીજાની સફળતા સાથે ન કરીએ. આ નાના ફેરફારો દેખાવમાં સામાન્ય છે, પરંતુ ધીમે ધીમે વ્યક્તિના આંતરિક જીવનને બદલી શકે છે.

મનોવિજ્ઞાનમાં ન્યુરોપ્લાસ્ટિસિટીનો એક રસપ્રદ ખ્યાલ છે. આપણા મગજમાં અનુભવ, અભ્યાસ અને પુનરાવર્તન દ્વારા નવા ન્યુરલ જોડાણો રચાઈ શકે છે અને જૂના જોડાણોમાં ફેરફાર થઈ શકે છે. એટલે કે આપણે જીવનભર એક જ પ્રકારની પ્રતિક્રિયાઓ આપવા માટે બંધાયેલા નથી. વર્ષો જૂની આદતો પણ સભાન પ્રયત્નો અને સતત અભ્યાસથી બદલી શકાય છે. ઉંમર વધે એટલે પરિવર્તનની શક્યતા પૂરી થઈ જાય એવું નથી. હકીકતમાં, અનુભવમાંથી શીખવાની તૈયારી હોય તો ઉંમર સમજણમાં વધારો કરી શકે છે.

તો આ નવા વર્ષે નવો સંકલ્પ કરવાનો હોય તો માત્ર વધુ કમાવાનો, વધુ સફળ થવાનો કે વધુ વ્યસ્ત રહેવાનો જ કેમ? થોડા ઓછા પ્રતિક્રિયાશીલ બનવાનો, થોડા વધુ સહિષ્ણુ બનવાનો, પોતાની માન્યતાઓને પ્રશ્નો પૂછવાનો અને જીવનમાં જે છે તેને માણવાની ક્ષમતા વિકસાવવાનો સંકલ્પ પણ કરી શકાય. બીજાને બદલવાની અપેક્ષા કરતાં પોતાની અંદર એક નાનકડું પરિવર્તન લાવવાનો પ્રયત્ન કરી શકાય. કારણ કે દરેક નવા વર્ષને નવી શરૂઆત બનાવવાની તક મળે છે, પરંતુ એ તકનો ઉપયોગ કરવો કે નહીં તે આપણા હાથમાં છે.

આવતા વર્ષે પણ દિવાળી આવશે, બેસતું વર્ષ આવશે, નવા સંકલ્પો થશે અને શુભેચ્છાઓની આપ-લે થશે. ફરી એકવાર આપણે એકબીજાને નવા વર્ષની શુભકામનાઓ આપીશું. પરંતુ આ વખતે શુભેચ્છા આપતી વખતે એક વાત મનમાં રાખીએ. સામેની વ્યક્તિનું વર્ષ સારું જાય એવી કામના તો કરીએ જ, પરંતુ આપણે પણ થોડા વધુ સારા માણસ બનીએ એવી તૈયારી રાખીએ.

પૂર્ણવિરામ

સમયનું નવું વર્ષ તો કુદરત દર વર્ષે આપે છે, પરંતુ પોતાની અંદર એક નવો માણસ જન્માવવાની તક આપણે પોતે જ ઊભી કરવી પડે છે. કેલેન્ડર બદલવું કુદરતનું કામ છે, પરંતુ પોતાની જાતને બદલવી એ આપણી જવાબદારી છે. નૂતનવર્ષાભિનંદન!

સેલિબ્રેશન

અનુસંધાન

મનમાં રહેલા વિચારોને બહાર લાવવામાં મદદ કરતા. આથી તેમની પદ્ધતિને બૌદ્ધિક દાયણગીરી તરીકે પણ સમજાવવામાં આવે છે.

પોતાને ઓળખો' એ વિચાર તેમના સમગ્ર તત્ત્વચિંતનના કેન્દ્રમાં હતો. તેઓ માનતા કે જે વ્યક્તિ પોતાની મર્યાદાઓ, પૂર્વગ્રહો અને અજ્ઞાનતાને ઓળખે છે, તે જ સાચા જ્ઞાન તરફ આગળ વધી શકે છે. સોક્રેટીસ માટે જ્ઞાનનો અર્થ માત્ર માહિતી એકઠી કરવો નહોતો. તેમના મતે જ્ઞાનનો સાચો હેતુ સારા માણસ બનવાનો હતો. તેઓ નૈતિકતા, સદાચાર, ન્યાય અને આત્મસંયમને જીવનનાં સૌથી મહત્ત્વનાં મૂલ્યો માનતા. સંપત્તિ, હોદ્દો અને લોકપ્રિયતાને જીવનની અંતિમ સફળતા માનવાનો તેમણે ઇનકાર કર્યો હતો. તેમના માટે આત્માની ગુણવત્તા અને ચારિત્ર્યની શુદ્ધતા વધારે મહત્ત્વની હતી.

પરંતુ સત્ય અને સવાલોના આ માર્ગે ચાલવું સોક્રેટીસ માટે સહેલું નહોતું. તેમની નિર્ભય વિચારધારા અને એથેન્સના પ્રચલિત વિચારો સામે પ્રશ્નો ઊભા કરવાની ટેવને કારણે તેઓ અનેક લોકોની નારાજગીનું કારણ બન્યા. ઈસવીસન પૂર્વે ૩૯૯માં તેમના પર યુવાનોને ભ્રષ્ટ કરવાની અને શહેરના માન્ય દેવતાઓમાં શ્રદ્ધા ન રાખવાની સાથે નવા દૈવી તત્ત્વો રજૂ કરવાની ફરિયાદો થઈ. તેમની સામે કેસ ચાલ્યો. એથેન્સની અદાલતે તેમને દોષિત ઠેરવ્યા અને મૃત્યુદંડની સજા સંભળાવી. તેમને પોતાના વિચારો છોડીને માફી માગવાની અથવા દેશનિકાલ સ્વીકારવાની તક મળી શકે તેમ હતી, પરંતુ તેમણે પોતાના સિદ્ધાંતો સાથે સમાધાન કરવાનું પસંદ કર્યું નહીં.

તેમના જીવનનો અંત પણ તેમના વિચારો જેટલો જ અસાધારણ રહ્યો. સોક્રેટીસને ઝેર તરીકે હેમલોકનું પાન પીવાની સજા આપવામાં આવી. તેમણે શાંતિથી ઝેરનો પ્યાલો સ્વીકાર્યો અને પોતાના શિષ્યોની હાજરીમાં અંતિમ ક્ષણો વિતાવી. ઈસવીસન પૂર્વે ૩૯૯માં આશરે ૭૦ વર્ષની વયે તેમનું અવસાન થયું. તેમના મૃત્યુનું વર્ણન તેમના શિષ્ય પ્લેટોએ 'ફેડો' નામના સંવાદમાં કર્યું છે. સોક્રેટીસનું શરીર ભલે શાંત થઈ ગયું, પરંતુ તેમના વિચારોની સફર ત્યાંથી જ શરૂ થઈ.

આજે અઢી હજાર વર્ષ પછી પણ સોક્રેટીસ એટલા જ પ્રસ્તુત છે. આજના સમયમાં માહિતીનો વિસ્ફોટ થયો છે. મોબાઈલમાં એક ક્લિક કરતાં હજારો જવાબો મળી જાય છે. સોશિયલ મીડિયા પર દરેક વ્યક્તિ પોતાને સાચી સાબિત કરવા માગે છે. ચર્ચા કરતાં દલીલો અને સમજવા કરતાં વિરોધ કરવાની વૃત્તિ વધી રહી છે. આવા સમયે સોક્રેટીસ આપણને યાદ અપાવે છે કે માત્ર જવાબો જાણવાથી માણસ જ્ઞાની બનતો નથી, પરંતુ યોગ્ય સવાલો પૂછવાની અને પોતાના વિચારોની સમીક્ષા કરવાની ક્ષમતા તેને જ્ઞાન તરફ લઈ જાય છે.

કદાચ આજના સમયમાં સોક્રેટીસની સૌથી મોટી શીખ એ જ છે કે બીજાને બદલવાની શરૂઆત કરતાં પહેલાં પોતાની જાતને તપાસવી જોઈએ. દરેક વાતમાં આપણે જ સાચા હોઈએ એવું જરૂરી નથી. ક્યારેક આપણી માન્યતા ખોટી પણ હોઈ શકે છે અને એ સ્વીકારવાની હિંમત જ સાચી સમજદારી છે. જીવનમાં સફળ થવા માટે ડિગ્રી, પૈસા અને હોદ્દાની જરૂર હોઈ શકે, પરંતુ સારું જીવન જીવવા માટે વિચારશક્તિ, નૈતિકતા અને આત્મમંથન પણ એટલાં જ જરૂરી છે.

સોક્રેટીસે દુનિયાને કોઈ તૈયાર ફિલોસોફી આપી નહોતી, તેમણે તો માણસને વિચારવાની આદત આપી હતી. તેમની જિંદગીનો સૌથી મોટો સંદેશ કદાચ એ જ છે કે જે જીવનની ક્યારેય તપાસ કરવામાં આવતી નથી, તે જીવન સંપૂર્ણ અર્થમાં જીવાયેલું નથી. એટલે જ સોક્રેટીસ આજે પણ માત્ર ઇતિહાસનાં પાનાંમાં સમાયેલા એક વિચારક નથી, પરંતુ દરેક પેઢીને પોતાની જાતને પ્રશ્ન પૂછવા પ્રેરતા એવા અમર માર્ગદર્શક છે....

શબ્દ સૂરને મેળે

અનુસંધાન

સામે તાક્યા કરવાનું હોય છે. એક એ દિવસો પણ હતા જ્યારે સાંજની આંખો પણ થાકીને ભારે થઈ જતી હતી.

ઐય્યારી એટલે ચાલાકી. એક આ દિવસો છે કે ભીતર બધી ચાલાકીની જ વાતો છે. એક એ દિવસો હતા જ્યારે દિલમાં નિર્દોષ વાતોના ખજાનાઓ હતા. એક આ દિવસો છે કે જેમાં લાખ્ખો દુઃખ છે અને આંખમાં એક આંસુ નથી જાણે આંસુનો દુકાળ પડ્યો છે અને એક એ દિવસો હતા જ્યારે નાની નાની વાત ઉપર પણ નદીઓ જેવું રડી લેતા હતા. અને છેલ્લા શેરમાં જાવેદ કહે છે એક આ ઘર છે જે ઘરમાં મારો સામાન અને મારું ફર્નિચર રહે છે અને એક એ ઘર કે જેમાં મારી બુઢ્ઢી નાની રહેતી હતી. ફર્નિચર અને વૃદ્ધ નાનીમાં એટલો જ ફેર છે જેટલો ગઈકાલ અને આજમાં અહીં સહજ યાદ આવી જાય છે કે ઘણા દિલવગરના લોકોના ઘરમાં મા-બાપને એન્ટીક ફર્નીચરની જેમ રહે

મંત્રસાધના, ગુરુકૃપા અને દીક્ષાઃ મનની મુક્તિનો માર્ગ



ભારતીય આધ્યાત્મિક દર્શનમાં 'મંત્ર'ને માત્ર શબ્દોનો સરવાળો નહીં, પરંતુ 'મનસ્ ત્રાયતે ઇતિ મંત્રઃ' એટલે કે જે મનનું તારણ કરે, ભયમાંથી રક્ષણ આપે અને ચેતનાને ઊર્ધ્વગામી બનાવે તે તરીકે ઓળખાવવામાં આવ્યો છે. સદીઓથી સાધકો, વિચારકો અને જિજ્ઞાસુઓના મનમાં એક મૂળભૂત પ્રશ્ન વારંવાર ઊઠતો રહ્યો છે- શું મંત્રજાપ માટે ગુરુ હોવા અનિવાર્ય છે? પુસ્તકો કે ઇન્ટરનેટ પર ઉપલબ્ધ હજારો મંત્રોમાંથી કયા મંત્રો કોઈપણ સામાન્ય વ્યક્તિ કોઈપણ વિધિ વગર જપી શકે છે? અને કયા મંત્રો એવા છે જે યોગ્ય દીક્ષા અને ગુરુમુખી બન્યા વિના સાધવા જોખમી કે નિરર્થક માનવામાં આવે છે?

ગુરુની ભૂમિકાઃ શા માટે ગુરુમુખી મંત્ર શ્રેષ્ઠ ગણાયો?

શાસ્ત્રીય પરંપરામાં મંત્રને બીજ સાથે અને ગુરુને માળી સાથે સરખાવવામાં આવ્યા છે. બીજ જમીનમાં પડેલું હોય ત્યારે તે જડ જેવું લાગે છે, પરંતુ યોગ્ય ખાતર, પાણી અને સંભાળ મળતાં તેમાંથી વટવૃક્ષ પાંગરે છે. પુસ્તકો કે શાસ્ત્રોમાં લખાયેલા મંત્રોને તંત્રશાસ્ત્ર 'સુષુપ્ત' (ઊંઘતા) માને છે. જ્યારે કોઈ સાધના-સિદ્ધ ગુરુ પોતાના મુખેથી શિષ્યના કાનમાં તે મંત્ર ફૂંકે છે, ત્યારે મંત્ર 'જાગૃત' થાય છે. ગુરુનું કાર્ય માત્ર શબ્દો શીખવવાનું નથી. તેઓ પોતાની સાધનાની ઊર્જા અને સંકલ્પ-શક્તિ મંત્ર સાથે શિષ્યમાં સંક્રમિત કરે છે. પરંતુ આનો અર્થ એ નથી કે ગુરુ વગર ભગવાનનું નામ કે મંત્ર લઈ જ ન શકાય. સનાતન પરંપરાએ સાધનાના બે સ્પષ્ટ ભાગલા પાડ્યા છે- સામાન્ય સાધના અને વિશિષ્ટ (તાંત્રિક/વૈદિક) સાધના.

જે મંત્રોનો હેતુ માત્ર ચિત્તશુદ્ધિ, ઈશ્વરપ્રેમ, આંતરિક શાંતિ અને માનસિક સ્થિરતા છે, તે તમામને માટે હંમેશાં ખુલ્લા રાખવામાં આવ્યા છે. આવા મંત્રો માટે કોઈ જ્ઞાતિ, ઉંમર, લિંગ, સમય કે ગુરુદીક્ષાનાં બંધનો નથી. આ શ્રેણીમાં મુખ્યત્વે નામ-મંત્રો અને સરળ ષડાક્ષરી મંત્રો આવે છે, જેમ કે 'ૐ નમઃ શિવાય', 'ૐ નમો ભગવતે વાસુદેવાય', 'શ્રી રામ જય રામ જય જય રામ', કે 'હરે કૃષ્ણ હરે કૃષ્ણ, કૃષ્ણ કૃષ્ણ હરે હરે... હરે રામ હરે રામ, રામ રામ હરે હરે'. આ મંત્રો પ્રેમ અને શરણાગતિ પર આધારિત છે. મહાત્મા ગાંધીએ સમગ્ર જીવન જેનો સહારો લીધો તે 'રામ' નામ, કે નરસિંહ મહેતા અને મીરાંબાઈએ ગાયેલા પ્રભુનાં પદો કોઈ વિધિવિધાન માગતાં નથી.

ગાયત્રી મહામંત્રની સ્તુતિરૂપ ઉપાસના

જોકે ઋગ્વેદના પરંપરાગત નિયમ મુજબ ગાયત્રી મંત્ર યજ્ઞોપવીત અને દીક્ષા સાથે જોડાયેલો છે, પરંતુ સ્વામી વિવેકાનંદ, મહર્ષિ અરવિંદ અને પંડિત શ્રીરામ શર્મા આચાર્ય જેવા આધુનિક યુગદ્રષ્ટાઓએ સ્પષ્ટ કર્યું કે સૂર્ય અને સવિતા દેવની પ્રજ્ઞા સૌની સમાન ધરોહર છે. સાત્વિક ભાવે, શુદ્ધ બુદ્ધિની પ્રાપ્તિ માટે ગાયત્રી મંત્રનો જાપ કોઈપણ વ્યક્તિ ગુરુ વિના પણ કરી શકે છે. ૐ એ બ્રહ્માંડનો મૂળભૂત અનાહત નાદ છે. તેના ઉચ્ચારણથી મગજના તરંગો શાંત થાય છે, જે વૈજ્ઞાનિક રીતે પણ સિદ્ધ થયું છે.

મંત્રસાધના આખરે તો મનની શુદ્ધતા માટે છે. જો લક્ષ્ય માત્ર ઈશ્વરપ્રેમ, તણાવમુક્તિ અને આંતરિક શાંતિ હોય, તો સરળ નામોચ્ચારણ માટે કોઈ ઔપચારિક ગુરુની શોધમાં અટવાઈ જવાની જરૂર નથી

દીક્ષા-અનિવાર્ય મંત્રો

બીજી બાજુ, એવા મંત્રો છે જે ઊર્જાના પ્રચંડ વિસ્ફોટ જેવા છે. તેમને વિદ્યુતના ઉચ્ચ વોલ્ટેજ સાથે સરખાવી શકાય. આ મંત્રોની સાધના ગુરુની દોરવણી વગર કરવી અહિતકારી નીવડી શકે છે.

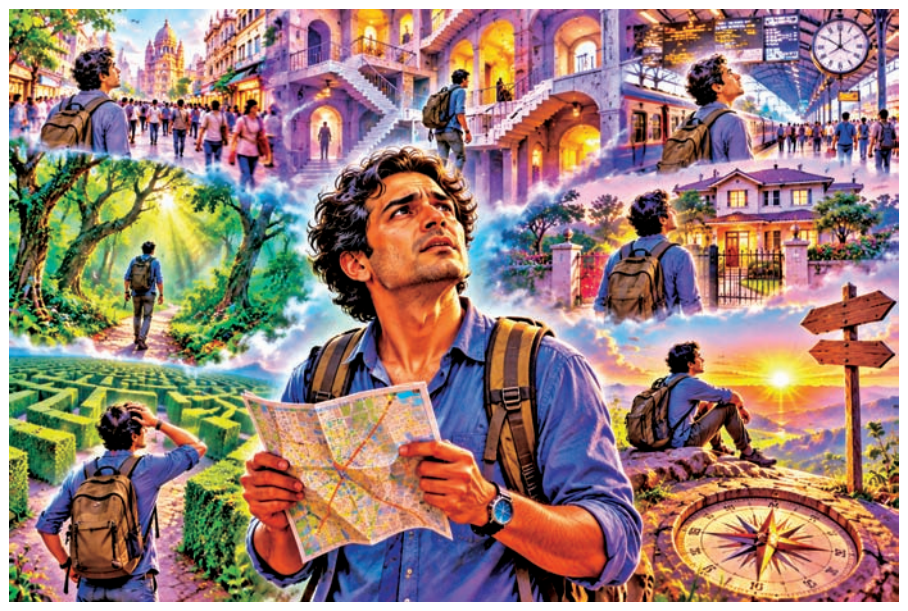
એકાક્ષરી કે ગૂઢ બીજમંત્રોઃ જેમ કે 'હ્રીં' (ભુવનેશ્વરી), 'ક્લીં' (કામબીજ/કૃષ્ણ), 'ક્રીં' (કાલી), 'શ્રીં' (મહાલક્ષ્મી), કે 'ઐં' (સરસ્વતી). બીજમંત્રો અતિશય સંકેન્દ્રિત ધ્વનિ-તરંગો ધરાવે છે. તેનું ખોટું ઉચ્ચારણ કે માનસિક અસંતુલન સાધકના નાડીતંત્ર પર પ્રતિકૂળ અસર કરી શકે છે, એવું મનાય છે.

દસ મહાવિદ્યા અને શાક્ત મંત્રોઃ કાલી, તારા, છિન્નમસ્તા, બગલામુખી વગેરે તીવ્ર ઉગ્ર ઊર્જા ધરાવતી દેવીઓની ઉપાસના છે. આ મંત્રોમાં દિશા, આસન, પવિત્રતા અને સંકલ્પના કડક નિયમો હોય છે. ગુરુની સીધી દેખરેખ અને રક્ષા-કવચ વિના આ સાધના શાસ્ત્રોમાં નિષિદ્ધ માનવામાં આવી છે.

કામ્ય પ્રયોગો અને તાંત્રિક અનુષ્ઠાનઃ કોઈ ચોક્કસ ભૌતિક, લૌકિક કે ચમત્કારિક ફળ મેળવવા માટે થતાં વિશિષ્ટ વિધાનો અને મંત્રોમાં દીક્ષા અનિવાર્ય છે. ગુરુ પોતાના શિષ્યની કુંડળી, પ્રકૃતિ (વાત-પિત્ત-કફ) અને માનસિક ક્ષમતા જોઈને જ મંત્ર પસંદ કરે છે.

અંતે તો, મંત્રસાધના મનની શુદ્ધતા માટે છે. જો લક્ષ્ય માત્ર ઈશ્વરપ્રેમ, તણાવમુક્તિ અને આંતરિક શાંતિ હોય, તો સરળ નામોચ્ચારણ માટે કોઈ ઔપચારિક ગુરુની શોધમાં અટવાઈ જવાની જરૂર નથી. શ્રદ્ધા પોતે જ માર્ગદર્શક બની જાય છે. પરંતુ જો લક્ષ્ય ગહન કુંડલિની જાગરણ, અગમ્ય તંત્ર-સિદ્ધિ કે અલૌકિક અનુભૂતિઓનું હોય, તો અનુભવી ગુરુ અને દીક્ષા વિના આગળ વધવું અંધારા જંગલમાં નકશા વગર પ્રવેશવા સમાન છે. મંત્ર એ વિજ્ઞાન છે-અને વિજ્ઞાનમાં સામાન્ય નિયમો સૌ માટે સરળ હોય છે, જ્યારે જટિલ પ્રયોગો માટે પ્રયોગશાળાના નિષ્ણાત માર્ગદર્શકની હાજરી અનિવાર્ય બની જાય છે.

સપનામાં તમે ખોવાઈ જાઓ છો?



ખોવાઈ જવાનું સપનું એ એક બહુ જ કોમન સપનું છે. તમને સપનામાં દેખાય છે કે તમે કોઈ અજાણ્યા શહેરમાં રસ્તો ભૂલી ગયા છો, કોઈ વિશાળ બિલ્ડિંગમાં ભટકી રહ્યા છો, રેલ્વે પ્લેટફોર્મ શોધી શકતા નથી, પોતાનું જ ઘર શોધી રહ્યા છો અથવા કઈ દિશામાં જવું તેની સમજ વગર કોઈ જંગલ કે ભુલભુલામણીમાં અટવાઈ ગયા છો. ઘણીવાર તમને બરાબર ખબર હોય છે કે ક્યાં જવું છે, છતાં ત્યાં પહોંચી શકાતું નથી. વળી

સ્વપ્નલોક

કેટલીકવાર તો મંઝિલ કઈ છે તે જ સ્પષ્ટ હોતું નથી. આ સપનું કોઈ જોખમને કારણે નહીં, પરંતુ પોતાની દિશા કે ઓળખ ગુમાવી બેઠા હોવાના અહેસાસને લીધે આપણને પરેશાન કરી મૂકે છે.

આનો અર્થ શું થાય?

મનોવૈજ્ઞાનિક દ્રષ્ટિએ, ખોવાઈ જવાનું સપનું વાસ્તવિક જીવનમાં ચાલી રહેલી અનિશ્ચિતતા, ગૂંચવણ કે દિશાહીનતા દર્શાવે છે.

તાત્કાલિક 'રસ્તો શોધી કાઢવો' એ જ એકમાત્ર ઉકેલ નથી હોતો. ક્યારેક થોભવું, આસપાસ જોવું, પોતે અત્યારે ક્યાં ઊભા છીએ તે સમજવું અને પછી આગળનું એક ડગલું ભરવું વધુ યોગ્ય હોય છે

બની શકે કે તમે કોઈ મોટો નિર્ણય લેવાના મોડ પર હો, જીવનના નવા તબક્કામાં પ્રવેશી રહ્યા હોવ, કોઈ સંબંધ વિશે શંકા અનુભવતા હો, કામકાજને લઈને મૂંઝવણમાં હોવ, અથવા એવા દોરમાંથી પસાર થઈ રહ્યા હોવ જ્યાં જૂના વિચારો કે રસ્તાઓ હવે કામ નથી આવી રહ્યા.

મહત્વની વાત એ છે કે, આ સપનાનો અર્થ એવો નથી કે તમે હકીકતમાં ખોવાઈ ગયા છો. તેનો અર્થ એ હોઈ શકે કે તમારા જીવનમાં કંઈક એવું છે જે અજાણ્યું કે નવું બની ગયું છે. સપનામાં દેખાતી જગ્યાઓ ઘણીવાર આ અજાણ્યા હોવાની લાગણી સૂચવે છે. શાળા કદાચ જૂની માન્યતાઓ કે અપેક્ષાઓ દર્શાવે છે, રેલ્વે સ્ટેશન પરિવર્તન અને પ્રયાણ સૂચવે છે, અજાણ્યું શહેર એક નવું વાતાવરણ દર્શાવે છે અને જંગલ અનિશ્ચિતતા તેમજ સ્પષ્ટ રસ્તો ન હોવાની સ્થિતિ દર્શાવે છે.

સપના દરમિયાન તમે કેવો ભાવ અનુભવો છો, તે ઘણું મહત્વનું છે. ખોવાઈને ડરી જવું અને ખોવાઈને ઉત્સુક હોવું-આ બંને અલગ બાબતો છે. ડરનો ભાવ અનિશ્ચિતતાની ચિંતા દર્શાવે છે, જ્યારે ઉત્સુકતા કંઈક નવું શોધવાની અને બદલાવ સ્વીકારવાની તૈયારી બતાવે છે.

સપનાના વિવિધ પ્રકારો

આ સપનું અનેક રૂપે આવી શકે છેઃ

શહેરમાં ખોવાઈ જવુંઃ તમે અજાણી શેરીઓથી ઘેરાયેલા હો અને કોઈ જાણીતી જગ્યા ઓળખી ન શકતા હો. તમે વારંવાર ખોટો વળાંક લઈ લો છો, લોકોને રસ્તો પૂછો છો અથવા શેરીઓ આપમેળે બદલાતી જોવા મળે છે.

ઈમારતમાં અટવાવુંઃ કોઈ હોટલ, હોસ્પિટલ, ઓફિસ, શાળા કે ઘરમાં અંત વગરના રસ્તાઓ, સીડીઓ અને ઓરડાઓ વચ્ચે તમે ફસાઈ જાઓ છો. તમારે ક્યાંક પહોંચવું છે, પણ સાચો દરવાજો મળતો નથી.

સ્ટેશન કે એરપોર્ટ પર ગૂંચવણઃ સમય પૂરો થઈ રહ્યો છે અને તમને તમારું પ્લેટફોર્મ, ગેટ, ટિકિટ, સામાન કે જવાની જગ્યા જડતી નથી.

ઘર ન મળવુંઃ ઘરે પહોંચવાનો પ્રયાસ કરતા હોવા છતાં ન પહોંચી શકવું. તમે આસપાસનો વિસ્તાર ઓળખો છો, પણ ઘર તરફ જતો રસ્તો જ મળતો નથી.

દિશા વગરનું ભટકવુંઃ ક્યારેક કોઈ મંઝિલ હોતી જ નથી, તમે માત્ર ભટક્યા કરો છો. આવા સપનામાં મુખ્ય બાબત 'ક્યાંક પહોંચવું છે' તેવી નથી હોતી, પરંતુ 'હું ક્યાં જઈ રહ્યો છું તે જ ખબર નથી' તેવી હોય છે.

આ સપનું આપણને વિચારવા પ્રેરે છે કે શું આપણે કોઈ નવી પરિસ્થિતિ માટે જૂના વિચારો કે જૂના રસ્તાઓ પર નિર્ભર છીએ? જે દિશા ભૂતકાળમાં યોગ્ય લાગતી હતી, તે કદાચ આજે આપણા માટે યોગ્ય ન પણ હોય

આ સપનામાંથી શું શીખી શકીએ?

કદાચ આ સપનામાંથી મળતો સૌથી ઉપયોગી સંદેશ ખૂબ જ સરળ છે.

ખોવાઈ જવું એટલે નિષ્ફળ જવું એમ નહીં. રોજિંદા જીવનમાં આપણે ઘણીવાર પોતાને સ્પષ્ટતા માટે દબાણ કરીએ છીએ - સાચો નિર્ણય કયો છે? હું ક્યાં જઈ રહ્યો છું? હવે આગળ શું થશે? આ સપનું આપણને યાદ અપાવે છે કે જીવનમાં એવા સમયગાળા પણ આવે છે જ્યારે આપણને ખરેખર કશી ખબર હોતી નથી-અને આ એક સહજ માનવ સ્વભાવ છે.

તે આપણને એ વિચારવા પણ પ્રેરિત કરે છે કે શું આપણે કોઈ નવી પરિસ્થિતિ માટે જૂના વિચારો કે જૂના રસ્તાઓ પર નિર્ભર છીએ? જે દિશા ભૂતકાળમાં યોગ્ય લાગતી હતી, તે કદાચ આજે આપણા માટે યોગ્ય ન પણ હોય.

છેવટે, આ સપનું આપણને અનિશ્ચિતતાને સહન કરતાં શીખવે છે. ઘણીવાર તાત્કાલિક 'રસ્તો શોધી કાઢવો' એ જ એકમાત્ર ઉકેલ નથી હોતો. ક્યારેક થોભવું, આસપાસ જોવું, પોતે અત્યારે ક્યાં ઊભા છીએ તે સમજવું અને પછી આગળનું એક ડગલું ભરવું વધુ યોગ્ય હોય છે.

તેથી, ખોવાઈ જવાનું સપનું એક આશાભર્યો સંદેશ આપે છે- તમારે આખો રસ્તો અત્યારથી જ જાણી લેવાની જરૂર નથી. તમારે ફક્ત આગળની એક સાચી દિશા શોધવાની જરૂર છે.

Health is Wealth

સ્વાદ માટે મત્ત્વના મીઠા વિશે આટલું ધ્યાન રખો



સંસ્કૃત ભાષાનો એક શબ્દ લવણ, જે લૂણ, સબરસ, નમક કે મીઠું તરીકે પણ ઓળખાય છે - એનો અર્થ થાય છે ખારો રસ. તમામ સ્વાદને ઉજાગર કરવાની શક્તિ હોવાથી અને જેના વિના કોઈપણ ભોજન સ્વાદહીન લાગતું હોવાથી તેને સબરસ - બધાં રસોનો સાર કહ્યું છે.

માર્ગી

રસાયણશાસ્ત્ર મુજબ મીઠું એટલે સોડિયમ ક્લોરાઈડ (NaCl) મીઠું સ્વાદ ઉપરાંત શરીરમાં અનેક મહત્વપૂર્ણ શારીરિક ક્રિયાઓ માટે જરૂરી છે.

શરીરમાં મીઠું કયા કયા કાર્યમાં ભાગ ભજવે છે તેની પર નજર નાખીએ.

■ ફ્લુઈડ બેલેન્સ : કોષોની અંદર અને બહાર પ્રવાહીનું યોગ્ય સંતુલન જાળવવામાં મદદ કરે છે.

■ શરીરના કોષોની કાર્યપ્રણાલી માટે આવશ્યક એવી સોડિયમ - પોટેશિયમ પંપની ક્રિયાને જાળવી રાખે છે.

■ નર્વ સિગ્નલ : મગજમાંથી શરીરના અન્ય ભાગોમાં સંદેશા મોકલવા માટે સોડિયમની હાજરી જરૂરી છે.

■ પાચનક્રિયા દરમ્યાન નાના આંતરડામાંથી શર્કરા, એમિનો એસિડ અને બીજા પોષક તત્વો શોષાય છે. આ ક્રિયા પણ સોડિયમની હાજરીમાં થાય છે.

■ સ્નાયુઓના સંકોચન અને શિથિલન માટે પણ સોડિયમ અને અન્ય ઇલેક્ટ્રોલાઈટ્સનું સંતુલન જળવાવું જરૂરી છે.

■ કિડની પેશાબ દ્વારા શરીરનો કચરો સરળતાથી ફિલ્ટર કરી શકે તે માટે પણ લોહીમાં સોડિયમનું સ્તર જળવાઈ રહેવું ખૂબ આવશ્યક છે.

■ થાઈરોઈડ હોર્મોન્સના બંધારણમાં આયોડિન અનિવાર્ય છે જે આયોડિનયુક્ત મીઠું ખાવાથી મળી રહે છે અને મીઠામાં રહેલું સોડિયમ આ આયોડિનને થાઈરોઈડ ગ્રંથિના કોષોની અંદર પહોંચાડવામાં મદદ કરે છે.

■ મીઠામાં રહેલું ક્લોરાઈડ શરીરમાં પ્રવાહી તથા એસિડ-બેઝનું સંતુલન જાળવવામાં ઉપરાંત હોજરીમાં ખોરાક પચાવવા માટે જરૂરી હાઈડ્રોક્લોરીક એસિડ બનાવવામાં ઉપયોગી છે.

જો નિર્ધારીત માત્રાથી વધુ મીઠું શરીરમાં જાય તો નીચે જણાવેલી સમસ્યાઓ થઈ શકે :

■ શરીરમાં પાણીનો ભરાવો થવો, સોજા આવવા.

■ હાઈ બ્લડપ્રેશર

■ હૃદયના ધબકારામાં અનિયમિતતા આવવી.

■ મગજ અને ચેતાતંત્રને લગતી સમસ્યા.

■ સ્ટ્રોક

■ કિડનીને નુકસાન

■ નમકમાં રહેલાં ક્લોરાઈડનું પ્રમાણ શરીરમાં વધે ત્યારે કિડની પર બોજો વધતાં ટોક્સિન (વિષ)નું પ્રમાણ વધવા જેવી સ્થિતિ સર્જાય છે.

પેકેટમાં મળતાં પ્રિઝર્વેટીવયુક્ત ખાદ્ય પદાર્થો, ફાસ્ટ ફૂડ, અથાણા, પાપડ, ફરસાણ, નમકીન, ચટણીઓ, સૉસ-કેચઅપ, પ્રોસેસ્ડ અને ઈન્સ્ટન્ટ ફૂડ વગેરેમાં મીઠાનું પ્રમાણ ખૂબ વધારે હોય છે.

જેનું સેવન કરવાથી શરીરમાં સોડિયમનું સ્તર વધી જાય છે. અને કિડની પર પાણીના નીકાલનો બોજો વધે છે.

WHO - વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા અનુસાર એક પુખ્ત વયની વ્યક્તિને રોજિંદા ક્રમે મીઠાની આવશ્યકતા આશરે એક નાની ચમચી (૫ ગ્રામ) થી ઓછી છે. અને જો શરીરમાં સોડિયમ ઘટી જાય તો એ સ્થિતિને હાઈપોનેટ્રેમિયા કહેવામાં આવે છે. વધુ પડતાં ઝાડા-ઉલટી થવાથી, વધારે પડતો પરસેવો થવાથી, જરૂર કરતાં વધારે પાણી પીવાથી, કેટલીક દવાઓની આડઅસરથી, હૃદય, કિડની કે લીવરની ગંભીર બીમારીમાં હોર્મોનલ અસંતુલન

મગજમાંથી શરીરના અન્ય ભાગોમાં સંદેશા મોકલવા માટે સોડિયમની હાજરી જરૂરી છે

|| અનુસંધાન પાના નં.૦૮ પર

એલર્જીજન્ય શીળસ અને ખરજવું

(લેખ-૪)

આ પૂર્વેના લેખોમાં એલર્જી થવાના કારણો, એલર્જીના ઉપચાર માટે પાયાના નિયમો તથા દમ જેવી એલર્જીજન્ય સમસ્યાના વિશેષ ઉપચારો જોયા. આજે શિળસ (અર્ટીકેરિયા) અને ખરજવું (એકઝીમા) જેવાં રોગોના વિશેષ ઉપચાર વિષે માહિતી જોઈએ.

શિળસ : શરીર પર નાના-મોટા લાલ રંગના ચકામા ઉપસી આવે છે. ક્યારેક ચકામાની ફરતે

આરોગ્ય સંપદા
વિસ્મય ઠાકર



આવેલી ધાર ઘેરા રાતા રંગની અને અંદરનો ભાગ દબાયેલો જોવા મળે છે, તો ક્યારેક ચકામાનો આખો ભાગ ઉપસેલો હોય છે. આ ભાગમાં ખૂબ જ ખંજવાળ અને બળતરા થતી હોય છે. શિળસ ક્યારેક કોઈ ચોક્કસ ઋતુમાં દેખાઈ દે છે. ઋતુ સમાપ્ત થતાં એ મટી જાય છે અને ફરી બીજા વર્ષે એજ ઋતુમાં ઉથલો મારે છે. આમ થવા પાછળનું કારણ મોટે ભાગે જે તે ઋતુમાં ઊગતી વનસ્પતિ ફૂલો અને તેમાં રહેલાં પરાગરજ (પોલન) હોય છે. આવા સૂક્ષ્મ અને વજનમાં હલકા પરાગરજ હવા સાથે હજારો કીલોમીટરનો પ્રવાસ ખેડતા હોય છે. દૂર દેશાંતરેથી હવાઈ મુસાફરી કરી ઊડતાં આવેલા પોલન શ્વાસ દ્વારા શરીરમાં દાખલ થઈ ક્યારેક શિળસ જેવાં એલર્જીજન્ય રોગોની ઉત્પત્તિ કરે છે. શિળસ જેવાં રોગના ઉપચાર માટે સૌથી પહેલા તો દહીં, ટામેટાં, આમલી, અથાણા જેવા ખાટા પદાર્થો સદંતર ત્યાગી દેવાં. વળી, ઠંડાં પીણા, આઈસક્રીમ અને ફ્રીજમાં રાખી પ્રીઝર્વ કરેલો ખોરાક ત્યાગવો. હવે, શિળસના વિશેષ ઉપચારો જોઈએ.

(૧) સરસિયાના તેલને ગરમ કરી આખા શરીરે ચઢતા ક્રમે માલિશ કરી સવારના કૂણા તડકામાં બેસવું. ત્યારબાદ ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવું. (તેલ ઓછામાં ઓછું કલાક શરીર પર રહેવા દેવું.)

(૨) શિળસની સમસ્યા થઈ આવે ત્યારે સિન્થેટિક કપડાં ન પહેરતા કોટનના કપડાં પહેરવા અને એની ઉપર શુદ્ધ ઊન (પ્યોર વુલ)ના કપડાં પહેરવા. ઊનના કપડાં ચામડીના સીધા સંપર્કમાં ન આવે એનું ધ્યાન રાખવું.

(૩) કાળી જીરીની સાંજના સમયે ચા કરીને પીવી. એક કપ કાળીજીરીની ચામાં બે થી ત્રણ ચપટી પીપરનું ચૂર્ણ ઉમેરવું.

(૪) કાળા મરીને ઘીમાં સાંતળી, નમક ભભરાવી ખૂબ ચાવીને ખાવા. મરી ખૂબ જ ઉષ્ણ અને ગરમ હોઈ માત્રા વિવેક રાખવો. દિવસ દરમ્યાન બે-ત્રણ દાણાથી વધુ ન લેવા.

(૫) આદુના રસમાં જૂનો ગોળ મેળવી દિવસમાં એકાદ વખત ખોરાક લેવાના કલાક પહેલાં ચાટવું.

ખરજવું : ખરજવું ખાસ કરીને હાથ, પગ, કાનની કોર જેવાં ભાગો પર થાય છે. ખરજવાના બે પ્રકાર છે. લીલું અને સૂકું. લીલા ખરજવામાં ચામડી પર ફોડલીઓ થાય છે, તે ફૂટે છે અને તેમાંથી ચીકણું પ્રવાહી ઝમે છે. સૂકા ખરજવામાં આમ થતું નથી. બંને પ્રકારના ખરજવામાં ચામડી બરછટ થઈ, સૂજીને ઉપસી આવે છે અને રંગ રાતાશ પડતો કાળો ઘેરો થઈ જાય છે. એ ભાગ પર ઘણી જ ખરજ (ખંજવાળ) આવતી હોઈ એનું નામ ખરજવું પડ્યું છે. હવે, ખરજવાના વિશેષ ઉપચારો જોઈએ.

લીલુ ખરજવું (૧) સમભાગે શંખજીરૂ અને ફટકડીનું ચૂર્ણ ભેગું કરી ભભરાવી કોરો પાટો બાંધી રાખવો. દર ચોવિસ કલાકે પાટો બદલતા રહેવું.

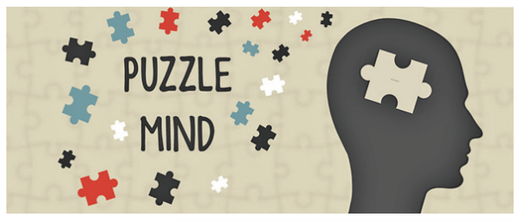
ખરજવામાં ચામડી બરછટ થઈ, સૂજીને ઉપસી આવે છે અને રંગ રાતાશ પડતો કાળો ઘેરો થઈ જાય છે

(૨) કરિયાતાનું ચૂર્ણ, બાવળના કોલસાની રાખ, ગેરૂ ચૂર્ણ અને લીમડાના પાનનું ચૂર્ણ સરખા ભાગે લઈ ખરજવા પર ભભરાવી કોરો પાટો બાંધી દેવો. રોજ પાટો બદલતા રહી એકવીસ દિવસ સુધી પ્રયોગ કરવો.

સૂકું ખરજવું : (૧) લીંબોળીનું તેલ લગાવવું.

(૨) કણજીનું તેલ લગાવવું.

|| અનુસંધાન પાના નં.૦૮ પર



કાકુરો

3834 | ૧૮ નવેમ્બર,૨૦૨૬

			6	9		
		3			14	
		20 22				20
	10 6			13		
6			13	4		
19						
		15				

નિયમો : 7 x 7=49
ખાનાની આ સરવાળાની રમત છે.
રાખોડી અથવા સફેદ રંગની ઉપરના ભાગમાં લખેલ અંક આડી હરોળ ગણાશે જ્યારે નીચેના ભાગમાં લખેલ અંક ઉભી હરોળ ગણાશે. રમતમાં માત્ર ૧ થી ૯ સુધીના અંકનો જ ઉપયોગ કરવાનો છે. આડી કે ઉભી હરોળમાં કોઈપણ અંક પુનરાવર્તિત થવો જોઈએ નહિ.
રમત પુરી કરવા માટે આપ એ માત્ર સફેદ ખાનામાં અંક મુકવાનો રહેશે.
-ભાવના શુકલ

				6	9			
			3	2	1	14		
			20 22	3	8	9	20	
		10 6	9	1	13	4	9	
	6	1	5	13	4	1	3	
	19	5	8	6			8	
			15	7	8			

ગુજરાત સમાચાર સુડોકુ

ક્રમ નં. ૬૩૦૮
૧૮ નવેમ્બર, ૨૦૨૬

૮	૫			૯				
		૬		૩		૪	૫	
		૭			૮	૬	૧	
			૬			૮	૭	૧
૧	૯	૮			૭			
	૩	૧	૮			૨		
	૬	૨		૧		૫		
				૬			૪	૭

સુડોકુના નિયમો

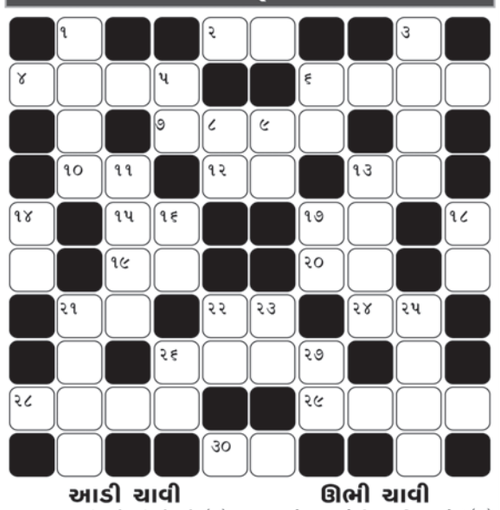
(૧) ૧ થી ૯ સુધીના જ અંકનો ઉપયોગ કરવો.
(૨) દરેક ખાનામાં એકજ અંકનો ઉપયોગ કરવો.
(૩) આડી અને ઊભી હરોળમાં અંકનો ઉપયોગ માત્ર એકજ વાર કરવો.
(૪) ૩X૩ = ૯ ખાનામાં ૧ થી ૯ અંકનો ઉપયોગ કરવો અને દરેક અંકનો માત્ર એક જ વાર ઉપયોગ કરવો.
(કર્તા : યોગેશ શુકલ)

૭	૨	૬	૯	૩	૫	૨	૭	૫
૯	૭	૫	૨	૬	૭	૫	૩	૭
૩	૭	૫	૫	૭	૨	૬	૯	૨
૫	૩	૯	૭	૫	૨	૭	૭	૬
૨	૫	૭	૬	૫	૭	૯	૨	૩
૬	૭	૭	૭	૫	૩	૯	૨	૫
૭	૫	૨	૫	૯	૭	૩	૬	૭
૫	૯	૭	૩	૭	૬	૨	૫	૫

વિજેતા : ૧ કેતકી ઠક્કર, ૨ ભાવના શુકલ, ૩ રમેશ ગોરડિયા, ૪ ભાવના શુકલ, ૫ ભાવના શુકલ, ૬ ભાવના શુકલ, ૭ ભાવના શુકલ, ૮ ભાવના શુકલ, ૯ ભાવના શુકલ, ૧૦ ભાવના શુકલ

એરાઉન્ડ ધ વર્લ્ડસ

- રીટા શાહ



આડી ચાવી

૨. ..... છાંટી કંકોતરી મોકલો (૨)
૪. દાનત તેવી ..... (૪)
૬. વર્તુળ દોરવાનો કંપાસ (૪)
૭. લલકારવું તે (૪)
૧૦. ..... તિગડા કામ બિગડા (૨)
૧૨. આશરે પદ મણનું વજન (૨)
૧૩. વજન (૨)
૧૫. વર વિનાની ..... ન હોય (૨)
૧૭. ..... લાગે ત્યારે કૂવો ખોદવા ન જવાય (૨)
૧૯. ..... ભલા તો હોગા ભલા (૨)
૨૦. અવાજ (૨)
૨૧. ટેવ, વ્યસન (૨)
૨૨. રાંધેલા ચોખા (૨)
૨૪. અનુકૂળ પ્રસંગ, લાગ (૨)
૨૬. પગનો ચાલવાનો અવાજ (૪)
૨૮. ચીડ ચઢે એવી ટોક, કજિયો (૪)
૨૯. એક પ્રકારની ઘોડાગાડી (૪)
૩૦. ચા સાથે ગરમ ..... બનાવો (૨)

ઊભી ચાવી

૧. જીભે ..... હોવી, બહુ વિદ્વાન હોવું (૪)
૩. લોકમાં ચાલતો વ્યવહાર કે રૂઢિ (૨)
૫. એક તોલી બી (૨)
૬. બીજું, અન્ય (૨)
૮. થોડા વાળની સેર (૨)
૯. ..... પકડવા, પોતાની ભૂલ કબૂલવી (૨)
૧૧. નાજુકાઈ (૪)
૧૩. અઢાર પુરાણોમાંનું એક (૪)
૧૪. ભારતની રાષ્ટ્રભાષા (૨)
૧૬. પૂછતા ..... પંડિત (૨)
૧૭. સુતરાઉ કપડાને કડક કરવા માટે ..... કરાય (૨)
૧૮. બે વડે નિઃશેષ ન ભાગી શકાય એવી સંખ્યા (૨)
૨૧. ઘૂંટવું, વાટવું (૪)
૨૨. બળિયાના બે ..... (૨)
૨૩. દૂધ ઉપર જામતો જાડો થર (૨)
૨૫. દક્ષિણ હિંદુસ્તાનનો એક પ્રાંત (૪)
૨૬. ચટ મંગની ..... બ્યાહ (૨)
૨૭. આ તો ..... નો કટકો છે (૨)

ઊભી ચાવી : (૧) સ્પરસ્પર્ધી (૩) વ્યવહારિયો (૫) બે (૭) ૫૬ (૯) ૫૬ (૧૧) ૫૬ (૧૩) ૫૬ (૧૪) ૫૬ (૧૬) ૫૬ (૧૭) ૫૬ (૧૮) ૫૬ (૨૧) ૫૬ (૨૨) ૫૬ (૨૩) ૫૬ (૨૫) ૫૬ (૨૬) ૫૬ (૨૭) ૫૬ (૨૯) ૫૬ (૩૦) ૫૬

આડી ચાવી : (૨) ફેંકે (૪) ૫૬ (૬) ૫૬ (૭) ૫૬ (૮) ૫૬ (૧૦) ૫૬ (૧૨) ૫૬ (૧૫) ૫૬ (૧૭) ૫૬ (૧૯) ૫૬ (૨૦) ૫૬ (૨૨) ૫૬ (૨૪) ૫૬ (૨૫) ૫૬ (૨૬) ૫૬ (૨૮) ૫૬ (૨૯) ૫૬ (૩૦) ૫૬

આયરકુચર

જીવતા શીખો

વિધિના દાવથી, જીવતા શીખો
હૃદયનાં ઘાવથી, જીવતા શીખો
સ્વાગતમાં મુશ્કેલીઓ છે અકબંધ
જિંદગીમાં અભાવથી, જીવતા શીખો
ચાંચિયા, સુનામી, સાગર સરનામે
છિદ્રાળુ નાવથી, જીવતા શીખો
I.C.U. વેન્ટીલેટર મળી રહેશે
શ્વાસોની આવ...જાવથી, જીવતા શીખો
લાગણીઓને તોલ, દિલનાં તું ત્રાજવે
બજારૂ ભાવથી, જીવતા શીખો

વાઈરલ

મોજીલા રંગીન
છેલબટાઉ કોલેજીયનની
જેમ....આમથી તેમ
રખડતાં પેલાં વાદળો
ફ્લેશગનની ચમકારા
કરી સેલ્ફી લેતી
પેલી વીજળી
ટાઈમસર ઓફિસે પહોંચડવાની
ઉતાવળમાં
દોડતા....હાંફતા, રઘવાયેલાં
કર્મચારી જેવા મોજાંઓ.....
ધરતીનું રીલ શું વાઈરલ
થઈ ગયું !

તંદુરસ્તી કા રાઝ

સદા નારી જાતને પ્રેમ કરો....જેમકે

* કવિતા	* ગઝલ	* કુદરત	*
* નદી	* પેન	* ખુરશી	*
* કિતાબ	* નોકરી	* ચા	*
* ભાજી	* મુસાફરી	* યાત્રા	*
* દોસ્તી	* દુશ્મની	* પ્રાર્થના	*
* હાર-જીત	* દાદ	* તાળી	*

અને.... ? જાતને !



પાની રે પાની...

ઉપરથી ટપક્યું તો... ફોરું
ભૂર્ગભમાં ગયું તો... જળ
પરબે બેસ્યું તો... વારિ
પીણામાં ગયું તો... Drink
કેમેસ્ટ્રીમાં ગયું તો... H2O
અરે ! સંગીતમાં તો... સલીલ
કહેવતમાં ઘૂસ્યું તો... લોહીનું પાણી
* જાતવાન ઘોડો તો... પાણીદાર
* બદનામ થયું તો... છાંટો પાણી
* લાડકું થયું તો... પાણીપુરી
* છેવટે
આંખે પણ ના સંઘર્યા... આંસુ તો

વિશ્વ જળ દિવસ લાગે...

બગીચે ઓછો કલરવ લાગે
વહેવારમાં ઓછો લવ લાગે
Break up ની આજ નિશાની
જિંદગીમાં ઓછો ભવ લાગે
પડી ગયો વરસાદ વધુ ને
બધે કીચડ-કાદવ લાગે
બદલાય હવામાન, અહીં રોજેરોજ
પ્રેમ દેવતા, હવે દાનવ લાગે
પાનેતર એમને, આપણે વનવાસ
સ્મૃતિશેષ રૂમાલ, પાલવ લાગે.

ખાના ખજાના

	A		B
૧	ઐશ્વર્યા	a	સાથી
૨	રેહાના સુલતાન	b	જૂલી
૩	સીમી	c	ભાઈભાઈ
૪	ફરીદા જલાલ	d	જોશ
૫	બેબી નાઝ	e	બેટા
૬	નાદીરા	f	ચેતના
૭	અરૂણા ઈરાની	g	બૂટ પોલીશ
૮	શ્યામા	h	આરાધના

૩ ૮ ૭ ૬ ૯
૬ ૯ ૭ ૪ ૨
૨ ૫ ૬ ૫ ૪
૫ ૬ ૨ ૪ ૩
૪ ૩ ૫ ૧ ૭

દિલીપ શાહ

PQR

P મેઘધનુષનો સૌથી વચ્ચેનો અક્ષર લઈ ગુજરાતનું ૩ અક્ષરી ગામ લખો અને તેનો એ (ગામનો) અંતિમ અક્ષર લઈ રાત્રિનું ઉપકરણ લખો.

Q એક જ અંક વાપરો.
* ..... ગાઉએ બોલી બદલાય
* આઈસક્રીમ બ્રાન્ડ.....
* દસ્તાવેજ ઘરનો.....

R બીગ-બી નું આ ૪ અક્ષરી મૂવી છે એનો બીજો અક્ષર લઈ ફળ બનાવો. ફળનો પ્રથમ અક્ષર લઈ પરદેશનું શહેર બનાવો નિકુંજ અંકલ

R ઓબામા, ઓસ્ટ્રેલિયા, ઓસ્લો
P ઓલિવ, ઓપરેશન થિયેટર, ઓમ
Q ૧૩૩૪, ઓમ, ૧૦૦૧, ઓમ, ૧૦૦૧, ઓમ, ૧૦૦૧

ગુજરાત સમાચાર
શતદલ
બુધવાર ૧૮-૧૧-૨૦૨૬
ટેકનોવર્લ્ડ
11



કમ્પ્યૂટર કે ફોનના મુખ્ય લોક ઉપરાંત, વિવિધ એપ્સ જુદાં જુદાં લોક આપવા લાગી છે

વાતચીત વધુ ખાનગી રાખવા માટે...

દિવાળીની રજાઓમાં તમે ક્યાંક ફરવા ગયા હતા? જતી વખતી, ઘરના મુખ્ય દરવાજે પૂરતી કાળજી સાથે તાળું માર્યું હતું? તમે કહેશો કે મુખ્ય દરવાજે જ શા માટે, અંદરના રૂમ્સ કે કબાટને પણ બરાબર તાળાં માર્યાં હતાં! કેમ? કેમ કે મુખ્ય તાળાની ચાવી અડોશી-પડોશીને આપીને જવાનું હતું! પડોશી પર અવિશ્વાસ નહીં, એટલે તો એને ઘરની મુખ્ય ચાવી આપી હોય, પણ અંદરનું બધું ખુલ્લું મૂકી દેવા જેટલો કોન્ફિડન્સ ન હોય. આપણી ચીજવસ્તુઓ થોડી તો આપણા કંટ્રોલમાં રહેવી જોઈએ.

હવે આપણી ડિજિટલ લાઇફમાં પણ કંઈક આવું જ થવા લાગ્યું છે. આપણે પોતાના કમ્પ્યૂટર, ફોન વગેરેને મુખ્ય લોક તો લગાવતા હોઈએ, પણ અંદરનું બધું સાવ ખુલ્લું રહે એ ગમતું ન હોય. એટલે કાં તો જુદી જુદી એપને જુદાં જુદાં તાળાં લગાવવાં પડે, અથવા એની હજી અંદર લોક મારી શકાતું હોય તો એનો લાભ લઈએ. નવા સમયમાં ચેટજીપીટી, વોટ્સએપ વગેરે આપણે માટે બહુ મહત્ત્વની બનેલી એપ્સ આવી રીતે, 'હજી અંદર' લોક મારવાની સગવડ આપવા લાગી છે.

ઘણી વાર એવું બને કે આપણે સમજીવિચારીને, પોતાના કોઈ ઓળખીતાને ફોન અનલોક કરીને આપવો પડે.

એવે સમયે આપણે ઇચ્છીએ કે એ વ્યક્તિ ફોનમાં બહુ ખાંખાંખોળા કરી ન શકે. એ એટલું જ જોઈ શકે, જેટલી જરૂર હોય.

ચેટજીપીટી અને વોટ્સએપ આપણી વાત ખાનગી રાખવા માટે હવે જે તે ચેટને લોકડ રાખવાની સગવડ આપે છે.

ચેટજીપીટીમાં નિશ્ચિત ચેટને લોક

હવે આપણી ચેટજીપીટી સાથેની રોજિંદી વાતચીત ઘણી વધી ગઈ છે ત્યારે તેમાં કેટલાક પ્રાઇવસી સંબંધિત વિકલ્પો જરૂરી બની ગયા છે. આપણા કમ્પ્યૂટર કે ફોનનો અન્ય લોકો પણ ઉપયોગ કરતા હોય ત્યારે તો ખાસ.

એ માટે ચેટજીપીટીમાં આપણી કોઈ નિશ્ચિત ચેટ લોક કરવાનો વિકલ્પ ઉપલબ્ધ થઈ ગયો છે. જોકે આ સુવિધા તબક્કાવાર રોલઆઉટ થઈ રહી હોવાથી તમને હજી તેનો લાભ ન મળે એવું બની શકે. હાલમાં આ સુવિધા ચેટજીપીટીના પેઇડ ઉપરાંત ફ્રી એકાઉન્ટમાં પણ ઉપલબ્ધ થવા લાગી છે.

તેનો લાભ લેવા માટે આપણે ચેટજીપીટીની એપ કે વેબસાઇટ પર તેની સાથે ચેટિંગ કરી રહ્યા હોઈએ ત્યારે મથાળાના ત્રણ ડોટ પર ક્લિક કરતાં જે વિકલ્પો ખૂલે તેમાં 'લોક ચેટ'નો વિકલ્પ પસંદ કરી શકીશું. આ પછી આપણને કહેવામાં આવશે કે આપણે લોક કરેલી ચેટ, એપ કે વેબસાઇટની ડાબી પેનલમાં, 'પ્રોજેક્ટ્સ'માં 'લોકડ ચેટ્સ'માં જોવા મળશે.

ચેટજીપીટીમાં ચેટ લોક કરવાનું ફીચર જરા જુદી રીતે કામ કરે છે. તેને અનલોક કરવા માટે આપણી ફિંગરપ્રિન્ટ, ફેસઆઇડી કે પિનનો ઉપયોગ થતો નથી. આપણે અલગ પિન સેટ કરવી પડે છે.

જોકે ચેટજીપીટીમાં કોઈ પણ ચેટ લોક કરતી વખતે ઘણી બધી બાબતો યાદ રાખવા જેવી છે.

સૌથી પહેલાં તો આપણે ચાર ડિજિટનો એક એકાઉન્ટ પિન પસંદ કરવાનો રહેશે. આપણે પોતાના ઓપનએઆઇ એકાઉન્ટથી ચેટજીપીટીમાં લોગ ઇન હોઈએ ત્યારે વિવિધ ડિવાઇસમાં બધી લોકડ ચેટ માટે નક્કી કરેલો પિન ઉપયોગ કરી શકાશે.

આપણે આ પિન ભૂલી જઈએ તો વિવિધ રીતે પોતાની ઓળખ સાબિત કરીને પિન રિસેટ કરી શકીએ છીએ. પરંતુ પોતાનો એકાઉન્ટ પિન રિસેટ કરવા જતાં તેનાથી લોક કરેલી બધી ચેટ ડિલીટ થાય છે!

એ પણ યાદ રાખવા જેવું છે કે કોઈ પણ ચેટને લોક કરવાથી તે



ચેટ એન્ડ-ટુ-એન્ડ એનક્રિપ્ટેડ કે સેપરેટ એન્ક્રિપ્ટેડ વોલ્ટમાં જતી નથી. માત્ર તેને ઓપન કરવા માટે આપણે નક્કી કરેલો પિન આપવાનો રહે છે.

પોતાના મોબાઇલ કે કમ્પ્યૂટરમાં ચેટજીપીટીનો ફક્ત તમે પોતે જ ઉપયોગ કરતા હો અને તેમાં બહુ સંવેદનશીલ માહિતી સાથેનું ચેટિંગ કરતા ન હો (જે ખરેખર ન જ કરવું જોઈએ) તો ચેટ લોક કરવાની આ ઝંઝટમાં પડવા જેવું નહીં.

વોટ્સએપમાં ચોક્કસ ચેટ માટે લોક

તમારે પોતાનો ફોન અવારનવાર, અનલોક્ડ સ્થિતિમાં મિત્રો કે પરિવારના અન્ય સભ્યોના હાથમાં આપવાનો થાય છે? આમ તો મિત્રો અને સ્વજનોથી કંઈ ખાનગી રાખવાની જરૂર ન હોય તેમ છતાં ક્યારેક એવું બને કે તમે ઇચ્છો કે તેઓ ફોનમાંનું બધું ન જુએ.

ખાસ કરીને વોટ્સએપમાં એવી ચેટ કે અન્ય કન્ટેન્ટ હોઈ શકે જે તમે બીજા ન જુએ એવું ઇચ્છતા હો.

આ સ્થિતિમાં એક રસ્તો આખી વોટ્સએપ એપને લોક કરવાનો છે. પરંતુ તમે એ વ્યક્તિને કોઈ ચોક્કસ ગ્રૂપ ચેટ જોવા માટે કે કોઈને કોલ વોટ્સએપ કોલ કરવા માટે જ આપતા હો તો આખી વોટ્સએપ એપ લોક્ડ રાખી શકાય નહીં.

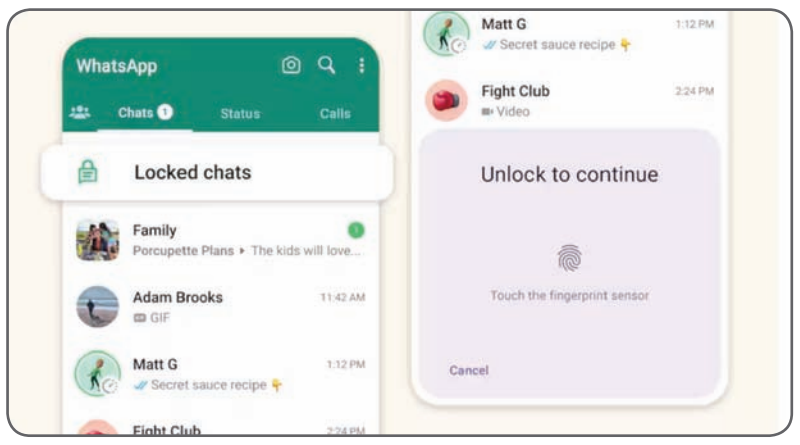
આ પરિસ્થિતિના ઉપાય તરીકે વોટ્સએપ આપણને એક એવો રસ્તો આપે છે જેની મદદથી આપણે કોઈ ચોક્કસ ચેટ લોક્ડ રાખી શકીએ છીએ. આ ફીચર દેખીતી રીતે 'ચેટ લોક' નામે ઓળખાય છે. આપણે તેનો ઉપયોગ કરીએ એ પછી આખા ફોનને અનલોક કરવાની પદ્ધતિથી જ એ ફોલ્ડરમાંની ચેટ ઓપન કરી શકાય છે.

વોટ્સએપના 'ચેટ લોક' ફીચરનો આપણે વ્યક્તિગત અને ગ્રૂપ ચેટ બંને પ્રકારની ચેટ માટે ઉપયોગ કરી શકીએ છીએ.

જ્યારે આ રીતે લોક્ડ કરેલી ચેટમાં કોઈ નવો મેસેજ આવે ત્યારે, તમે વોટ્સએપ માટે નોટિફિકેશન્સ ઓન રાખ્યાં હોય તો પણ એ મેસેજ મોકલનારનું નામ કે મેસેજ નોટિફિકેશનના પ્રીવ્યૂમાં જોવા મળતાં નથી. આથી આપણો ફોન ટેબલ પર પડ્યો હોય અને કોઈની નજર તેના પર હોય તો પણ તે મેસેજ કે મોકલનાર વિશે કશું જાણી શકતા નથી.

મજા એ વાતની છે કે નોટિફિકેશન મારફત આપણને એટલી જાણ થાય છે કે કોઈ પ્રાઇવેટ મેસેજ આવ્યો છે. આપણે લોક્ડ ચેટને અનલોક્ડ કરીને પછી જ તે જોઈ શકીએ છીએ. જોકે આ વાત ફક્ત ટેક્સ્ટ કે એટેચમેન્ટ સાથેના મેસેજિસને લાગુ પડે છે. લોક્ડ ચેટમાંની કોઈ વ્યક્તિ આપણને વોટ્સએપ કોલ કરે તો એ અન્ય





આપણે લોક કરેલી ચેટ મેઇન ચેટ લિસ્ટમાં દેખાતી નથી. આથી કોઈની એ તરફ નજર જવાની શક્યતા રહેતી નથી.

રોજિંદા કોલની જેમ જ સ્ક્રીન પર દેખાશે.

આટલી પૂર્વભૂમિકા પછી તમે વોટ્સએપ ચેટ લોકનો લાભ લેવા માગતા હો તો એ માટે આ પગલાં લઈ શકાય...

વોટ્સએપ ઓપન કરો અને તેમાં જે વ્યક્તિગત કે ગ્રૂપ ચેટ લોક કરવા માગતા હો તે શોધી કાઢો.

સૌથી ઉપર જે તે વ્યક્તિગત કોન્ટેક્ટ કે ગ્રૂપના નામ પર ક્લિક કરો. આથી એ ચેટનું ઇન્ફર્મેશન પેજ ઓપન થશે. આ પેજમાં નીચેની તરફ સ્ક્રોલ કરો. અહીં ચેટ લોકનો વિકલ્પ દેખાશે. તેને માટેના ટોગલને ઓન કરો. આથી આપણને કહેવામાં આવશે કે હવે આ વ્યક્તિગત કે ગ્રૂપ ચેટ લોક્ડ અને હિડન રહેશે આપણે પોતાના ફેસ કે ફિંગરપ્રિન્ટ કે પાસકોડથી એ ચેટ ઓપન કરી શકીશું.

એ પછી 'કન્ટીન્યૂ' બટન ક્લિક કરતાં આપણે પોતાની ફિંગરપ્રિન્ટ, ફેસ આઇડી કે પિન આપીને આખી વાત કન્ફર્મ કરવી પડશે.

આટલું કરતાં આપણી એ વ્યક્તિગત કે ગ્રૂપ ચેટ લોક્ડ થશે. તે અન્ય ડિવાઇસમાંના લિંક્ડ એકાઉન્ટમાં પણ લોક્ડ રહેશે.

હવે તમે કે અન્ય કોઈ વ્યક્તિ વોટ્સએપ ઓપન કરશે ત્યારે હોમપેજ પર પેલી લોક્ડ ચેટ જોવા મળશે નહીં, ફક્ત હોમ સ્ક્રીન પર મથાળે ટેબ્સના લિસ્ટમાં ફિલ્ટર ઓપન કરતાં, તેમાં 'લોક્ડ' લખેલું જોવા મળશે. તેને ટેપ કરતાં આપણે પોતાની ફિંગરપ્રિન્ટ, ફેસ આઇડી કે પિન આપીને લોક્ડ ફોલ્ડરમાંની બધી ચેટ જોઈ શકીશું. તમે ઇચ્છો ત્યારે જે તે ચેટના ઇન્ફર્મેશન પેજ પર જઈને એ ચેટનું લોક હંમેશ માટે દૂર કરી શકો છો. અલબત્ત ત્યારે પણ આપણે પોતાની ફિંગરપ્રિન્ટ, ફેસ આઇડી કે પિન આપીને આપણે જ આ કામ કરી રહ્યા છીએ તેવી ખાતરી કરવી પડશે.

તમે ઇચ્છો તો જે તે ચેટ ઓપન કર્યા વિના હોમસ્ક્રીન પર તેને જરા લાંબો સમય પ્રેસ કરી, મથાળે મળતા ઓપ્શન્સમાં ત્રણ ડોટ પર ક્લિક કરીને પણ 'લોક ચેટ'નો વિકલ્પ પસંદ કરી શકો છો. એ પછીની પ્રોસેસ આગળ લખ્યા મુજબની જ રહેશે.

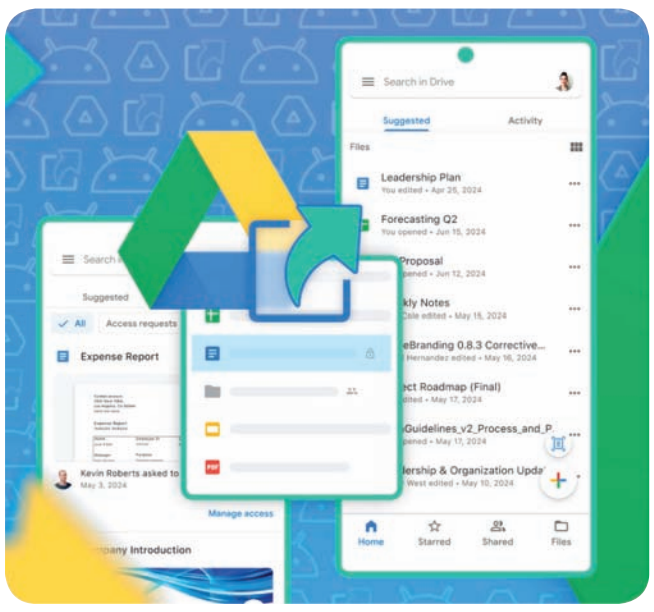
તમે તમારી કામની ફાઇલ્સ ક્લાઉડમાં સ્ટોર કરતા હો તો ડુપ્લિકેટ ફાઇલ્સથી બચવું જરૂરી છે

ગૂગલ ડ્રાઇવમાં બહેતર ફાઇલ્સ મેનેજમેન્ટ : શોર્ટકટની મદદથી

સામાન્ય રીતે આપણને સૌને પોતાનાં મહત્ત્વનાં ડોક્યુમેન્ટ્સ ગૂગલ ડ્રાઇવ કે વનડ્રાઇવ જેવી ક્લાઉડ સ્ટોરેજ સર્વિસમાં સ્ટોર કરવાની ટેવ હોય છે. તમને હજી આવી ટેવ પડી ન હોય તો એ તરફ ધ્યાન આપવા જેવું છે.

આપણા અંગત કે ઓફિસ ઉપયોગ માટેના મહત્ત્વના ડોક્યુમેન્ટ્સ ફક્ત એક કમ્પ્યૂટરની હાર્ડ ડિસ્કમાં રહે તેને બદલે તેને ક્લાઉડમાં સાચવવાના દેખીતા ફાયદા છે. ફક્ત આપણે એટલી કાળજી રાખવી પડે કે પોતાના ગૂગલ કે માઇક્રોસોફ્ટ એકાઉન્ટને ટુ-સ્ટેપ વેરિફિકેશન અને બીજી ઉપલબ્ધ તમામ સલામતી વ્યવસ્થાથી સલામત રાખીએ.

આપણું આધાર કાર્ડ, પાન કાર્ડ, પાસપોર્ટ, ડ્રાઇવિંગ લાયસન્સ, આરસી બુક, વોટર આઇડી કાર્ડ, સ્કૂલ લિવિંગ સર્ટિફિકેટ વગેરે બધું એક જગ્યાએ, ક્લાઉડમાં વ્યવસ્થિત



રીતે સ્ટોર કરી રાખીએ તો એ બધું હંમેશાં હાથવગું રહે.

આ બધું ક્લાઉડમાં સાચવ્યું હોય તો વધારાનો ફાયદો એ કે તેને ગમે ત્યાંથી ગમે ત્યારે એક્સેસ કરી શકાય. જોઈએ તો મોબાઇલમાં ગૂગલ ડ્રાઇવ ઓપન કરીને તેમાં આપણા આ ડોક્યુમેન્ટ્સ મેળવી શકાય અથવા ગમે તે કમ્પ્યૂટરમાં બ્રાઉઝરમાં ગૂગલ ડ્રાઇવ એક્સેસ કરીને તેમાં પણ આ ડોક્યુમેન્ટ્સ મેળવી શકાય. આ બધું જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે સહેલાઈથી બીજા કોઈને મોકલી પણ શકાય.

આગળની વાત, ગૂગલ ડ્રાઇવમાં આપણે સ્ટોર કરેલાં ડોક્યુમેન્ટ્સને એકથી વધુ ફોલ્ડરમાં યોગ્ય રીતે સ્ટોર કરવાને સંબંધિત છે - તેની ડુપ્લિકેટ ફાઇલ્સ બનાવ્યા વિના!

ડોક્યુમેન્ટ્સ માટે શોર્ટકટ્સ

મોટા ભાગના લોકો સાથે બને છે તેમ, તમે પણ બેધ્યાનપણે તમારા કમ્પ્યૂટરની હાર્ડ ડિસ્ક કે ક્લાઉડ એકાઉન્ટમાં ડોક્યુમેન્ટ્સની ડુપ્લિકેટ ફાઇલ્સ બનાવતા હશો. આવું કેમ થાય છે તેની આગળ ઉદાહરણ સાથે વાત કરીએ, પણ આ લેખનું આપણું ફોકસ, ગૂગલ ડ્રાઇવમાં ઉપલબ્ધ 'શોર્ટકટ'ની સુવિધા સમજવાનું છે, જેથી ડુપ્લિકેટ ફાઇલ્સ બને જ નહીં.

મોટા ભાગે આપણે એક જ ફાઇલને જુદાં જુદાં ફોલ્ડરમાં સેવ કરવા માગતા હોઈએ ત્યારે તેની ડુપ્લિકેટ ફાઇલ બનાવતા હોઈએ છીએ. તેનાથી હાર્ડ ડિસ્ક કે ક્લાઉડ એકાઉન્ટમાં બિનજરૂરી સ્પેસ ખર્ચાય છે.

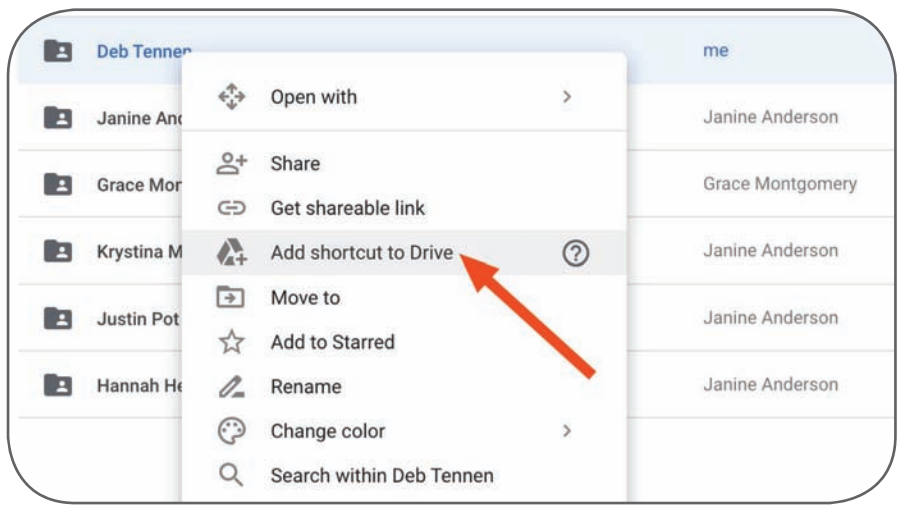
ગૂગલ ડ્રાઇવમાં 'શોર્ટકટ'ના ઉપયોગથી, ફાઇલની ડુપ્લિકેટ બનાવ્યા વિના, તેને એકથી વધુ ફોલ્ડરમાં સાચવી શકાય છે.

ઉદાહરણથી સમજીએ...

ધારો કે તમારે કાર લોન કે હોમ લોન કે સ્કૂલ-કોલેજમાં એડમિશન કે બેંકમાં કેવાયસી વગેરે કારણસર આમાંથી અમુક ડોક્યુમેન્ટની પ્રિન્ટ મેળવીને કે અન્ય કોઈ રીતે તેમને શેર કરવાની જરૂર ઊભી થઈ.

સામાન્ય રીતે જ્યાં ડોક્યુમેન્ટ્સ સબમિટ કરવાના હોય ત્યાંથી તેની યાદી મળી હોય, એટલે આપણે એ યાદી અનુસાર ડોક્યુમેન્ટ્સ એકઠાં કરવા માટે મોટા ભાગે 'લોન ડોક્યુમેન્ટ્સ' કે 'એડમિશન ડોક્યુમેન્ટ્સ' જેવું નવું ફોલ્ડર બનાવીએ.

હવે મોટા ભાગના લોકો એવી ભૂલ કરતા હોય છે કે તેઓ પેલા મૂળ ડોક્યુમેન્ટ્સના ફોલ્ડરમાંથી લોન કે એડમિશન માટે જરૂરી ડોક્યુમેન્ટ્સ કોપી કરીને તેને લોન કે એડમિશન ફોલ્ડરમાં પેસ્ટ કરે અને ખાતરી કરે



કે સબમિશન માટે જરૂરી બધાં ડોક્યુમેન્ટ્સ એકઠાં થઈ ગયાં છે. આમ કરવામાં તકલીફ એ છે કે આપણે ગૂગલ ડ્રાઇવમાં ડોક્યુમેન્ટ્સની બિનજરૂરી કોપી કરીએ અને સરવાળે ગૂગલ ડ્રાઇવની મહામૂલી સ્ટોરેજ કારણ વગર ખર્ચાતી જાય.

આનો એક સહેલો ઉપાય ગૂગલ ડ્રાઇવ પોતે આપે છે.

શોર્ટકટથી વાત સહેલી બને

આપણે લોન કે એડમિશનની જરૂરિયાત માટે ચેકલિસ્ટ મુજબ જરૂરી ડોક્યુમેન્ટ્સનું અલગ ફોલ્ડર બનાવ્યું હોય તો પણ તેમાં જે તે ડોક્યુમેન્ટની ડુપ્લિકેટ ફાઇલ ઉમેરવાની જરૂર નથી. તેને બદલે આ પગલાં લઈ શકાય...

ધારો કે આપણાં મૂળ ડોક્યુમેન્ટ્સમાંથી ફક્ત આધાર કાર્ડ, પાન કાર્ડ અને સ્કૂલ લિવિંગ સર્ટિફિકેટ આપણે લોન ડોક્યુમેન્ટ્સના ફોલ્ડરમાં જોઈએ છે.

આ માટે પહેલાં, લોન ડોક્યુમેન્ટ્સનું ફોલ્ડર બનાવી લો. શરૂઆતમાં એ ફોલ્ડર ખાલી હશે.

હવે તમે ગૂગલ ડ્રાઇવના જે ફોલ્ડરમાં બધાં ડોક્યુમેન્ટ્સ સ્ટોર કર્યા હોય એ ફોલ્ડરમાં જાઓ. તેમાં આ ત્રણ ડોક્યુમેન્ટ્સ સિલેક્ટ કરો. પછી માઉસથી રાઇટ ક્લિક કરો. હવે જે મેનૂ ખુલે તેમાં 'ઓર્ગેનાઇઝ' અને તેમાં 'એડ શોર્ટકટ'નો વિકલ્પ પસંદ કરો.

હવે આપણી ગૂગલ ડ્રાઇવમાંનાં વિવિધ ફોલ્ડર જોવા મળશે. તેમાં આપણે નવું બનાવેલું 'લોન ડોક્યુમેન્ટ્સ'નું ખાલી ફોલ્ડર શોધી કાઢો. તેમાં આપણે પસંદ કરેલી ફાઇલ્સના શોર્ટકટ્સ ઉમેરી દો.

હવે લોન ડોક્યુમેન્ટ્સના ફોલ્ડરમાં ફક્ત આપણે જોઈતી ફાઇલ્સ જોવા મળશે. પરંતુ આ ફાઇલના નામ સામે શોર્ટકટનો આઇકન જોવા મળશે. આનો અર્થ એ થયો કે મૂળ ફાઇલ આપણા બધાં ડોક્યુમેન્ટ્સના મૂળ ફોલ્ડર્સમાં જ છે, ફક્ત લોન ડોક્યુમેન્ટ્સના નવા ફોલ્ડરમાં તેનો શોર્ટકટ ઉમેરાયો છે.

આ રીતે ગૂગલ ડ્રાઇવમાં શોર્ટકટ્સની સુવિધાનો ઉપયોગ કરવાથી આપણે પોતાની જરૂરિયાત મુજબ ફાઇલ્સની ગોઠવણી કરી શકીએ છીએ. મૂળ ફાઇલ્સ જે તે ફોલ્ડરમાં જ રહે છે અને તેના શોર્ટકટ આપણી જરૂરિયાત મુજબ બનાવેલા નવા ફોલ્ડરમાં ઉમેરવાથી નવા ફોલ્ડરમાં ફક્ત ત્યાં જરૂરી ફાઇલ્સ જોવા મળે છે. અહીંથી આપણે ફાઇલ્સની પ્રિન્ટ કાઢી શકીએ કે અન્ય કોઈને શેર કરી શકીએ. શોર્ટકટ ડિલીટ કરવાથી ઓરિજિનલ ફાઇલ ડિલીટ થશે નહીં.

આ રીતે ગૂગલ ડ્રાઇવમાં ફાઇલ્સની બિનજરૂરી ડુપ્લિકેટ્સનો ભરાવો થશે નહીં અને સ્ટોરેજ આપણા કંટ્રોલમાં રહેશે.

આપણે લોન કે એડમિશન કે કેવાયસી માટે જરૂરી ડોક્યુમેન્ટ્સ નવા ફોલ્ડરમાં લઈ જવા શોર્ટકટનો ઉપયોગ કરવાનું ઉદાહરણ જોયું, પરંતુ શોર્ટકટની સુવિધા વિદ્યાર્થીઓને તેમના વિવિધ વિષયની ફાઇલ્સ તથા ઓફિસમાં આપણા કામકાજની ફાઇલ્સ ઓર્ગેનાઇઝ કરવામાં પણ કામ લાગી શકે છે. મૂળ વાત શોર્ટકટનો કનસેપ્ટ સમજવાની છે.

ગૂગલ ડ્રાઇવમાં આ રીતે આપણે પોતાની એક જ ફાઇલ કે ફોલ્ડર માટે ૫૦૦ શોર્ટકટ ક્રિએટ કરી શકીએ!

એક ખાસ પહેલ, આપને માટે!

શ્રેયાર્થ યુનિવર્સિટી TECHNO QUIZ

ટેકનોક્વિઝમાં ભાગ લો, નોલેજ સાથે ઇનામ મેળવો!

પ્રશ્ન-૧. ચેટજીપીટીમાં લોક કરેલી ચેટ ક્યાં જોવા મળે છે?
(૧) ડાબી પેનલમાં પ્રોજેક્ટ્સમાં (૨) મેઇન ડાબી પેનલમાં
(૩) સેટિંગ્સમાં

પ્રશ્ન-૨. ગૂગલ ડ્રાઇવમાં આપણે પોતાની એક ફાઇલ કે ફોલ્ડર માટે વધુમાં વધુ કેટલા શોર્ટકટ ક્રિએટ કરી શકીએ?
(૧) ૫૦ (૨) ૫૦૦ (૩) ૫૦૦૦

પ્રશ્ન-૩. ભારતમાં ટેલિકમ્યુનિકેશન્સ તથા બ્રોડકાસ્ટ સંબંધિત બાબતોનું નિયમિત કરતી સ્વાયત્ત સંસ્થા ટ્રાઇનું આખું નામ શું છે?
(૧) ટેલિફોન રેગ્યુલેટરી ઓથોરિટી ઓફ ઇન્ડિયા (૨) ટેલિકોમ રેગ્યુલેશન્સ ઓથોરિટી ઓફ ઇન્ડિયા (૩) ટેલિકોમ રેગ્યુલેટરી ઓથોરિટી ઓફ ઇન્ડિયા

જવાબો મોકલવા આ ક્યૂઆર કોડ સ્કેન કરો

તા. ૦૪-૧૧-૨૦૨૬ ક્વિઝના વિજેતાઓ

વિજેતાઓનાં નામ હવે પછી પ્રકાશિત કરવામાં આવશે

તા. ૦૪-૧૧-૨૦૨૬ ક્વિઝના જવાબો

પ્રશ્ન-૧. નીચેનામાંથી કોણ ઝોમેટો કંપનીના સહસ્થાપક છે?
- દીપિન્દર ગોયલ

પ્રશ્ન-૨. રેલવે મંત્રાલય દ્વારા સંચાલિત આઇઆરસીટીસીનું આખું નામ શું છે? - ઇન્ડિયન રેલવે કેટરિંગ એન્ડ ટુરિઝમ કોર્પોરેશન

પ્રશ્ન-૩. નીચેનામાંથી કયા દેશમાં ગૂગલ સર્ચના એઆઇ મોડમાં જાહેરાતો બતાવવાની સત્તાવાર જાહેરાત હજી થઈ નથી? - જર્મની

વિજેતાઓને અભિનંદન! આપનાં ઇનામ માત્ર રૂબરૂ અથવા કોઈ પ્રતિનિધિ દ્વારા આ સરનામેથી ૧૫ દિવસમાં મેળવી લેવાનાં રહેશેઃ શ્રેયાર્થ યુનિવર્સિટી, એમ. જે. લાઇબ્રેરી પાસે, આશ્રમ રોડ, અમદાવાદ(સવારના ૧૦થી સાંજના ૬) ૯૩૧૩૯૨૬૧૦૨/૪, info@shreyarthuni.ac.in, વેબસાઇટઃ shreyarthuni.ac.in.

ક્યૂઆર કોડ સ્કેન કરવા માટે સ્માર્ટફોનમાં ગૂગલ સર્ચ એપમાં 'લેન્સ' ઓપન કરી તેનાથી કોડ સ્કેન કરો. આઇફોન તથા અમુક એન્ડ્રોઇડ ફોનમાં ડાઇરેક્ટ કેમેરા ઓપન કરી સ્કેન કરી શકાશે (તમારા ફોનમાં આ સગવડ તપાસવા માટે કેમેરા એપનાં સેટિંગ્સ તપાસી જુઓ). એ ઉપરાંત, ફોનમાં ક્રોમ બ્રાઉઝરમાં 'શેર' બટન ક્લિક કરતાં ક્યૂઆર કોડ સ્કેન કરવાનો વિકલ્પ મળશે. પેટીએમ જેવી અમુક પેમેન્ટ એપમાંથી પણ આ ક્યૂઆર કોડ સ્કેન કરી શકાશે.

ટેકન્યૂઝ | ટેકજગતના ખબરઅંતર...

ભારતમાં લગભગ કુલ વસતિ જેટલાં જ મોબાઇલ ફોન કનેક્શન્સ

તમને આ આંકડો જાણીને કદાચ બહુ નવાઈ નહીં લાગે - ભારતમાં સપ્ટેમ્બર ૨૦૨૬ના અંત સુધીમાં મોબાઇલ વાયરલેસ સબસ્કાઇબર્સની સંખ્યા ૧.૩ અબજને ઓળંગી ગઈ છે!

સપ્ટેમ્બર ૨૦૨૬ના એક જ મહિનામાં રિલાયન્સ જિઓના સબસ્ક્રાઇબર્સમાં ૨૭.૧ લાખનો ઉમેરો થયો.

ભારતી એરટેલના યૂઝર્સમાં પણ લગભગ એટલો જ, ૨૬.૯ લાખનો ઉમેરો થયો.

જ્યારે બીએસએનએલના યૂઝર્સમાં ૬.૨૬ લાખ અને વોડાફોન-આઇડિયાના યૂઝર્સમાં ૫.૫૦ લાખ યૂઝર્સનો ઉમેરો થયો.



બીજી તરફ એમટીએનએલ કંપનીએ ૬.૬ હજાર સબસ્ક્રાઇબર્સ ગુમાવ્યા.

ભારતમાં ટેલિકમ્યુનિકેશન્સ તથા બ્રોડકાસ્ટ સંબંધિત બાબતોનું નિયમિત કરતી સ્વાયત્ત સંસ્થા ટેલિકોમ રેગ્યુલેટરી ઓથોરિટી ઓફ ઇન્ડિયા (ટ્રાઇ)ના આંકડા બતાવે છે કે સપ્ટેમ્બર ૨૦૨૬ના મહિના દરમિયાન શહેરો અને ગ્રામ્ય વિસ્તારો બંનેમાં મોબાઇલ યૂઝર્સમાં વધારો થયો. જોકે શહેરી વિસ્તારોમાં આ વધારો ગ્રામ્ય વિસ્તારો કરતાં વધુ છે.

એ ખાસ નોંધવા જેવું છે કે આ આંકડાઓમાં સ્માર્ટફોન અને સાદા ફીચર ફોન બંને પ્રકારના મોબાઇલ કનેક્શનનો સમાવેશ થાય છે. એટલું જ નહીં તેમાં ફિક્સ્ડ વાયરલેસ સર્વિસિસનો પણ સમાવેશ થાય છે.

આપણી ચારે તરફ રસ્તે સ્કૂટર, બાઇક પર જતા લોકો, ચાલતા જતા લોકો કે લારીએ કે દુકાનોમાં વેપારીઓ અને ગ્રાહકો વગેરે સૌ કોઈ પોતપોતાના મોબાઇલમાં પરોવાયેલા જોવા મળે છે એ જોતાં આ આંકડા ખરેખર નવાઈજનક નથી.

આપનાં સૂચનો, સવાલો મોકલો આ સરનામા પર : technoworld.gs@gmail.com
લેખન-સંકલન : હિમાંશુ કીકાણી

કળિયુગમાં પણ રામ બનવા કઈ કવોલિટીઝ કેળવવી પડે?

રામધુન નહિ પણ 'રામ ગુણ' જાણો વાલ્મીકિ રામાયણમાંથી!

અનાવૃત

જય વસાવડા

તપઃસ્વાધ્યાયનિરતં તપસ્વી વાગ્વિદાં વરમ્ !

આજકાલ અચાનક બધાને આજીવન આખું વાંચ્યા વિના પણ બહુ યાદ આવી રહ્યું છે એ મહર્ષિ વાલ્મીકિના રામાયણનો આરંભ આ શ્લોકથી થાય છે ! આપણે ત્યાં વધુ લોકપ્રિય તુલસીદાસજીનું રામચરિતમાનસ છે. જેને પણ રામાયણથી ઓળખે છે બધા. વાલ્મીકિ રામાયણ તો માત્ર ફિલ્મ સરખી જોયા વિના જ રામાયણમ્ ફિલ્મની ટીકા કરવા પુરતું ઓજાર તરીકે ઓનલાઈન વિષવમન કરનારા 'નેગેટિવાસુરો' આગળ ધરે છે, પણ એમણે આખું સરખું વાંચ્યું નથી હોતું. અદ્‌ભુત મહાકાવ્ય (એપિક) છે આ. વિશ્વનો વારસો છે, માનવજાતનો અરીસો છે. કમ્પ્લીટ સ્ટોરીટેલિંગ આપતી સંસારની પ્રાચીનતમ કૃતિ છે. ફિલ્મ થકી રાવણનાં મહિમામંડનની ચર્ચા કરનારને પણ ખરેખર ખબર હોવી જોઈએ કે વિશ્વસાહિત્યનો સૌપ્રથમ ખલનાયક પણ ભારતની દેન છે ! રાવણ આદિ-વિલન છે !

પણ રામાયણની રચના વાલ્મીકિએ આદર્શ નાયકનું ચરિત્ર ઘડવા માટે કરી હતી. એટલે શરૂઆતમાં લખી એ વાત પોતાના આશ્રમની મુલાકાતે આવેલા બ્રહ્મર્ષિ નારદને મહર્ષિ વાલ્મીકિ પૂછે છે. તપ અને અભ્યાસમાં નિરંતર લીન અને વાણીમાં ઉત્તમ એ વિશેષણ ઋષિ માટે છે ને ત્યાંથી જ બાલકાંડનાં પ્રથમ સર્ગમાં વિવિધ ગુણોની રમઝટ જામે છે. આ ગુણો જે ઋષિમાં હોય એ રાજા રામમાં પણ છે. રામાયણની રચનાનો હેતુ જ આદર્શ મનુષ્યની ગુણગાથા વર્ણવી સંસારને એવા થવા થવા માટે પ્રેરિત થવાનો છે. અમુક વિવાદાસ્પદ ઘટનાઓ ધરવતા એના ઉત્તરકાંડમાં સંશોધકોના મતે ઘણું બાકીના પાઠ સાથે મેળ નથી ખાતું એવું પાછળથી ઉમેરાયેલું છે. એટલે એ પૂર્ણ રૂપે બધા વિદ્વાનો માન્ય નથી રાખતા, પણ એ અલાયદો વિષય છે.

યાદ રાખો, વાલ્મીકિના રામ ઈશ્વર નથી. ભગવાન રામ એવી કોઈ વાત એમાં નથી. પણ મનુષ્ય એવા દેવતાઈ ગુણો ધરાવે ને કષ્ટ વેઠીને પણ સિધ્ધાંતવાદી અને મૂલ્યનિષ્ઠ જીવન જીવે તો પાછળથી પ્રભુ તરીકે પૂજાય એવો પ્રભાવ એનો પડે એ સમજવાનું છે. રામાયણમાં બોલતા પશુપંખીઓ, ઉડતા વિમાનો, માયાવી રાક્ષસો પણ છે. ફેન્ટેસીની અદ્‌ભુત સૃષ્ટિ છે. સ્વયં બ્રહ્મા આવી વાલ્મીકિને શરૂઆતના પ્રથમ કાંડના બીજા જ પ્રકરણમાં શ્લોક નંબર ૩૨માં કહે છે 'આ લોકમાં જે પરમ ધર્માત્મા, ઐશ્વર્યવાન અત્યંત બુદ્ધિમાન અને ધીરગંભીર પુરુષ છે, તેવા શ્રીરામના ચરિત્રનું તમે નારદજી પાસેથી જેવું સાંભળ્યું છે તેવું જ કથન કરો।' બ્રહ્મા મળે મનુષ્ય કવિને વાત કરવા એ કલ્પન હોઈ શકે, પણ રામ એક પુરુષ યાને માનવ તરીકે સંબોધાય છે.

તો એવું શું હતું કે એ માનવમાં બધાને દેવના દર્શન થયા ? ઘટનાઓ તો પછી બધી આવે છે. પણ એ રહસ્ય શરૂઆતમાં જ ખુલ્લું કરી દેવામાં આવે છે. પ્રથમ પ્રકરણના શ્લોક ૨,૩ અને ૪માં વાલ્મીકિ કેટલાક ગુણો વર્ણવી કહે છે કે આ બધું કયા દિવ્યાત્મામાં જોવા મળે ? અને શ્લોક ૮ થી ૧૯માં નારદ જવાબમાં રામનું વર્ણન કરતા એ બધા ક્રાઈટેરિયામાં ઉમેરો કરી દે છે. બધા શ્લોકો એઝ ઈટ ઈઝ લખીએ અહીં તો લેખ દુર્બોધ યાને ટફ થઈ જશે સામાન્ય વાચક માટે.

તો એનું સારદોહન કરીને આજના સમયે આપણને ઉપયોગી હોય એ લક્ષણો તારવી લઈએ. ઉત્તમ નર કે નારી બનવું હોય ભારતીય સંસ્કૃતિ મુજબના તો કઈ બાબતો કેળવવી જોઈએ ? એનું લિસ્ટ સમજી લઈએ થોડી આજની સરળ ભાષામાં. મૂળ પાઠ તો રસ પડે એના માટે આખા દેશમાં ઉપલબ્ધ છે, પણ સનાતનનું દર્શન પાઠની ગોખણપટ્ટી નથી, સ્થળકાળ મુજબ જે નકામું કે આઉટડેટેડ લાગે એ ઠંડા કલેજે કોઈની પરમિશનની રાહ જોયા વિના પડતું મૂકી કામનું શીખવા સમજવા સુધરવા જેવું હોય એ પકડીને સેલ્ફ કરેકશન કરતા કરતા સચાચારના માર્ગે આગળ વધવું એ છે.

■ ■ ■

'સર્વગુણસંપન્ન' રામને કહેવાયા છે. તો કયા ગુણો? 'વીર્યવાન'. આ શબ્દ બાયોલોજીના અર્થમાં નથી. એનો અર્થ છે : પ્રચંડ પરાક્રમી. વાતે વાતે ભયભીત ના થાય એવા. પછી? ફક્ત બળવાન નહિ, 'ધર્મના રહસ્યને જાણનાર'. પણ યાને ખાલી શાસ્ત્રો ટાંક્યા કરે વાતે વાતે એમ નહિ, એના મૂળ મર્મ સમજી શકે એવા અભ્યાસુ. એટલે વિધિવિધાનના કર્મકાંડ કરતા તત્વચિંતનનું તપ વધુ કરે એ. નેક્સ્ટ ? 'કૃતજ્ઞ'. મીન્સ, ફૂલ ઓફ ગ્રેટીટ્યુડ. કોઈએ આપણું નાનકડું પણ ભલું કર્યું હોય તો ગુમાનમાં એ ભૂલી નહિ જવાનું. એ માટે લાગણીથી ઉપકારનું વળતર આપવાનો પ્રયાસ કરવાનો.

આગળનો ગુણ છે : 'સત્યવાક્ય'. સત્ય બોલવામાં કોઈની શેહશરમ ના રાખવી. ભલે સૌજન્ય રાખો પણ સાચું તો મક્કમ રહી કહેવું. (યાને ખોટા ગપ્પા ના મારવા ને ના કોઈના જૂઠ સહન કરવા કે એમાં સાથ આપવો) અને સાચું જીવવું જેથી સત્ય બોલો એમાં બળ રહે. આગળનો શબ્દ ? 'દ્રઢવ્રત'. મતલબ, સેલ્ફ કમિટેડ. પોતે જે નિશ્ચય કર્યો હોય એમાં ડગમગે નહિ એવો માણસ. વ્યસન નથી કરવું તો લાખ પ્રલોભન સામે હોય ને કોઈ સીસીટીવી ના હોય તો પણ ના પાડી શકે એવો. કસરત કરવી હોય તો એકલો શરૂ થઈ જાય ગમે તે સ્થિતિમાં એ. ઉપવાસ કરવો હોય તો ફરાળ પણ ના ખાય એવો. ટૂંકમાં, મજબૂત મનોબળ. અને બોલ્યું એ પાળે. ફરી ના જાય.

આગળ? 'ચરિત્રવાન'. રામ બ્રહ્મચારી નહોતા. સંસારી સદાચારી હતા. યાને ચરિત્રની વ્યાખ્યા એટલે આકર્ષણ અને પ્રણયની મનાઈ એમ નહિ. જે કોઈ પણ સંજોગોમાં પોતાના મૂલ્યો સાથે બાંધછોડ કરી ભ્રષ્ટ ના થાય એ. જેમની કથની કરણીમાં ભેદ ના હોય એવા. પછી છે 'સર્વભૂતેષુ કો હિતઃ' યાને સમસ્ત પ્રાણીમાત્રનું હિત કરનાર. કેવી આધુનિક એન્વાર્યન્મેન્ટ ફ્રેન્ડલી વાત છે આ! માત્ર પોતાનો ફાયદો ના જુએ, પણ બીજા લોકો તો ઠીક સચરાચર અબોલ જીવોનું પણ હિત જોઈ જીવે એ. નેચર લવર. પોતાના ધંધા માટે જંગલો કાપી નાખે એવા કારોબારી રામ ના હોય. નેક્સ્ટ? 'વિદ્વાન'. વિવિધ ગ્રંથોનું વાચન કર્યું હોય એવા સ્કોલર. ડફોળ કે અભણ નહિ. ગેમે તે ફોરવર્ડ મેસેજ માની લે એવા બાઘેશ નહિ. પછી ? 'સમર્થ'. બીજાને અશક્ય લાગે એવા પડકાર ઝીલીને નેતૃત્વ લઈને કુશળતાથી કામ કરે એ સમર્થ. અને 'પ્રિયદર્શન'. જેમની નજર પોઝિટીવ હોય ને બધું સારું શોધી શકે, ને જેમને સોહામણા દેખાવાનો ચોચ ના હોય. જેમને જોઈને આનંદ થાય, જે પોતીકા ને વ્હાલા લાગે એવા સુંદર, સરળ ને સહજ.

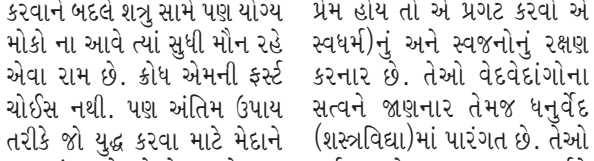
આગળ છે 'આત્મવાન'. સેલ્ફ કન્ટ્રોલ્ડ એન્ડ સેલ્ફ કોન્ફિડન્ટ. જેમનું તેજ ઉછીનું નથી. મેક અપની કોસ્મેટિક બ્યુટી કે એ આઈના ઉધાર નોલેજના જોરે બીજાને ઈમ્પ્રેસ નથી કરતા એ. ખુદની સોબત જેમને ગમે એટલી આંતરિક ઉર્જા હોય ને ઘડી ઘડી



કોઈએ આપણું નાનકડું પણ ભલું કર્યું હોય તો ગુમાનમાં એ ભૂલી નહિ જવાનું. એ માટે લાગણીથી ઉપકારનું વળતર આપવાનો પ્રયાસ કરવાનો.

કોઈની સલાહ કે સહાય માંગવા ના જતા હોય એવા. નેક્સ્ટ? 'જીતક્રોધ'. જેને ગુસ્સો આવે જ નહિ એમ નહિ, પણ જેણે ગુસ્સાને જીતી લીધો છે એવા. નાનાની વાતોમાં મોટો ગુસ્સો ના કરે. મોટે ભાગે સંયમથી ગમ ખાય. ગુસ્સાને કાબૂમાં રાખે. હસીને વાત પતી જતી હોય તો કારણ વગર રાડારાડ કરીને ટેન્શન ના વધારે એવા એન્ગર મેનેજમેન્ટ કરી શકનાર. 'દ્યુતિમાન'. યાને તેજસ્વી, ઓજસ્વી. કાંતિમય. જેન ઝીની ભાષામાં કહો તો ઓરા ફાર્મિંગ જોવા મળે જેમનામાં એ. વ્યક્તિત્વ દયામણું કે માંદલું નહિ પણ પ્રભાવશાળી રાખે એવા. દેખાવ નહિ, પર્સનાલિટીનો પાવર. ઈરફાન ઈમરાન (આમિરનો ભાણેજ) જેટલો રૂપાળો નહોતો, પણ એનામાં ધ્રુતિ એવી હતી કે એની સામે હ્રીતિક કે કાર્તિક આર્યન પણ ઝાંખા લાગે. યશ જોઈ લો લેટેસ્ટ એકઝામ્પલ માટે.

એ બાદ આવતો શબ્દ તો પર્સનલ ફેવરિટ છે. આપણો જ છે પણ આપણે ભૂલી ગયા છીએ ને બધી ભાષામાં જોવા ના મળે એવો છે : 'અનસૂયક'. અસૂયા એટલે સતત બીજાના દોષ કાઢ્યા કરવાની વૃત્તિ. એક પ્રકારની અદેખાઈ. જેલસીની જલન. બીજા માટે ઈર્ષાને લીધે અનુભવાતો દ્વેષ અને એની ઈનસિક્યોરિટીમાં થતી ખટપટ. આમાંનું કશું ના હોય જેનામાં એ અનસૂયક. દ્વેષથી અન્યના દોષ કાઢ્યા કરે એવા ટ્રોલિયાટપોરી જય શ્રી રામ બોલે તો પણ રામની તોલે તુચ્છ તણખલું પણ ના લાગે. ભલભલા સાધુમહાત્માઓ પણ અનસૂયક નથી હોતા. એમને



ખાનગીમાં કે જાહેરમાં બીજાના દોષ કાઢ્યા કરવાની દ્રષ્ટિ જ હોય છે સમતાને બદલે. એકધારી પિન ચોંટાડીને રામમંદિરની વાસ્તવિક ચંદાચોરીમાં ના ઉકળી ઉઠ્યા હોય એવા નમુના એક કાલ્પનિક ફિલ્મની પાછળ લસણ ખાઈને પડી ગયા છે એ બધામાં આ અવગુણ છે, જે રામમાં નહોતો. એટલે એમને ભારત કે વિભીષણને રાજ્ય પણ આપી દેવામાં સંકોચ નહોતો થયો. બીજાની નિંદા કાયમ કાર્ય ના કરે એવા અનસૂયક હો તો રામ બની શકો.

અને 'બિભ્યતિ દેવાશ્ચ જાતરોષસ્ય'. રામ ધીરજવાન છે. શૌર્ય સાથે ધૈર્ય એમનો ગુણ છે. શત્રુ માટે પણ સહિષ્ણુ કે ટોલરન્સ રાખનારા ક્ષમાશીલ છે. ધીરજ દૈવી ગુણ જ છે. બધા પાસે નથી હોતી. અધીરાઈ ને ઉતાવળમાં બ્લડપ્રેશર વધારીને ચિંતા કરવાને બદલે શાંતિથી કપરો સમય પસાર થાય એની રાહ જુએ, વાતે વાતે પ્રહાર કરવાને બદલે શત્રુ સામે પણ યોગ્ય મોકો ના આવે ત્યાં સુધી મૌન રહે એવા રામ છે. ક્રોધ એમની ફર્સ્ટ ચોઈસ નથી. પણ અંતિમ ઉપાય તરીકે જો યુદ્ધ કરવા માટે મેદાને પડવાનું આવે તો દેવતાઓ પણ થથરી ઉઠે એમ એમનો પુણ્યપ્રકોપ વિસ્ફોટ કરે છે ! એમની ક્ષમા અને ધીરજ એમની નબળાઈ નથી. સાધુતા છે, સજ્જનતા છે. પણ અંગ્રેજીમાં કહે છે એમ 'બિવેર ઓફ ધ ફ્યુરી ઓફ સાયલન્ટ મેન'. શાંત માણસના ક્રોધથી ડરવું. કારણ કે એ કારણ વગર ક્રોધ નહિ કરે ને કરે તો પાછો નહિ પડે એવી વીરતા એનામાં હશે !

આટલી વાત તો શ્લોક ૨,૩,૪માં વાલ્મીકિ રામાયણની શરૂઆતમાં છે. હવે શ્લોક ૮ થી ૧૯નો અનુવાદિત સાર લખીએ જેમાં આ ગુણો રામમાં જોવા મળે છે એમ કહીને એમની સ્તુતિ છે.

'ઈક્ષ્વાકુ વંશમાં જન્મેલા અને લોકોમાં 'રામ' નામથી પ્રસિદ્ધ એક એવા પુરુષ છે. તેઓ મન પર સંયમ રાખનાર, મહાપરાક્રમી, તેજસ્વી, ધૈર્યવાન અને જિતેન્દ્રિય (પોતાની ઈન્દ્રિયોને વશમાં રાખનાર) છે. તેઓ અત્યંત બુદ્ધિમાન, નીતિજ્ઞ, વાક્પટુ (શ્રેષ્ઠ વક્તા), શોભાયમાન (દેખાવડા) અને શત્રુઓનો સંહાર કરનાર છે. (પછી લાંબુ શારીરિક દેખાવનું વર્ણન આવે છે જે અરુણ ગોવિલ કરતા રણબીર કપૂરને વધુ ફિટ થાય છે, વાંચી લેજો !)

તેઓ ધર્મના જાણકાર, સત્યપ્રતિજ્ઞ અને પ્રજાના કલ્યાણમાં સદા તત્પર રહેનાર છે. તેઓ યશસ્વી, જ્ઞાનસંપન્ન, પવિત્ર આચરણવાળા, શરણાગતને વશ રહેનાર (આશરે આવેલા માટે પાછા ન પડનાર) અને એકાગ્રચિત્ત (સમાધિમાન) છે. તેઓ પ્રજાપતિ સમાન પાલક સમસ્ત જીવલોકના રક્ષક છે. તેઓ પોતાના સ્વધર્મનું (વનવાસ હોય તો એ મુજબ રહેવું ને યુદ્ધ હોય તો એ મુજબ લડવું ને પ્રેમ હોય તો એ પ્રગટ કરવો એ સ્વધર્મ)નું અને સ્વજનોનું રક્ષણ કરનાર છે. તેઓ વેદવેદાંગોના સત્વને જાણનાર તેમજ ધનુર્વેદ (શસ્ત્રવિદ્યા)માં પારંગત છે. તેઓ સર્વ શાસ્ત્રોના રહસ્ય તથા અર્થને જાણનાર, ઉત્તમ સ્મરણશક્તિવાળા અને પ્રતિભાશાળી છે. તેઓ સમગ્ર લોકને પ્રિય, સાધુ સ્વભાવના, સંકટ સમયે પણ દીન (બિચારા કે ડરપોક) ન થનાર ધૈર્યશીલ અને અત્યંત વિચક્ષણ વિવેકી છે.

જેમ બધી નદીઓ સમુદ્રને મળે છે, તેમ સજ્જનો સદૈવ તેમની પાસે આવે છે. તેઓ શ્રેષ્ઠ (આર્ય), સૌની પ્રત્યે સમાન ભાવ રાખનાર અને હંમેશા પ્રિયદર્શન (સૌમ્ય) લાગનાર છે. સર્વ સદ્‌ગુણોથી યુક્ત એવા તે શ્રીરામ માતા કૌશલ્યાનો આનંદ વધારનાર છે. ગંભીરતામાં તેઓ સમુદ્ર સમાન અથાગ છે અને ધૈર્યમાં હિમાલય પર્વત સમાન અડગ છે. પરાક્રમમાં ભગવાન વિષ્ણુ સમાન છે અને દેખાવમાં ચંદ્રમા જેવા મનોહર છે. ક્રોધમાં તેઓ પ્રલયકાળની અગ્નિ સમાન ભયંકર, પરંતુ ક્ષમાશીલતામાં પૃથ્વી સમાન સહનશીલ છે. ત્યાગ અને દાનમાં તેઓ કુબેર સમાન ઉદાર છે, અને સત્યપાલનમાં ધર્મરાજ સમાન અદ્વિતીય છે.'

જુઓ, આ રિવિઝનમાં પણ વિઝન એ જ છે કે રામ જ્ઞાની અને ઉદાર હતા, વીર અને ધીર હતા, જાત પર કાબૂ હતો અને ન્યાય માટે નક્કર હતા. પરોપકારી અને શક્તિશાળી હતા. તન અને મનથી મજબૂત અને આત્મસંયમ સાથે અભ્યાસુ હતા. આ બધા ગુણો હોય એ ફોરએવર હીરો જ છે. સનાતન નાયક. અને આ ક્વોલિટીઝ પાછી જેન્ડર ન્યુટ્રલ છે. પુરુષ જ નહિ, સ્ત્રી પણ ધરાવી શકે. ભારતવર્ષ માટે આ ગુણ પૂજનીય છે. ભગવાન માત્ર શ્રદ્ધાથી નહિ, આવા ગુણોથી બનાય છે. એમની ગાથા સાંભળવાથી પેઢી દર પેઢી ધરાતી નથી. એમની વાત નવી નવી રીતે કહેનારા આવ્યા જ કરે છે.

પણ વિચાર એ કરો કે માત્ર ધાર્મિક લાગણી દુભાવવા માટે કે ભક્તિનું પ્રદર્શન કરતી ભીડ માટે જ રામનું નામ આગળ કરી એને અહં/ઈગો બનાવી દેનાર પ્રજા ખરેખર આચરણમાં રામ બની શકી છે ? રામના દેશમાં આટલી ગંદકી, તેજોદ્વેષ, હુંસાતુંસી, ભ્રેષ્ટાચાર, સ્વાર્થવૃત્તિ, ગુનાખોરી, જૂઠ, ત્યાગને બદલે પરિગ્રહ અને જ્ઞાન વિનાની સંકુચિત ઘૃણાના નવ નવ નરક કેમ વિકસે એ અચરજ માટે કહેવું પડે કે રામ જાણે આપણે આવા કેમ થઈ ગયા ! રામનું નામ લઈએ તો રામનું કામ કેળવીએ.

ઝિંગ થિંગ

'સત્કર્મ એ કે જે પ્રેમ દયા, પરોપકારથી થાય. દુષ્કર્મ એ કે જે ક્રોધ, ઘમંડ અને ઘૃણાથી થાય'

(મૂળ રામાયણમાં નથી પણ કિવદંતીઓ મુજબ મરતી વેળાએ રાવણે રામલક્ષ્મણને નીતિજ્ઞાન આપેલું એ માટે 'ભારત એક ખોજ' સિરીયલમાં ઓમ પુરી માટે લખાયેલો સંવાદ)

શરીર, મન અને આત્માને જોડતી સર્વાંગી ચિકિત્સા

■ 'The source of healing power is first the healer's own adrenal glands. And the adrenals are indeed the furnace that generates lifeforce energy.

ઉપચારની શક્તિનો સ્રોત સૌ પ્રથમ તો ઉપચાર કરનાર વ્યક્તિની પોતાની એડ્રિનલ ગ્રંથિઓ છે. અને ખરેખર, આ એડ્રિનલ ગ્રંથિઓ જ જીવનશક્તિની ઊર્જા ઉત્પન્ન કરતી ભઠ્ઠી સમાન છે.'

■ Ultimately minding the body and mending the mind have more to do with wholeness-healing-than with curing.

આખરે, શરીરની સંભાળ રાખવી અને મનને સ્વસ્થ બનાવવું એ માત્ર રોગ મટાડવા કરતાં આંતરિક સંપૂર્ણતા અને સાચા ઉપચાર સાથે વધુ સંબંધ ધરાવે છે.'

■ 'The mind and body are not seperate what affects one, affects the other.

મન અને શરીર એકબીજાથી અલગ નથી. એક પર થતી અસર બીજા પર પણ થાય છે.'

■ 'A no to one thing is a yes to something else.'

'કોઈ એક બાબતને 'ના' કહેવી એટલે બીજી કોઈ મહત્વપૂર્ણ બાબતને 'હા' કહેવી.'

■ 'Love yourself enough to creat a life that feels good on the inside.'

'તમારી જાતને એટલો પ્રેમ કરો કે તમારા અંતરમાં આનંદ અને સંતોષ અનુભવાય એવું જીવન તમે રચી શકો.'

- Joan Borysenko
(જોન બોરીસેન્કો)

આધુનિક તબીબી વિજ્ઞાનમાં લાંબા સમય સુધી શરીર અને મનને બે અલગઅલગ એકમો તરીકે જોવામાં આવતા હતા. શરીરમાં રોગ થાય તો દવા આપવી, કોઈ અંગમાં ખામી ઉદ્‌ભવે તો તેની સારવાર કરવી અને માનસિક સમસ્યા હોય તો મનોવૈજ્ઞાનિક સારવાર કરવી આ પ્રકારની પદ્ધતિ અપનાવવામાં આવતી હતી. પરંતુ માનવીનું સ્વાસ્થ્ય માત્ર તેના શરીરના અંગો પર આધારિત નથી. તેના વિચારો, લાગણીઓ, માનસિક સ્થિતિ, જીવન જીવવાની પદ્ધતિ, સંબંધો, શ્રદ્ધા અને આંતરિક શક્તિ પણ તેના સ્વાસ્થ્યને અસર કરે છે એવા સંશોધનો થયા. આ દ્રષ્ટિકોણને વૈજ્ઞાનિક અને વ્યવહારું આધાર આપનારા અગ્રગણ્ય શરીર વિજ્ઞાનીઓમાં જોનસેન્કોનું નામ વિશેષ મહત્વ ધરાવે છે.

ગોચર-અગોચર

દેવેશ મહેતા

જોન બોરીસેન્કો (Joan Borysenko) સંકલિત ચિકિત્સા/એકીકૃત (Inegrative Medicine) ક્ષેત્રના અગ્રગણ્ય નિષ્ણાંત છે અને આરોગ્ય પ્રત્યેના આ નવા અભિગમના વિશ્વ વિખ્યાત લેખિકા અને પ્રવક્તા છે. આરોગ્ય અને ઉપચારની પ્રક્રિયામાં વિજ્ઞાન મેડિકલ સાયન્સ, મનોવિજ્ઞાન અને આધ્યાત્મિકતાને એક સાથે જોડવાની તેમની સ્પષ્ટ દ્રષ્ટિ છે. વૈજ્ઞાનિક અને તબીબ તરીકે તે મન અને શરીર વચ્ચેના સંબંધ અંગેની ક્રાંતિ (Mind-Body Revolution) માં અગ્રેસર રહ્યાં છે. તબીબી વિજ્ઞાન અને મનોવિજ્ઞાન બન્ને વિષયોમાં તાલીમ પ્રાપ્ત કરનાર ડૉ. બોરીસેન્કોએ પોતાના પરંપરાગત શૈક્ષણિક જ્ઞાનની સીમાઓથી આગળ વધીને અનેક ક્ષેત્રોમાં વર્તણૂકીય ચિકિત્સા (Behaviorl Medicine), તણાવ અને સુખાકારી (Stress and welll-bing), (Psychoneuroimmunology), મહિલાઓનું સ્વાસ્થ્ય, સર્જનાત્મકતા અને વિશ્વની મહાન આત્મિક પરંપરાઓનો સમાવેશ થાય છે.

ડૉ.બોરીસેન્કોએ હાર્વર્ડ મેડિકલ સ્કૂલમાંથી મેડિકલ સાયન્સમાં ડૉક્ટરની પદવી પ્રાપ્ત કરી હતી. ત્યાં જ તેમણે પ્રાયોગિક પેથોલોજી, વર્તણૂંકીય ચિકિત્સા અને મનો-તંત્રિકા-રોગપ્રતિકારક વિજ્ઞાનમાં ત્રણ પોસ્ટ-ડોક્ટરલ અને ફેલોશિપ પણ પૂર્ણ કરી હતી. વર્ષ ૧૯૮૮ સુધી તેઓ હાર્વર્ડ મેડિકલ સ્કૂલમાં મેડિસિન વિષયના અધ્યાપક તરીકે કાર્યરત રહ્યાં હતાં. તેઓ લાઈસન્સ પ્રાપ્ત મનોવિજ્ઞાની પણ છે. તેઓ હાર્વર્ડ મેડિકલ સ્કૂલ સાથે સંકળાયેલી બે શિક્ષણ અને સારવાર આપતી હોસ્પિટલમાં મન-શરીર આધારિત ક્લિનિકલ પ્રોગ્રામના સહ-સ્થાપક અને ભૂતપૂર્વક ડિરેક્ટર પણ રહ્યાં છે.

જોન બોરીસેન્કો દર્શાવે છે કે મન અને શરીર વચ્ચેનો સંબંધ સૌથી મહત્વપૂર્ણ છે. મન અને શરીર બે જુદી-જુદી વ્યવસ્થાઓ નતી, પરંતુ એક જ માનવ જીવનમાં પરસ્પર જોડાયેલા પાસાં છે. વ્યક્તિ જે રીતે વિચારે છે, જે રીતે લાગણીઓનો અનુભવ કરે છે અને જીવનની પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરે છે તેની અરસ તેના સ્વાસ્થ્ય પર પડે છે. જ્યારે વ્યક્તિ તણાવ અનુભવે છે ત્યારે શરીરની તણાવ પ્રતિભાવ પ્રણાલી સક્રિય થાય છે. આ સમયે કાર્ટિસોલ અને એડ્રિનાલિન જેવા હોર્મોન્સની ભૂમિકા મહત્વપૂર્ણ બને છે. લાંબા સમય સુધી તણાવ રહેતાં ઊંઘ, મૂડ, એકાગ્રતા અને શારીરિક કાર્યપ્રણાલી પર પ્રતિકૂળ અસર થાય છે. બોરીસેન્કો માને છે કે વ્યક્તિએ તણાવથી સંપૂર્ણપણે દૂર ભગવાને બદલે તણાવને ઓળખવો જોઈએ અને તેનું યોગ્ય સંચાલન કરતા શીખવું જોઈએ. ધ્યાન-યોગ, પ્રાણાયામ, શ્વાસની કસરત, હકારાત્મક જીવનદ્રષ્ટિ ભાવનાત્મક અભિવ્યક્તિ અને આરામ, વિશ્રાંતિની પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા વ્યક્તિ પોતાના તણાવનો સામનો કરવાની ક્ષમતા વિકસાવી શકે છે. માનસિક શાંતિ એ માત્ર ક્ષણિક આરામ નથી, પરંતુ જીવનની મુશ્કેલ પરિસ્થિતિમાં સંતુલન જાળવવાની ક્ષમતા છે.

ડૉ.બોરીસેન્કોના મતે ધ્યાન એ માત્ર ધાર્મિક કે આધ્યાત્મિક ક્રિયા નથી, પરંતુ મનાસિક સ્વાસ્થ્ય અને સ્વ-જાગૃતિ વિકસાવવાનું એક વ્યવહારું સાધન પણ છે. ધ્યાન દ્વારા વ્યક્તિ પોતાના વિચારો, લાગણીઓ અને શારીરિક સંવેદનાઓનું નિરીક્ષણ કરવાનું શીખે છે. સામાન્ય રીતે વ્યક્તિ પોતાના વિચારોમાં એટલી વ્યસ્ત થઈ જાય છે કે તે વિચારો અને વાસ્તવિક પરિસ્થિતિ વચ્ચેનો તફાવત સમજી શકતી નથી. ધ્યાન વ્યક્તિને પોતાના વિચારોને તરત જ સાચા માનીને પ્રતિક્રિયા આપવાને બદલે તેમને નિષ્પક્ષ રીતે જોવાની તક આપે છે. માઈન્ડફુલ મેડિટેશન વર્તમાન ક્ષણ પ્રત્યે જાગૃતિ, પોતાના વિચારો અને લાગણીઓનું નિરીક્ષણ અને પોતાની જાત પ્રત્યે સ્વીકાર ભાવ આપે છે. આ રીતે ધ્યાન વ્યક્તિને પોતાની આંતરિક સ્થિતિ સમજવામાં અને ભાવનાત્મક પ્રતિક્રિયાઓનું વધુ યોગ્ય સંચાલન કરવામાં મદદરૂપ બની શકે છે. બોરીસેન્કો ધ્યાનને શરીર, મન અને આત્મા વચ્ચે સંતુલન સ્થાપિત કરવાની પ્રક્રિયા તરીકે જુએ છે.



વ્યક્તિએ તણાવથી સંપૂર્ણપણે દૂર ભગવાને બદલે તણાવને ઓળખવો જોઈએ અને તેનું યોગ્ય સંચાલન કરતા શીખવું જોઈએ

બોરીસેન્કોના કાર્યમાં મનોચક્ષુપ્રેક્ષણ, માનસિમ ચિત્રણ (Visualization) અને માર્ગદર્શિત કલ્પના (Guided Imagery) નું વિશેષ સ્થાન છે. આ પધ્ધતિમાં વ્યક્તિ પોતાની કલ્પના શક્તિનો ઉપયોગ કરીને શાંતિપૂર્ણ, સુરક્ષિત અને હકારાત્મક માનસિક ચિત્રોનું નિર્માણ કરે છે. આવા માનસિક ચિત્રો વ્યક્તિના ભાવનાત્મક અનુભવને અસર કરે છે, તણાવ અને અવસાદને ઘટાડે છે અને રોગોને પણ દૂરી કરી શકે છે. બીમારી કે મુશ્કેલ પરિસ્થિતિનો સામનો કરતી વખતે વ્યક્તિ પોતના શરીર અને સ્વાસ્થય અંગે આશાવાદી અને રચાનાત્મક માનસિક ચિત્રો વિકસાવી તેમાં સુધારો લાવી શકે છે. તેમના પુસ્તક ધ પાવર ઓફ ધ માઈન્ડ ટુ હીલ) (The power of the mind to Heal) માં મેન્ટલ ઈમેજરી, વિઝ્યુઅલાઈઝેશન, ધ્યાન, હિપ્નોસિસ, ભાવનાત્મક ઉપચાર અને સાઈકોન્યૂરોઈમ્યુનોલોજી જેવા વિષયોનું સંકલન જોવા મળે છે.

ડૉ.જોન બોરીસેન્કોએ તેમના પુસ્તક સેવન પાથ્સ ટુ ગોડ : ધ વેઝ ઓફ ધ મીસ્ટિક (Seven paths to God : The Ways of the Mystic)માં શરીરના સાત મુખ્ય ઉર્જા કેન્દ્રો (Seven Chakras) ને આધ્યાત્મિક વિકાસના સાત માર્ગો સાથે જોડ્યા છે. કરોડરજ્જૂના નીચેના ભાગમાં આવેલું મૂલાધાર ચક્ર સુરક્ષા, સ્થિરતા, અસ્તિત્વ, પૃથ્વી સાથે જોડાણ ધરાવે છે. તેનો આધ્યાત્મિક માર્ગ છે પ્રકૃતિ સાથે એકરૂપતા. નાભિની નીચે આવેલું બીજું સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર સર્જનાત્મકતા, સુખ, સમૃદ્ધિ સાથે સંકળાયેલું છે. તેનો આધ્યાત્મિક માર્ગ છે. સર્જન અને જીવનની શક્તિ. પેટના ઉપરના ભાગમાં આવેલું ત્રીજું મણિપુર ચક્ર આત્મવિશ્વાસ, સંકલ્પ શક્તિ, ઈચ્છા શક્તિ અને શિસ્ત સંબંધિત છે. તેનો આધ્યાત્મિક માર્ગ છે - નમ્રતા અને આત્મ-નિયંત્રણ હૃદયના ભાગ પર આવેલું ચોથું અનાહત ચક્ર પ્રેમ, ક્ષમા, કરુણા સાથે જોડાયેલું છે. તેનો આધ્યાત્મિક માર્ગ છે - પ્રેમ આપવો અને પ્રેમ સ્વીકારવો. ગળાના સ્થાન પર આવેલું પાંચમુ વિશુધ્ધિ ચક્ર સત્ય, સંવાદ અને અભિવ્યક્તિ સાથે જોડાયેલું છે. તેનો આધ્યાત્મિક માર્ગ છે - સત્ય અને નૈતિકતા. બન્ને ભ્રમરની વચ્ચે આવેલું છઠ્ઠું ચક્ર આજ્ઞા ચક્ર છે.તે અંતદ્રષ્ટિ, જ્ઞાન અને ધ્યાન સાથે સંબંધિત છે. તેનો આધ્યાત્મિક માર્ગ છે. જ્ઞાન અને આંતરિક સમજ. મસ્તિષ્કના ઉપરના ભાગમાં આવેલું સાતમું સહસ્ત્રાર ચક્ર ચેતના, ઐક્ય, પરમાત્મા સાથે જોડાણ સંબંધિત છે. તેનો આધ્યાત્મિક માર્ગ છે કુંડલિની યોગ, ભક્તિ અને આધ્યાત્મિક એકતા.