## સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

### સલામી સવારની..

*(રજત જયંતી વર્ષ)*

કપરા કાળે, પક્ષ- સરકાર, બાથે-બથ્યા કરે છે,
એકમેકને પછાડવા નેતા રચ્યા-પચ્યા રહે છે
ખેંચ્યા કરે છે કોર્ટ તંત્રને, - ફસ્યું આંકડાની જાળે -
વગાડે જૂઠની થાળી, બચાવ માટે મથ્યા કરે છે !

હાઈકુ

ફાટ્યુ આભને
ચેપ ડેમથી - વિકાસ-
ધોવાઈ ગયો !

થઈ ગયા પાસ ?!
ન ભણ્યા - ન ભણાવ્યું -
રૈ બાંધી મુઠ્ઠી !

### ચિંતન

**અગ્નિમીલે પુરોહિતં યજ્ઞસ્ય દેવમૃત્વિજમ્ ।**
**હોતારં રત્નધાતમમ્ ॥**

ઉપરોક્ત શ્લોક ઋગ્વેદમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

સમગ્ર વિશ્વએ યજ્ઞનો ભાગ છે. તે યજ્ઞની વેદી છે તેમાં સત - ચિત અને આનંદ સ્વરૂપ પરમાત્માના આર્વિભાવની જે વૈશ્વિક પ્રક્રિયા ચાલી રહી છે તે જ યજ્ઞ છે.

સત્ની સભાનતા એ એક શક્તિ છે. તે ચિત્તમાં કાર્ય કરે છે ત્યારે તેને 'તપ' કહે છે. જ્યારે આનંદમાં કાર્ય કરે છે ત્યારે તેને 'સાક્ષાત્કાર' કહેવાય છે. જે એકરૂપતાનું 'પ્રેમનું' સ્વરૂપ છે. હવે જ્યાં સભાનતા સક્રિય બને છે ત્યાં પ્રકાશ પ્રગટ થાય છે. આવા મૂળ પ્રકાશમાંથી ઋગ્વેદ જણાવે છે કે સાત રશ્મિઓ - પ્રકાશ કિરણો પ્રગટ થાય છે. આ સાત રશ્મિઓએ જ જગતની રચના કરી છે. આ સાત રશ્મિઓ એટલે સત્ - ચિત્ - આનંદ - વિજ્ઞાન - મન - પ્રાણ - પાર્થિવ - તત્ત્વ. આ સાત ચેતના પ્રકાશે છે. દૃષ્યનાં પણ સાત પ્રકારો છે. દા.ત. પ્રકાશ, અગ્નિ, વિદ્યુત, જ્યોતિ, તેજ, દોષ, છાયા.

### સુવિચાર

- પરિસ્થિતિની પાઠશાળા જ વ્યક્તિને વાસ્તવિક શિક્ષણ આપે છે - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- સુખ ભાગ્યાશાળીને પારખે છે, જ્યારે સંકટ મહાન વ્યક્તિને - **સંત રોબિન**
- અસત્ય તો ઘાસના ઢગલા સમાન છે.
  સત્યની એક જ ચિનગારી તેને ભસ્મીભૂત કરી નાખે છે - **હરિભાઈ ઉપાધ્યાય**
- પશુ તમારી પાસેથી બોલવાનું શીખી શકતું નથી,
  પરંતુ તમે તો તેની પાસેથી ચૂપ રહેવાનું શીખી શકો છો - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- મૂર્ખતાની પાંખ બાજની હોય છે, પરંતુ તેની આંખ ઘુવડની હોય છે - **ડચ કહેવત**
- સેંકડોની હાનિ સહન કરી લેવી, પરંતુ વિવાદ ન કરવો તે બુદ્ધિમાનોનો મત છે
  અને વિના કારણ જ ઝઘડો કરી બેસવો તે મૂર્ખનું લક્ષણ છે - **હિતોપદેશ**
- આજનું ઔષધ : ગાયનું ઘી હુંફાળું ગરમ કરી તેમાં ચપટી કાળા મરીનો પાઉડર
  નાખી પીવાથી વાયુ નું શમન થાય છે **(સંકલન : દીપક વી. આશરા)**

### બોધકથા

એક નગરના પ્રવેશદ્વાર પર સૈનિકો ફરજ બજાવી રહ્યા હતા ત્યારે એક મહામારીને નગર તરફ આવતી જોઈ. બીમારીની સાથે સાથે મૃત્યું અને ભય જેવા એના કાયમી સાથીદાર પણ હતાં.

સૈનિકોએ ત્રણેય ને પૂછ્યું, '' તમે તમારી સાથે કેટલાં લોકોને લઈ જશો ?''

મહામારી કહે, '' હું અમુક લોકોને મારી સાથે લઈ જઈશ.'' મૃત્યુ કહે '' બીમારી જેટલા ને લઈ જશે એનાથી અડધાને હું લઈ જઈશ'' ભય કહે '' હું તો કોઈને લઈ જવાનો નથી''

થોડાક મહીનાના રોકાણ પછી એ ત્રણેય નગરમાંથી વિદાય લઈ રહ્યાં હતા ભારે સૈનિકો એ જોયું કે બીમારીએ જેટલા લોકો કહ્યા હતા એટલાને જ લઈ જઈ રહી હતી. મૃત્યું પણ બીમારીથી અડધા લોકોને લઈ જઈ રહ્યું હતું. પરંતુ નવાઈ ની વાત એ હતી કે ભયની સાથે તો સૌથી વધારે લોકો હતા.''

સૈનિકોએ ભયને પૂછ્યું '' તમારે તો કોઈને સાથે લઈ જવાના નહતા, તેમ છતાં આટલા બધા લોકો તમારી સાથે શું કામ આવે છે ?''

ભયે કહ્યું '' હું એ લોકોને મારી સાથે નથી લઈ જતો, એ લોકો તો બીમારીના 'ડર'થી મૃત્યુ પામ્યા છે !

સાર એ છે કે મુશ્કેલી આવે ત્યારે મન પર ડર કબજો જમાવી લે તો મતિ મુંઝાઈ જાય અને આપણે પ્રયાસ છોડી દઈએ. પરંતુ ડરને ઓળખીને બીમારી સામે લડીએ તો આપણે બીમારી માંથી સફળતાપૂર્વક બહાર આવી શખીએ.

# ચૂંટણી અને મેળાવડા પર પ્રતિબંધ અનિવાર્ય

**તંત્રીસ્થાનેથી...**

રસીકરણનો જ પ્રતાપ છે કે ઈઝરાયલ આવી કારમી પરિસ્થિતિમાં પોતાને 'કોરાનામુક્ત' જાહેર કરવા સક્ષમ બન્યું છે. ઈટલીમાં પણ રસીકરણ કારગત નીવડ્યું છે. શરૂ શરૂમાં તેજ ગતિએ આગળ વધતું હતું તે રસીકરણ છેલ્લા દિવસો દરમિયાન આપણા દેશમાં મંદ પડી ગયેલ છે. ઓસ્ટ્રેલિયાએ ગત વર્ષના માર્ચથી જ નાકાબંધી કરી દઈ કોરોના વાઈરસને પોતાના દેશમાં પ્રવેશવા નથી દીધું તો વળી ન્યુઝીલેન્ડ પણ સંપૂર્ણપણે નિર્ભય જીવન જીવી રહ્યું છે. ભારત અને ચીન દુનિયાનાં કીડિયારા છે અહીં માનવ વસતિ એટલા મોટા પ્રમાણમાં છે કે આખી દુનિયા બેઉ દેશોને મનોમન સુગાળવી નજરે જુએ છે. એ જુદી વાત છે કે વધુ વસતિ પોતે જ બેઉ દેશો માટે જવાબદારી ઉપરાંત અસ્કામત પણ સાબિત થતી રહી છે. ચીને એક બાળક વાળો કાયોદ ઉદારતાપૂર્વક બદલી બે બાળકોની છૂટ આપી છે અને ભારતમાં તો 'અમે બે- અમારાં બે' વાળી ફોર્મ્યુલા એક મર્યાદિત વર્ગ પૂરતી જ ચાલી છે. પરંતુ ચીન કે જે કોરોનાની જન્મભૂમિ છે ત્યાં આટલી મોટી વસ્તિ છતાં ભારતની જેમ કોરોનાનો વિસ્ફોટ કેમ ન થયો ? એનો જવાબ બે સ્તરે મેળવવો પડે એમ છે. એક તો એ સભ્યવાદી દેશ છે એટલે ત્યાં કુંભમેળા કે મરકઝ યોજાતા નથી. એ 'માણસ'માં માને છે, ઈશ્વરમાં નહીં. બીજું ત્યાંની સરકારનો હુકમ આખરી લેખાય છે. ચીનના સર્વોચ્ચ શાસકને આપણા વડાપ્રધાનની જેમ લોકોને હાથ જોડી જોડીને વિનંતી કરવી પડતી નથી. એમને તાળી-થાળી કે ઘંટ પણ વગાડવા નથી પડતાં. પ્રજા પોતે એટલી શાણી છે કે એણે 'દવાઈ' કરતાં ઘરગથ્થુ ઈલાજ : વરાળનો નાસ લઈને અને ગરમ પાણી પીને કોરોનાને મારી હઠાવ્યો છે. રસીકરણ કરતાં પણ વધુ લાભ તો પ્રજાએ સ્વીકારી લીધેલી આ પરંપરાગત પદ્ધતિ દ્વારા મળ્યો છે. આપણે તો દુનિયા આખીને યોગ અને આયુર્વેદની ભેટ આપનારા છીએ, પણ જે અરાજકતા સરજાઈ છે અને કોવિડ-૧૯ પ્રલયવેગે ફેલાઈ હંયો છે એની સામે સરકાર અને પ્રજા બેઉએ ઘુંટણ ટેકવી દીધા છે. આખા દેશમાં જો પદ્ધતિસરનું આયોજન કરી શક્યા હોય તો તે એક માત્ર દિલ્હીના મુખ્યમંત્રી અરવિંદ કેજરીવાલ છે, જેમની પાસેથી કેન્દ્ર સરકારે ઘણી બધી સત્તા કુનેહપૂર્વક આંચકી લીધી છે. ગુજરાતના નાયબ મુખ્યમંત્રી અને આરોગ્યરક્ષક નિતિનભાઈ પટેલને દિલગીરી સાથે કબૂલવું પડે છે કે હવે સરકાર પાસે કોવિડ-૧૯ના દર્દીઓ માટે બેડ કે ઓક્સિજન ની વ્યવસ્થા કરવી અઘરી છે. યુનિવર્સિટી કન્વેન્શન સેન્ટરમાં ૯૦૦ બેડની વ્યવસ્થા તૈયાર કરાઈઈ રહી છે, જે થાય ત્યાં સુધી ઘણા દર્દીઓ એમના ઘરે જ અથવા ૧૦૮ એમ્બ્યુલન્સમાં છેલ્લા શ્વાસ ગણી ચૂક્યા હશે. વિધિની વક્રતા અને રાજકારણી જમાતની ક્રૂરતાની હદ તો ત્યારે વરતાય છે જ્યારે ખુદ વડાપ્રધાન અને ગૃહપ્રધાન માટે કોવિડ- સંક્રમણ કરતાં બંગાળની ચૂંટણી વધારે મહત્વની બની રહી હોય એવો દેખાવ થઈ રહ્યો છે. લાખોની ભીડ એકઠી કરીને તેઓ પોરસાય છે - એમને બંગાળમાં કમળ ખીલવવું છે ને ! એ સાચું કે પશ્ચિમ બંગાળમાં કોંગ્રેસનું ઝાઝું ઊપજવાનું નથી, પરંતુ રાહુલ ગાંધીએ રેલીઓ રદ કરીને એક આદર્શ તો જરૂર ચીંધ્યો છે. મમતા બેનરજી માટે ડૂબતું સત્તાનું વહાણ બચાવી લેવું એ પ્રાયોરિટી છે. એટલે એ પણ કોવિડ-૧૯ની પરવા કર્યા વગર સતત ઝઝૂમી રહ્યાં છે. લોકશાહી ક્યારેક કેટલી મોંઘી પડી શકે એનું આ નેત્રદીપક ઉદાહરણ નથી શું ? ચૂંટણીપંચને બધા રાજકીય પક્ષો દબાણ કરે તો એ પાછી પણ ઠેલી શકાઈ હોત. પરંતુ આપણા નેતાઓ માટે જીવન કરતાં પણ સત્તા વધુ અગત્ય ધરાવે છે તે એમના વાણી-વર્તનથી સાબિત થઈ ચૂક્યું છે. ચૂંટણી અને મેળાવડા આપણા દેશમાં પ્રલય ફેલાવી રહ્યાં છે.

# ચાલો... સમયને સાચવીએ...

**અજવાળું - અજવાળું**

તુષાર જોશી

''ફરી એકવાર ભાવનગર, રોટરી કલબમાં તમને પ્રવચન આપવાનું ફાવશે ?'' રોટરી કલબની પ્રોગ્રામ કમિટીના રીનાબહેને ફોનમાં પૂછ્યું... હા પાડી... કલબની અઠવાડિક મીટીંગમાં વર્ચ્યુઅલ એક પ્રવચન ગોઠવાયું... ''વિષય તમે સુચવો...'' મેં કહ્યું... પછી થી ત્રણ-ચાર વિષય પર ચર્ચા કરીને '' સમયને સાચવીએ'' વિષય પર વાતો કરી... ZOOM મીટીંગમાં ઉપસ્થિત દેશ-વિદેશના મિત્રોને વાતો ગમી, રાજી થયા એટલે હું પણ રાજી... ત્યાં જે વાતો ન કરી, સમયના અભાવે, તે આજે અહીં લખવાનું મન થયું છે. સમયને સાચવવો પડે કારણ કે એને ન સાચવનારને સમય પણ ક્યારેય નથી સાચવતો.

'' પણ આ સમયને સાચવવો એટલે શું ?...'' મિત્ર જસ્મીને પુછ્યું હતું... આવી જ વાત એ મીટીંગમાં મુરબ્બી મિત્ર સતીષ વ્યાસે પણ કહી હતી કે '' હું વિચારતો હતો કે આ વિષય પરતું શું વાત કરીશ, પણ તું સરસ બોલ્યો...''

સમય એ કોઈ માણસ નથી, વસ્તુ નથી, સર્જન નથી કા એને સાચવી શકાય... તો પછી આ સમયને સાચવવો એટલે શું ? આપણા જીવનની નાની-નાની રોજીંદી ઘટનાઓ પર થોડી નજર માંડીએ, થોડો અભ્યાસ કરીએ ત્યારે સમજાય છે કે ન દેખાતા, પણ અનુભવાતા સમયને આપણે આપણા વાણી- વર્તન - વ્યવહારથી સાચવી શકીએ છીએ.

ઉંમરના વિવિધ તબક્કા આપણે કરવાના કામો, કોઈ ઉદ્યમાન કર્યા વિના, સાહજિકપણે આપણે પુરા કરીએ ત્યારે જાણે - અજાણે સમયને સાચવતા હોઈએ છીએ.

આપણા ઘરમાં - પડોશમાં - સગા-વ્હાલામાં, સ્વજનો - પ્રિયજનોમાં સારા-માઠા અવસરે આપણે માણસ તરીકે પડખે ઉભા રહીએ, સમય-પૈસા- વસ્તુ - હૂંફ - પ્રેમ જે આપી શકીએ તે આપી એ, પ્રેમથી એમના સુખ- દુઃખમાં ભાગીદાર બનીએ ત્યારે આપણે જાણે - અજાણે એમના અને આપણા સમયને જ સાચવતા હોઈએ છીએ. અઘરા સમયમાં કે સારા સમયમાં કોઈના ખભા પર મુકેલો કે આપણા ખભા પર મુકાયેલો હાથ, કોઈનો સ્પર્શ, હું ફાળું આલિંગનએ સફળતા અથવા લાખો રૂપિયાથી વધુ મૂલ્યવાન હોય છે.

થોડા સમય પહેલા ઘરમાં પ્લમ્બીંગ કામ માટે જાણીતો માણસ આવ્યો, વોશ એરીયામાં કામ કરીને જતો રહ્યો, પાંચ- સાત મીનીટના એના કામ પેટે પૈસા તો આપ્યા પણ એની સાથે સાથે એના પરિવારના ખબર અંતર પૂછ્યાં ને થોડું '' એકસ્ટ્રા, વધુ '' કંઈક વસ્તુ રૂપે આપ્યું...'' આ કપરા કાળમાં તમે સમયસર આવ્યા તો પાણીનો બગાડ ઓછો થયો, '' એમ કહી એના કામની સરાહના કરી ત્યારે જાણે- અજાણે સમય સચવાઈ જ ગયો હતો. સમયને સાચવવો એટલે મારાને તમારા બંન્નેના સમયનું મૂલ્ય સમજવું.. પરસ્પરની વાતો દરમ્યાન સામેના પાત્રને એ વાતોમાં રસ નથી એવું લાગે ત્યારે વાત અટકાવવી, બીજી વાત કરવી એ પણ સમય બચાવવાની જ એક કુશળતા છે.

સમયને સાચવવો એટલે રોજીંદા કામોનું સહજપણે માઈક્રો મેનેજમેન્ટ કરવું... એક કાગળ પર રોજના કામો લખીએ, પ્રાયોરીટી મુજબ એને કરીએ તો સમય, પૈસા, શક્તિ બધ્ધું જ બચે છે એનો અનુભવ છે.

સમયને સાચવવો એટલે જ સમયે જે કામ પુરું કરીને આપવાનું હોય એ સમયે અથવા એથી વહેલા પુરું કરવું સમયને સાચવવો એટલે ઘરમાં પત્ની - બહેન - મા કે ભાભી, જે કોઈ રસોી કરતું હોય એને ક્યારેક આપણને આવડે એટલી મદદ કરવી... સમયને સાચવવો એટલે ઘરના પુરુષ સભ્યોના બેન્કના, વ્યવસાયના કેટલાક કામો આપણે કરી શકીએ એ કામો કરાવવા... સમયને સાચવવો એટલે કોઈ કારણ વિના કોઈની સાથે ચા-નાસ્તો કરવો, અલક-મલકની વાતો કરવી, ગમતા ગીતો ગાવા, ગમતી ફિલ્મો જોવી... સમયને સાચવવાના રોજે રોજ અનેક અવસરો આપણને મળે છે થોડા જાગૃત રહીને જ્યારે આપણે એ સમયને સાચવી લઈએ છીએ ત્યારે સમજણના અજવાળા રેલાય છે.

# સ્થિર થવા દીધો નથી કોઈ સ્થળે, જ્યાં ગયો ત્યાંથી ભગાડ્યો છે મને !

**વિચારયાત્રા**

ડો. જય ઓઝા

' ઉપયોગમાં આવવું' અને 'ઉપયોગ થઈ જવો', આ બંને તદ્દન ભિન્ન ઘટનાઓ છે.આપણા સમાજમાં ઘણા સજ્જનો ગાંઠનું ગોપીચંદન ઘસીને પણ કશી જ અપેક્ષા વગર બીજાને ખપ પડ્યે કામ લાગે છે. અણીના સમયે કામ લાગે છે. ચારે બાજુથી ભીંસ આવી પડી હોય,અને બીજો કોઈ માર્ગ જ ન સૂઝતો હોય,ત્યારે કોઈ ભગવાનનો માણસ પડખે ઊભો રહે એ ચમત્કાર જેવું જ લાગે છે.

જ્યારે બીજી એવી પરિસ્થિતિની વાત છે,જેમાં આપણને ખબર પણ ન પડે તેમ આપણો ઉપયોગ થઈ જતો હોય છે. કંઈ કેટલીય નવી નવી પેઢીઓની શરુઆત ખૂબ જ નાના પાયે થતી હોય છે, જેમાં આરંભના કર્મચારીઓ પોતાપણું સમજીને દિવસ-રાત એક કરીને લોહીનું પાણી કરી નાખીને ઉપર લાવે છે. જોવાની ખૂબી એ છે કે,પેઢી સંચાલકો પણ જ્યાં સુધી કામ હોય ત્યાં સુધી ચાંદ-તારા દેખાડી દેખાડીને જે તે નિષ્ઠાવાન પ્રામાણિક પરિશ્રમી કર્મચારીનો ઉપયોગ કરે રાખે છે,અને પછી 'જેવી ગરજ સરી કે વૈદ વેરી' પોતાનુ કામ પુરું થાય કે તુરંત જ 'હું' કોણ અને 'તું' કોણ જેવા ઘાટ ઘડાય જાય છે.

અને પછી મૂઢની જેમ કે ભોળાભાવે સ્વાર્પણથી કરેલી સેવાનું અવમૂલ્યન થતું જોઈને તે સમયની જે ટીસ પેલા પરગજુ માણસના હૃદયમાંથી ઊઠે છે,તે ટીસનો અવાજ ભલે ન આવે પણ તે ભલભલા કાળજા કંપાવી દેવા બરાબર છે.

કામ કઢાવી લેવામાં અને ઉપયોગ કરી લેવામાં આ દુનિયાના લોકોનો જોટો જડે તેમ નથી.

'છછૂંદર' જેવા છદ્મવેશી હિતૈષીઓથી તો ભગવાન બચાવે! છછૂંદરનો ગુણધર્મ છે કે- ફૂંક મારતું જાય અને બટકુ ભરતું જાય.ફૂક મારતુ જાય અને કરડતું જાય. માટે આવા છછૂંદર જેવા લોકોથી તો ઈશ્વર બચાવે! ઉપયોગ કરી લેવામાં કાબિલ એવા આ છછૂંદર જેવા લોકો વાસ્તવમાં સમાજનું ઘણું મોટું અહિત કરી નાખતા હોય છે.

કોઈ સમાજસેવી સંસ્થા હોય, કોઈ ટ્રસ્ટ હોય, મંડળ ચાલતું હોય,આ દરેક જગ્યાએ કામ કરવાવાળા કોઈ અને દેખાવ કરવાવાળા બીજા હોય છે. દોડી દોડીને પોતાના તન-મન-ધન હોમી દઈને કાર્યક્રમોને, મંડળને, સંસ્થાને ચલાવવા માટે રાત-દિવસ એક કરી દેનારા ઊપયોગાઈ ગયેલા પરિશ્રમી લોકો ખરા પ્રસંગે સાઈડલાઈન કરી દેવાતા હોય છે.

'ઉપયોગી થવું' 'નેકી કર દરિયા મે ડાલ' જેવા અગણિત અવતરણ આપણાં સાહિત્યમાં છે, તે માન્યું પરંતુ વાંધો ઉપયોગ કરી લેવાવાળા દંભી અને તકવાદી લોકો પરત્વે છે. 'આઘા રહેવું અને બાઘા રહેવું' એવા સિદ્ધાન્ત સાથે કામચોરી કરનારા લોકો માટે વધુ ગુસ્સો અને ઘૃણા ત્યારે આવે છે, જ્યારે શેક્યો પાપડ પણ ન તોડ્યો હોય અને કામનો બધો જશ પોતે લઈ જાય.

આપણી સ્વતન્ત્રતાની વેદીમાં અઢળક લોકો ખપી ગયા. જ્યારે તે વખતના જુવાળ વિશે વાંચીએ ત્યારે ખબર પડે કે, બરાબર ઉપયોગમાં લઈ લીધા પછી આજે તો કોઈ બીજા જ આઝાદી મેળવવાનો જશ ખાટી રહ્યું છે.

અરે! સામાજિક સંસ્થાઓ કે તેવા ત્રાહિત સંગઠનોની ક્યાં વાત કરવી .... ઘમાં પણ જ્યારે ઉપયોગ કરી જવાવાળા તકવાદીઓ મળી જાય ત્યારે આપણે અવાચક બની જઈએ છીએ.

'જમવામાં જગલો અને કૂટાવામાં ભગલો' આ બધી કહેવતો કંઈ એમ ને એમ નહીં બની હોય! પરિવાર વિશાળ હોય પણ આપણે બધાએ ક્યાંક ને ક્યાંક જોયું હશે કે દરેક ઘરમાં આવા જગલાં અને ભગલાં હોય જ છે.

અરે! વડીના પાપડ તો અમારી વહુ જ સરસ બનાવે હો! અરે કાતરી તો અમારી વહુ જ સારી બનાવે હો! વારે-તહેવારે પ્રસંગે પરિવારનો જમાવડો થવાનો હોય ત્યારે તો આખું રસોડું જ વહુને સંભાળી લેવાનુ. અને પછી સીધા ભાણે જમવા પધારતી બીજી વહુઓ રસોડામાંથી ડ્રોઈંગરુમ સુધી માત્ર વાનગીઓ પીરસવામાં હાજર રહે..આવી શાણી વહુઓ જઈ જઈને જશ ખાટી જાય અને પેલી બિચારી પરસેવે નીતરતી રસોડામાં જ પડી રહે..

આવું જ ભાઈઓ વચ્ચે પણ થતું હોય છે. એક ભાઈ ખડા પગે દોડા-દોડ કરતો ઘસાઈ રહેતો હોય પણ, બહારગામ રહેતો અથવા માત્ર અતિથિની જેમ જ હાજર થતો ખરા દેખાડાના સમયે જ આવીને બદો જશ ખાટી જાય છે, અને વાંધો એ છે કે આ બધી રમત નિહાળતા વડીલો પણ 'ટેકન ફોર ગ્રાન્ટેડ' કરીને ઉપયોગ થઈ જનારાનો પક્ષ અણદેખ્યો કરીને ચૂપ બેસી રહે છે.

ખૂબ સાદી અને સરળ લાગતી આ વાતમાં કોઈ મોટી મોટી અઘરી ફિલોસોફી નથી, પણા આપણે બધાએ ક્યારેક ને ક્યારેક આવો ઉપયોગ થઈ જવા જેવો અનુભવ ચોક્કસ કર્યો જ હશે..માટે જ આપણા ગઝલકાર અમૃત 'ઘાયલ' કહે છે કે-

હું નહોતો આમ દરવાજો છતાં,
ખૂબ વાસ્યો છે ઉઘાડ્યો છે મને !
બહુ બૂરી રીતે ફિટાડ્યો છે મને,
ભર સભામાંથી ઉઠાડ્યો છે મને
સ્થિર થવા દિધો નથી કોઈ સ્થળે
જ્યાં ગયો ત્યાંથી ભગાડ્યો છે મને !

-અમૃત 'ઘાયલ'

હું નહોતો આમ દરવાજો છતાં,ખૂબ વાસ્યો છે ઉઘાડ્યો છે મને !- પરાકાષ્ટા આવી જાય તે હદ સુધી કોઈ આપણને વાપરે જ રાખે વાપરે જ રાખે,ત્યારે આપણે તોબા પોકારી ઉઠીએ છીએ..અને પછી બંને હાથ કાન ઉપર મૂકીને માથું આકાશ તરફ કરીને બરાડી ઉઠીએ છીએ- ' બસ! હવે બહું થયું....' આ ભાવ આવી ગયા પછી કદાચ આપણો કોઈ ઉપયોગ કરી લેવામાં સફળ નથી થતુ, પરંતુ અણીના સમયે કોઈને ઉપયોગી થવાનો સ્વભાવ પણ કુંઠિત થઈ જાય છે. સૂકા ભેગુ લીલું બળે તેમ...સારાઈની ભાવના પણ નામશેષ થઈ જાય છે.

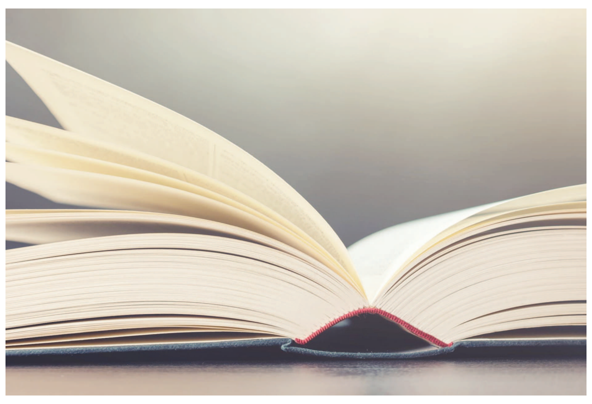
હજારો વખત આપણે સ્વયં જાણતા હોઈએ છીએ કે આપણો ઉપયોગ થઈ રહ્યો છે,પણ આપણી ભલમનસાઈ કે આપણી મજબૂરી ને લીધે આપણે સામેવાળાની કુચેષ્ટાને સહે રાખીએ છીએ.પણ જે દિવસે પાણી નાકથી ઉપર ગયું એટલે.....

# આજના સમયમાં લોકોમાં ઉત્સાહ ભરવાનું કામ મોટી સમાજ સેવા છે

**આત્મનાદ**

પુલક ત્રિવેદી
pulak63@gmail.com

કોરોનાની બીજી લહેર વધુ ઘાતક બની ગુજરાત સહિત આખા દેશમાં કોહરામ મચાવી રહી છે ત્યારે સૌથી મહત્વની અને અગત્યની વાત એ છે કે, મનને મજબૂત બનાવી હકારાત્મક વિચારો કરવાની. બિમાર થયેલા લોકો અને દિવંગત થયેલા લોકોના આંકડાઓ વારંવાર ટીવી અને માધ્યમોમાંથી જોઈને હતોત્સાહ થવા કરતાં મનમાં નવી ચેતના અને ઊર્જાનો સંચાર થાય તેવી પ્રવૃતિ ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાનો આ સમય છે. દિવસમાં એકાદવાર ક્રેડિબલ ઈન્ફર્મેશન સોર્સથી વિગતો પ્રાપ્ત કરી બિમારીઓના સાચા સમાચારોની જાણકારી મેળવી લઈએ, પરંતુ આખો



દિવસ આ જ વાતોથી આપણી જાતને બચાવવાની તાતી જરૂર છે.

શક્ય બને તો વોટ્સએપ અને ફેસબુક ઉપર આંતરિક ઊર્જા જગાવે એવી વાત મૂકવાની આપણાથી જ શરૂઆત કરવી જોઈએ. હોસ્પિટલોમાં જગા નથી, દર્દીઓની કફોડી સ્થિતિ, સ્મશાનમાં મૃતદેહોની કતારો વગેરે નકારાત્મક બાબતો લોકોનું મનોબળ તોડી નાખે છે. અત્યારનો સમય લોકોના મનોબળને વધારી એમનામાં જીવન જીવવાની અભીપ્સા જગાવવાનો છે. બીજુ કાંઈ ન કરો પણ લોકોમાં ઉત્સાહ ભરવાનું કામ કરવામાં આવે તો એ પણ મોટી સમાજ સેવા છે. સોશિયલ ડિસ્ટન્સીંગ, માસ્ક, સેનિટાઈઝેશન અને વેકસિન આ ચાર અમોઘ શસ્ત્ર સદાય યાદ રાખીને એસઓપી પ્રમાણે જ જીવવાનું રાખવુ પડશે. લાઈફ સ્ટાઈલ બદલવી પડશે. પણ સાથે સાથે હકારાત્મક વલણ પણ રાખવું પડશે. મેન્ટલી ડિપ્રેસ થવાથી વધુ નુકસાન થશે.

સારા હકારાત્મક વિચારો અમલમાં મૂકતા ક્યારેય વાર ન કરવી જોઈએ અને ખોટા, નકારાત્મક વિચારો અમલમાં મૂકવાની ક્યારેય ઉતાવળ ન કરવી જોઈએ. બિમારી બિમારી કરીને ક્યાં સુધી જીવવાનું ? સુરેશભાઈ દલાલની એક સરસ વાત છે કે, 'દુઃખનું ડાચું દિવેલીયું, ને સુખની જુદી વાત, સુખ તો એને મળે જે વિણે પળપળ પારિજાત...હ્ન આ પારિજાત એટલે હકારાત્મક વિચારો. આજે સૌથી મહત્વનો અને નજીકનો કોઈ સાથી હોય તો એ પુસ્તકો છે. વર્તમાન સમયમાં હૃદય અને મનને હકારાત્મકતાથી ભરવા માટે કેટલાક એવરગ્રીન મોટિવેશનલ પુસ્તકો તરફ ધ્યાન આપવા જેવું છે. આ પુસ્તકો ઊર્જા આપશે. જીવનને જીવવાલાયક બનાવશે.

**બ્રેઈન ટુલ્સ**

સ્ટ્રેસથી કેવી રીતે બચવું, ખુશ કેમ રહેવું, આનંદ ક્યાંથી મળે જેવા પાયાના સવાલોના જવાબ જ્હોન મેડિનાએ આ પુસ્તકમાં આપ્યા છે. આ પુસ્તક વાંચીને ખ્યાલ આપી શકે છે કે આપણું મન કેવી રીતે કામ કરે છે.

**ધ સેવન હેબીટ્સ ઓફ હાઈલી ઈફેક્ટિવ ટીનસ**

સીન કોવેએ પોતાના અનુભવોને આધારે લખેલું આ પુસ્તક બેસ્ટ સેલર શ્રેણીમાં આવે છે. પોતાના સંશોધન ઉપર આધારિત આ પુસ્તક સરળ ભાષામાં જીવનના પદાર્થ પાઠ ઉજાગર કરે છે. એક વાર તો આ પુસ્તકમાંથી પસાર થવા જેવુ જરૂર છે.

**એઝ અ થિંકેથ**

આ પુસ્તકમાં જાણીતા લેખક અને ચિંતક જેમ્સ એલેને કહ્યું છે કે, વ્યક્તિ એક માળી છે અને મગજ એક બગીચો છે. જેવા બી રોપાશે એવા ફળ મળશે. મનઃસ્થિતિને સાઉન્ડ કરવા માટે જેમ્સે આપેલી ઉદાહરણ સાથેની વાત અત્યંત ચોટદાર છે. વાંચવા જેવું પુસ્તક છે.

**સી યુ એટ ધ ટોપ**

જીગ જીગ્લર લિખિત આ પુસ્તકમાં સફળ થવા માટેના અદભુત માર્ગો પ્રશસ્ત કરવામાં આવ્યા છે. આ પુસ્તકમાં ખોટી આદતોને કેવી રીતે છોડવી અને સારી વાતને કેવી રીતે વિકસાવવી એના રસ્તા ઉજાગર કરવામાં આવ્યા છે.

**ધ પાવર ઓફ લેસ**

લીઓ બબૌતા દ્વારા લખાયેલા આ પુસ્તકમાં સમયનો સાચો ઉપયોગ કરવાની વાતને અત્યંત વ્યવહારિક રીતે રજૂ કરવામાં આવી છે. આજના સમયમાં આ પુસ્તક માનસિક બળ આપવાનું અદભુત શસ્ત્ર બની શકે છે.

**ધ ૮૦/૨૦ પ્રિન્સિપલ**

આ પુસ્તકમાં રિચર્ડ કોરોએ સરસ સિદ્ધાંત આપ્યો છે કે, દુનિયાની ૮૦ ટકા દોલત ૨૦ ટકા લોકો પાસે છે અને ૨૦ ટકા દોલત ૮૦ ટકા લોકોમાં વહેંચાયેલી છે. જીવનના મહત્વના પાસાને સમજવા આ પુસ્તક એકવાર તો વાંચવા જેવું છે.

**માસ્ટરી**

બેસ્ટ સેલરની શ્રેણીમાં આવતું આ પુસ્તક આંતરિક શક્તિઓનો સુપેરે પરિચય કરાવે છે. રોબર્ટ ગ્રીનનું આ પુસ્તક વાંચીને વ્યક્તિ સમજી શકે છે કે, તેનામાં કઈ કઈ અગાધ શક્તિઓ પડી છે અને એને કેવી રીતે ચેનેલાઈઝ કરી શકાય.

**હાઉ ટુ વિન ફ્રેન્ડસ એન્ડ ઈન્ફ્લુઅન્સ પિપલ**

ચિંતક ડેલ કાર્નેગીનું બેસ્ટ સેલર આ પુસ્તક એવરગ્રીન છે. જેમાં એવા મજાના મુદ્દા છે કે જેને વાંચવાથી લોકો વચ્ચે અને લોકોના દિલ જીતવાની પ્રત્યાયનની અદભુત વાતો છે. આ પુસ્તક વિશે ખૂબ લખાયું છે અને અનેક લોકોએ એ વાંચ્યું છે. એકવાર વાંચી લીધું હોય તો પણ આજના સમયમાં ફરી વાંચીને મનને પ્રફુલિત કરવામાં આ પુસ્તક ઉપયોગી થઈ પડે એવુ છે.

**થીંક એન્ડ ગ્રો રીચ**

એક સ્ટેટસમેન ઉપરાંત અત્યંત ઉત્કૃષ્ટ વિચારક અને લેખક નેપોલિયને થોમસ એડિસન, એન્સેન્ડર ગ્રેહામ બેલ જેવા પ્રસિદ્ધ ચિંતકો સાથે લાંબી બેઠકો અને ઈન્ટરવ્યૂ કરીને આ ચિંતનાત્મક પુસ્તક લખ્યું છે. આ પુસ્તક પુરું કરતા નેપોલિયનને ૨૦થી વધુ વર્ષો થયા હતા. આ મોટિવેશનલ લખાણોમાં આ પુસ્તકનું સ્થાન અવ્વલ દરજ્જાનું રહ્યું છે

**લો ઓફ સકસેસ**

સકારાત્મક વિચારધારા અને સાથે સાથે મહેનતના પાસાને ઉજાગર કરતી નેપોલિયન હિલની આ પુસ્તકની ભાષા અને વિચારો જીવનમાં ઊર્જા ભરી દે એવી છે.

આ અલભ્ય પુસ્તકોની પીડીએફ ગુગલ સર્ચ કરવાથી આસાનીથી મળી શકે છે. વળી આના અન્ય પ્રાદેશિક ભાષાઓમાં અનુવાદ પણ ઉપલબ્ધ છે. આજના સમયમાં મનને તણાવમુક્ત કરવા માટે જીવનના મહત્વપૂર્ણ પાસાઓને ઉજાગર કરતા આવા પુસ્તકો મનમાં જીવન જીવવાનો ઉમંગ ભરશે. નકારાત્મકતા અને હતાશા હટશે. જીવન આગળ વધવાનું નામ છે. ખોટા નકારાત્મક ખયાલો મનમાંથી ખંખેરી હકારાત્મક વિચારોનું ઘડતર કરવાનો આ સમય છે.

**ધબકાર :**

**વિચારો બેલગામ અશ્વ જેવા છે. સતત અને અવિરત દોડ્યા કરે છે. માણસે પોતાના વિચારો વિશે ગંભીરતાથી વિચારવું જોઈએ.**