સલામી સવારની..

(રજત જયંતી વર્ષ)

ભક્તિના ભૂલભૂલૈયામાં ભટકીને બ્યાસી ગયાં!
ઘસાઈ ગઈ માળા, તિલક કરતાં ત્યાસી થયાં!
ચોર્યાસીનો ફેરો કોણે જાણે ક્યારે થવાનો પૂરો -
પ્રભુ પાસે રડી રડી અશ્રુ આંખે નિવાસી થયાં!

સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ

079-23226251

હાઈકુ

આંખે ઝાંખપ!
પણ ચાલે છે પગ -
થાકી જિંદગી...
(સાંભળે કોણ?)

દૃઢ વિશ્વાસ -
ને મન મજબૂત -
ટકાવે તન...
(હસે હાડપિંજર!)

ચિંતન

કાલો અશ્વ વહતિ સપ્તરશ્મિઃ સહસ્રાક્ષો અજરો ભૂરિરેતાઃ ।
તમા રોહન્તિ કવયો વિપશ્ચિતસ્ય ચક્રા ભુવનાનિ વિશ્વા ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક અથર્વવેદમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

જે સમય આજે નીકળી જશે તે ફરી પાછો આવશે નહિં, સમય ઘણો જ બળવાન છે, એ જાણીને જ્ઞાની લોકો હંમેશા સમયનો સદ્ઉપયોગ કરે છે.

જેવી રીતે સૂર્ય સાત રંગોની સાથે પ્રકાશમાન રહે છે, એવી જ રીતે કાળ પણ પ્રકાશવાન છે. જેવી રીતે સંસારમાં સૂર્યની સત્તા મુખ્ય છે. એ જ રીતે કાળની મહત્તા પણ માન્ય છે. કાળનાં સેંકડો નેત્રો છે, જે સતત આપણને બધાને જોતા રહે છે.

પરમાત્મા અને આત્મા સિવાય બાકીની બધી વસ્તુઓ કાળના બંધનમાં બંધાયેલી છે. ફક્ત જ્ઞાનવાન અને બુદ્ધિમાન માણસ જ કાળરૂપી ઘોડા પર સવારી કરી શકે છે. અર્થાત્ જેના જીવનમાં ઉચ્ચ લક્ષ્ય હોય છે તે જ સમયનો સદુપયોગ કરીને કાળને હરાવી શકે છે.

સુવિચાર

- સુખ-દુઃખ આતે હી રહેં, જ્યોં આવે દિન રૈન, તું ક્યોં ખોવે બાલવા અપને મન કા ચૈન - શ્રી ગોએન્કાજી
- ચિંતાથી રક્તનું, વ્યસનથી ધનનું અને પ્રભુ પ્રત્યેની વિમુખતાથી જીવનનું પાણી થાય છે - જન્મભૂમિ
- ચારિત્ર્યનો પાયો સત્કર્મ છે, અને સત્કર્મનો પાયો સત્ય છે - ખલિલ જિબ્રાન
- આપણા બધા પાસે એક તીર્થ છે - તે છે - જીભ - મોરારિ બાપુ
- બુદ્ધિ મઆણસમાં હોવી જોઈએ, પણ બુદ્ધિ પરમાત્મા દ્વારા દિક્ષીત હોવી જોઈએ - બોધિવૃક્ષ
- સંકલ્પ કરે મન, ચિંતન કરે તે ચિત્ત છે, નક્કર નિર્ણય કરે તે બુદ્ધિ છે - જનકલ્યાણ
- આજનું ઔષધ : માઈગ્રેનની તકલીફ વાળાએ ત્રણ દિવસ સવારસાંજ ભાત-દહીં મિક્સ કરી ખાવાથી ફાયદો થાય છે (સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

પતિ-પત્ની અને આઠેક વર્ષનું બાળક ભગવાનની ભાવપૂર્વક પૂજા કરતા ભગવાનને ઘરમાં કદી એકલા મૂકીને જતા નહીં. એકવાર કોઈ સામાજિક કામે પતિ-પત્નીને જવું પડે તેમ હતું. મુંઝવણ એ થઈ કે બપોરના બાર વાગે ભગવાનને થાળ કોણ જમાડશે? છ કલાક બહાર જવું પણ જરૂરી હતું. આઠ વર્ષના પુત્રને જવાબદારી સોંપી. બાર વાગે બપોરે છોકરાએ બનાવેલ રસોઈમાંથી થાળી તૈયાર કરી ભગવાન સમક્ષ મૂકી. ઠાકોરજીની મૂર્તિમાંથી કોઈ પ્રતિભાવ ન થયો એટલે બાળક મૂંઝાયો. અને ભગવાનને પ્રાર્થના કરવા લાગ્યો. 'ભગવાન તમે કેમ જમતાં નથી? મારાથી કોઈ ભૂલ થઈ ગઈ છે કે શું? આપને બે હાથ જોડીને પ્રાર્થના કરું છું. આપ જમી લો. કદાચ આજનું ભોજન તમને ન ભાવતું હોય. મને પણ ઘણીવાર એવું થાય છે ત્યારે પણ હું ચૂપચાપ જમી જ લઉં છું.' ઠાકોરજી તરફથી કોઈ પ્રતિસાદ ન મળતા બાળક ઊભો થયો. બહાર જઈ કપડા ધોવાનો ધોકો હાથમાં લઈ આવ્યો અને પછી ઠાકોરજીને સંબોધીને બોલ્યો, 'જો તમે ખૂબ કાલા-વાલા કર્યા પણ તમે માનતા નથી. તમે નહીં જમો તો મારા માતાપિતા મને ખીજાશે. માટે તમારે જમવું તો પડશે જ. હું થોડી વાર આંખ બંધ કરીને બેસું છું. જો નહીં જમો તો આ ધોકો ખાવા પડશે એટલું યાદ રાખજો.' બાળકે આંખો બંધ કરી વચ્ચે વચ્ચે બોલવા લાગ્યો. 'ખાવામાં બહુ ઉતાવળ ન કરતા. ધીમે ધીમે જમજો, વચ્ચે પાણી પી લેજો.' થોડીવાર પછી બાળકે આંખો ખોલી સાચે થાળી ખાલી થઈ ગયેલી જોઈને બોલ્યો. 'પહેલા જ પ્રેમથી જમી લીધું હોત તો મારે ધોકો લેવાની જરૂર ન પડત.' પૂજામાં જ્યાં સુધી ભાવ ન ભળે ત્યાં સુધી તે એક યાંત્રિક ક્રિયા જ બની રહે છે. એવી જિંદગીભર યાંત્રિક ક્રિયાઓ કરનારા કરતાં ભાવથી એકવાર પણ કોઈ કાર્ય કરનાર એનાથી આગળ નીકળી જાય છે.

ભાજપ પાસે પિતૃ-સંસ્થા 'સંઘ' છે

તંત્રીસ્થાનેથી...

કોંગ્રેસની રાષ્ટ્રીય ચળવળમાં ભાગ લીધા પછી દેશના બહુસંખ્યક પ્રજા પર અને 'હિંદુત્વ'ના રાષ્ટ્રીય મુદ્દા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી ડૉ. કેશવ બલી હેડગેવારે રાષ્ટ્રીય સ્વયંસેવક સંઘની સ્થાપના કરી હતી. તે વખતે એ રાજકીય રંગે રંગાયેલી સંસ્થા ન હતી. એનો ઉદ્દેશ ભારતીય સંસ્કૃતિ અને પ્રાચીન ધરોહરને સાચવી લઈ નવી પેઢી સમક્ષ વિશ્વગુરુ તરીકે રહી ચૂકેલા પતનોન્મુખ રાષ્ટ્રનો એ પ્રાચીન વૈભવ પુનઃપ્રાપ્ત કરવાની લેહ લગાડવાનો હતો. સિંહનું બચ્ચું ઘેટાંનાં ટોળામાં ભળી જાય અને પોતાની મૂળ ઓળખ ભૂલી જાય એવી સ્થિતિમાંથી વેળાસર એને ઉગારી લઈ એની અસલી ખાનદાનીની ઓળખ ઉપલબ્ધ કરાવવાનો ઉપક્રમ મૂળે તો સાંસ્કૃતિક અસ્મિતા ઉજાગર કરવાનો જ હતો. કાલાન્તરે આ સાંસ્કૃતિક ચેતના સંકોરતી રાષ્ટ્રવાદી સંસ્થાએ રાજકીય રંગ ધારણ કર્યો અને ભારતીય જનસંઘ જેવો રાષ્ટ્રીય પક્ષ ઉદય પામ્યો. બલરાજ મધોક, દીનદયાળ ઉપાધ્યાય અને અટલ બિહારી વાજપેયી જેવા તરવરિયા તોખારોએ દીપકના પ્રતીક સાથે કોંગ્રેસ જેવી રાષ્ટ્રવ્યાપી રાજકીય પાર્ટી સામે ઉમેદવારો ઉતારવા માંડ્યા જેમને દેશની રાજધાની દિલ્હી અને મધ્યપ્રદેશ જેવાં રાજયોમાં પ્રજાનું સમર્થન પણ મળવા લાગ્યું.

ભારતીય જનસંઘનો દીવો ગુજરાતમાં પ્રગટાવનારા પાયાના આગેવાનોમાં નાથાલાલ ઝઘડા અને અમદાવાદના પૂર્વ મેયર કૃષ્ણવદન જોશી સાથે જ દિવંગત મુખ્યમંત્રી કેશુભાઈ પટેલ, ચીમનભાઈ શુક્લ અને હરિસિંહ ગોહિલ જેવા ધુરંધરો હતા. ભારતીય જનતા પાર્ટી સ્વરૂપે કમળના ચૂંટણી પ્રતીક સાથે પાર્ટીનો વિશેષ વિકાસ રાષ્ટ્રીય સ્તરે વાજપેયી અને અડવાણી દ્વારા અને ગુજરાતમાં કેશુભાઈ પટેલ, સૂર્યકાંત આચાર્ય, શંકરસિંહ વાઘેલા તથા કાશીરામ રાણા અને નરેન્દ્ર મોદીના સહિયારા પ્રયત્નોથી થયો. કોંગ્રેસ માટે સૌથી મોટી પછડાટ ૨૦૧૪ અને ૨૦૧૯ની લોકસભાની ચૂંટણીઓ દરમિયાન આવી, જેનું નેતૃત્વ વર્તમાન વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ સંભાળ્યું. લાલકૃષ્ણ અડવાણી દ્વારા પ્રાયોજિત રામજન્મભૂમિ રથયાત્રાનો પ્રારંભ પણ ગુજરાતના મહાતીર્થ સોમનાથથી થયો હતો. લાલકૃષ્ણ અડવાણી સંસદમાં ગુજરાતનું જ પ્રતિનિધિત્વ કરતા રહ્યા અને ખુદ અટલ બિહારી વાજપેયી પણ એક વાર ગુજરાતમાંથી ચૂંટાયા. નરેન્દ્ર મોદી લાગલગાટ ત્રણ વાર ગુજરાતના મુખ્યમંત્રી બન્યા પછી રાષ્ટ્રીય રાજકારણમાં સીધા જ વડાપ્રધાન પદના ઉમેદવાર તરીકે પ્રવેશ્યા હતા. આ તમામ કાર્યકલાપ પાછળ રાષ્ટ્રીય સ્વયંસેવક સંઘનું મજબૂત પીઠબળ અને છેક અંતરિયાળ ગ્રામીણ ક્ષેત્રો સુધી વિસ્તરેલું નેટવર્ક હતું. સંઘના પ્રચારક તરીકે દાખલ થયેલા નરેન્દ્રભાઈ દેશના સુકાની બન્યા એની પાછળ એમની પ્રચંડ પ્રતિભા, કાર્યદક્ષતા, નિષ્ઠા અને વાક્છટા જેટલું જ સંઘનું સમર્થન પણ કારણરૂપ છે. સંઘ આજે વિશ્વનું સૌથી મોટું સાંસ્કૃતિક સંગઠન છે અને એની રાજકીય શાખા એવી ભારતીય જનતા પાર્ટી દુનિયાની સૌથી વધુ સભ્ય સંખ્યા ધરાવતી રાજકીય પાર્ટી છે. એની પાસે જે સર્વોચ્ચ નેતાગીરી છે તે દિલ્હીમાં રહીને પણ ગ્રાસરૂટ લેવલના કાર્યકર્તા સાથે સીધો સંવાદ ધરાવે છે. ચૂંટણી લડવાની એની વ્યૂહરચના એવી જડબેસલાક છે કે એને એક એક વોર્ડ કે ગ્રામના મતદાતાઓના વલણની પાકી જાણ હોય છે. ગૃહમંત્રી અમિત શાહ જેવા ચૂંટણી પ્રક્રિયાના સમર્થ જાણતલ દ્વારા છેક મતદાર યાદીના એક એક પેજ સુધી પાર્ટી પહોંચ ધરાવે એવી માઈક્રોમેનેજમેન્ટ - વ્યવસ્થા ગોઠવાઈ ગયેલી છે. આટલી કાળજી છતાં પાર્ટીની ટોચની નેતાગીરી સંઘના નેટવર્કને ક્યારેક નજરઅંદાજ કરતી નથી, ગુજરાતમાં મહાનગરપાલિકાઓ અને પંચાયતોની ચૂંટણી આવી રહી છે. ત્યારે રાષ્ટ્રીય સ્વયંસેવક સંઘના વડા મોહન ભાગવત અને સહકાર્યવાહક જોષીજી સહિત સંઘના શાખા-પ્રશાખાઓ જેવી સંસ્થાઓના પ્રતિનિધિઓ ઉવારસદ ખાતે આવેલી કેન્દ્રલ કૉલેજ ખાતે સાત દિવસ સુધી રોકાઈ સાંસ્કૃતિક ચેતના અને રાષ્ટ્રવાદના ચિંતનના નેપથ્યે આગામી નગરપાલિકાઓની ચૂંટણી જીતવા માટેની વ્યૂહરચના પણ ઘડી કાઢશે. સ્વાભાવિક રીતે જ સંઘની આવી ગોષ્ઠિઓમાં ભારતીય જનતા પાર્ટીના સર્વોચ્ચ નેતાગીરી પણ સામેલ થતી રહે છે. પાર્ટીના રાષ્ટ્રીય પ્રમુખ જે.પી. નડ્ડા ઉપસ્થિત રહેવાના છે. એટલે ગુજરાત પ્રદેશ ભારતીય જનતા પાર્ટીના સમસ્ત નેતાગણ અને મુખ્યમંત્રી - નાયબ મુખ્યમંત્રી સહિત આખું મંત્રીમંડળ તથા ભાજપના ધારાસભ્યો અને સાંસદો પણ 'અપેક્ષિત' જ હોય. સંઘને પિતૃસંસ્થા તરીકે સમ્માન આપીને ભારતીય જનતા પાર્ટી જ લાભાન્વિત થતી રહી છે. કોંગ્રેસ જેવા રાષ્ટ્રીય પક્ષના ક્ષરણ રકાસનું એક કારણ એ છે કે એની પાસે આવી કોઈ પ્રેમાળ અને કર્મઠ પિતૃસંસ્તા કે માતૃસંસ્થા નથી અને તે એક પરિવારની પેઢીમાં ફેરવાઈ ગઈ છે.

પર્ણ ને પુષ્પ રૂપે જ પ્રભુ પ્રગટ થયા છે!

એક કર્મયોગી ઓફિસમાં સમયસર આવી ગયા.ઓફિસ સુપ્રિટેન્ડેડને નવાઈ લાગી. તેથી પૂછ્યું : 'આપ કોઈ ધાર્મિક વિધિ,પૂજા-પાઠમાં રોકાયેલા હતા છતાંય...!' પછી સામાન્ય રીતે કહ્યું: 'ચાલે,કોઈ આવા પ્રસંગે વ્હેલા-મોડું થાય...' પણ કર્મયોગીએ સરસ જવાબ આપ્યો:'તો આવા વિધિ-વિધાનનો કોઈ અર્થ જ ન રહે.' પછી રૂમમાં જતા જતા તેમણે જણાવ્યું : 'ધર્મને ન્યાય અને કર્મને અન્યાય આવું તે વળી હોતા હશે !'

ધૃઃ ધારયતિ ઈતિ ધમ.વ્યક્તિ તથા સમાજને ધારણ કરે તે ધર્મ. વ્યાસમુનિ કહે છે: 'આત્મનઃ પ્રતી-

કૂલાનિ અન્યેષું મા સમાચરેન ! અર્થાત : મને જે પસંદ નથી એવું આચરણ હું બીજા પ્રત્યે પણ ન કરું. જયારે તુલસીદાસ કહે છે કે, બીજાનું ભલું કરવું તે સૌથી મોટો ધર્મ.નીતિ, ફરજ, કર્તવ્ય, સદાચાર...આવા મૂલ્યોમાં પણ ધર્મને જોઈએ છીએ ત્યારે થાય કે,માણસનું જીવન એ જ ધર્મ.તેમના વાણી, વર્તન, વ્યવહારમાં ઘણું આવી, સમાઈ જતું હોય છે. ખરું પૂછો તો,માનવધર્મની ઈમારત જ પ્રેમ,કરુણા અને માનવતા પર ચણાયેલી છે.માનવ તરીકેના નીજી કર્તવ્ય આગળ આવા ધાર્મિક વિધિ-વિધાન ખરેખર ગૌણ બની જાય છે.ધર્મ વ્યા પક છે.કોઈ ચોકઠા કે વ્યાખ્યામાં બાંધી ન શકાય.છતાં તે વ્યક્તિગત પણ છે.પૂજા-પાઠ કરવા,નકરવા તેમાં દરેક વ્યક્તિ સ્વતંત્ર છે.કોઈને રોકી કે ટોકી ન શકાય.પણ આ બધું પોતાના મૂળ કર્મ અથવા કર્તવ્યના ભોગે તો નહીં. તેના અમલ સાથે આચરણમાં પ્રતિબિંબિત થવું જોઈએ. નીતિ અને રીતિમાં આવવું જોઈએ.

ખાસ કરી સરકારી નોકરી ન હોય તે પૂર્વની અને નોકરી મળ્યા પછી એ કર્મચારીની માનસિકતા કોઈ પેરામીટરમાં માપવા બેસે તેને પેરાલિસીસ થઈ જાય એવું બને.નોકરી મેળવવા જે પરિશ્રમ કર્યો હોય ...ને મળ્યા પછીની સ્થિતિ સાવ જુદી હોય છે.ઓછું કામ હોય અથવા કામ લેનાર ઉપરી નબળો હોય તો કોઈ વળી ગર્વ અનુભવતો હોય એમ કહે,અમારે તો રામના રાજ છે...ને વળી કોઈ બોસ ઢસરડો કરાવે છે એવું પણ કહે.જરાય ખોટું ચલાવી ન લે ! અને કામ પર સમયસર આવ્યા પછી પણ શું ? આ મોટો ને સળગતો પ્રશ્ન છે.કોઈ એવા પગ કે ખાસ વગ વગરનો અરજદાર કામ અર્થે ટેબલ પાસે આવીને ઉભો રહે ત્યારે તેની લાચારી અમાપ હોય છે. ત્યારે ખુરશીમાં બેઠેલો કોઈ બાબુ તેની સામે કેવી રીતે જુએ છે,કેવો જવાબ આપે છે...એ જાણ્યા પછી તેમનો ધાર્મિક દંભ ઉઘાડો પડી જાય છે.નીજી ધર્મના ધજાગરા ઉડે છે. કર્મનો સિદ્ધાંત અદ્ધરતાલ થઈ જાય છે. હા, અહીં કોઈ અપવાદને યાદ અને બાદ કરવા રહ્યા.ખરાબ સાથે સારા અનુભવો પણ ઓછા નથી હોતા.એક ક્ષણ માટે અરજદારની જગ્યાએ પોતાની જાતને મુકવામાં આવે તો પારકી પીડા સમજાય.અને ખરા માનવધર્મની મુલવણી થાય. બાકી અરજદારની ગરજ પ્રમાણે કોઈ ફરજ બજાવે તે મુદ્દો અહીં છંછેડવા જેવો નથી.કારણ કે અમુક માણસ ચંપલ નહી, ચાલ બદલતા હોય છે.

ભગવાન બુદ્ધે કહ્યું છે:જે ધર્મનો પાયો જીવનની પવિત્રતા છે અને એનું શિખર જીવ માત્ર પ્રત્યેનો પ્રેમ છે,તે ધર્મ જગતના સર્વ બંધનમાંથી મુક્તિ અપાવે છે.ધર્મ ને જીવન અભિન્ન છે. અલગ ન હોઈ શકે.

ઘર સામે હથેળી જેવો બગીચો છે. છોડ પર ખીલેલાં ફૂલ અને તાજી ફૂટેલી કુંપળ મનને તરબતર કરી દે છે. સૃષ્ટિના સર્જનકર્તાનો સાક્ષાત્કાર કરાવે છે.પણ કોઈ વૃદ્ધા,પૂજા નિમિતે દેવને ચઢાવવાના બહાને ફૂલ તોડી લે છે ત્યારે શરીરમાંથી એક અંગ ઓછું થયા જેવી પારાવાર પીડા થાય છે.તેમને કેમ કહેવું,સમ જાવવું-પર્ણ અને પુષ્પરૂપે પ્રભુ પ્રગટ થયા છે.ધ્યાનથી જુઓ..જે ધારશો,માનશો તે દેવના દર્શન થાશે !

છેલ્લે :

ખરું પૂછો તો, ૨૦૨૦ના કોરોનાકાળમાં ધર્મ છુટ્ટી પર રહ્યો અને વિજ્ઞાન સતત ઓનડ્યુટી પર..!

આવો, વર્ષ - ૨૦૨૦ અને ૨૦૨૧ના લેખા જોખા કરીએ

વૈશ્વિક કક્ષાએ વર્ષ – ૨૦૨૦ને કોરોના વર્ષ તરીકે ઘોષિત કરવું જોઈએ. કેમ કે આ વર્ષે "કોરોના" શબ્દ આખી દુનિયામાં સૌથી વધુ પ્રચલિત અને પીડાદાયક શબ્દ રહ્યો છે. છેલ્લાં વીસેક વર્ષમાં ભારત અને દુનિયામાં અનેક મહાભૂકંપો, મહાપ્રલયો અને મહાવિસ્ફોટો થયા છે. અનેક વખત મહાવિશ્વયુદ્ધ થવાની પરિસ્થિતિનું નિર્માણ પણ થયું છે. આમ છતાંય પૃથ્વી ઉપર વસતો માનવી ડર્યો નથી. ભારે હિંમત અને સાહસથી બધી જ વિકટ પરિસ્થિતિનો સામનો કરતો રહ્યો છે. પરંતુ કોરોનાએ સમગ્ર માનવજાતને ડરાવી દીધી છે. આખી પૃથ્વીના તમામ લોકોને મૃત્યુની એકદમ નજીક લાવીને મૂકી દીધા છે. કોરોના આમ જોઈએ તો સહેજેય ખતરનાક નથી. એના દ્વારા જેટલા મૃત્યુ થયા છે એનાથી હજારોગણો ડર વધુ ઘાતક પુરવાર થયો છે. જેટલું લોકો ઊંચામાં ઊંચી કક્ષાનું પાપ કરતા ઈશ્વરથી નથી ડર્યા એનાથી વધુ લોકો કોરોનાના ભયથી ડર્યા છે. એટલે એમ તો ચોક્કસ કહી શકાય કે માનવીને ઈશ્વરનો નહીં પણ કોરોનાનો વધુ ડર લાગ્યો છે.

આમ જોઈએ તો મારી દૃષ્ટિએ કોરોનાએ લાખો લોકોના જીવ બચાવ્યા છે. કેમ કે વર્ષ ૨૦૨૦માં જેટલા લોકો કોરોનાથી મર્યા છે એનો મૃત્યુઆંક અને વર્ષ ૨૦૧૮, ૨૦૧૯ના વર્ષોમાં ડાયાબિટિસ, કેન્સર, ટાઈફોડ, હાર્ટએટેક, મેલેરિયા, ડેંગ્યું,... આવા બધા રોગોથી કે રોડ અકસ્માત, આત્મહત્યાથી મૃત્યુ પામનારના આંકડા સરખાવવામાં આવે તો કોરોનાને કારણે લાખો લોકોના જીવ બચ્યા છે. કેમ કે જેઓનું મૃત્યુ અકસ્માતથી થવાનું હતું, જેઓ આત્મહત્યા કરવાનું વિચારતા હતા, કે અન્ય રોગથી મૃત્યુ થવાનું હતું તે સૌ લોકોનું મન, ધ્યાન કોરોનામાં ડાયવર્ડ થઈ ગયું અને તેઓ સૌ કોરોનાની ચિંતામાં બચી ગયા. આ કોરોનાને કારણે એકવાત એ પણ ફલિત થાય છે કે વ્યક્તિને ગમે તેવું કેન્સર કે બીજા અસાધ્ય રોગ હોય પણ જો વ્યક્તિ પોતાના એ રોગ ઉપરથી ધ્યાન સંપૂર્ણ હટાવી લે અને બીજે મન પરોવી લે તો શરીરનો ગમે તેવો મહારોગ નબળો પડી જાય છે. અને ધીમે ધીમે મટી પણ જાય છે.

કોરોનાએ આપણી પાસેથી જેટલું છિનવી લીધું છે એનાથી વધુ આપણને આપ્યું છે. આપણે સૌ પોતપોતાની દુનિયામાં એટલા વ્યસ્ત અને મસ્ત થઈ ગયા હતા કે ઈશ્વરનું અસ્તિત્વ સુદ્ધા ભૂલી ગયા હતા. આપણે ચંદ્ર અને મંગળ ઉપર કોલોની, હૉટેલ બાંધવાની વાતો કરતા હતા. પ્રકૃત્તિની સમગ્ર વ્યવસ્થાને છિન્નભિન્ન કરી રહ્યા હતા. તો કોરોનાએ આવીને સૌ પ્રથમ એવો ભયાનક ડર ઊભો કર્યો કે જે વ્યક્તિ વર્ષોથી મંદિર કે મસ્જિદ નહોતી જતી એ ઈશ્વર અલ્લાહમાં માનતી થઈ ગઈ, મંગળ ઉપર જવાની વાત કરતા વૈજ્ઞાનિકો ખુદ હજી સુધી કોરોનાના કાયમી હલ સુધી જઈ શક્યા નથી. દરેક ધર્મોમાં, સંપ્રદાયોમાં, દેશોમાં, સભ્યતાઓમાં ઈશ્વરના અવતારનો, ચમત્કારનો સ્વીકાર કરવામાં આવ્યો હોવા છતાંય આપણે સૌ ઈશ્વરનો સચ્ચાઈથી સ્વીકાર કરતા નહોતા પરંતુ કોરોનાનું કોઈ ધર્મમાં નામ નથી, કામ નથી. અસ્તિત્વ નથી. કથા કે ચમત્કાર નથી છતાંય એક અતિ સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ જીવાણુંએ એના અસ્તિત્વની સ્વીકૃતિ કરાવીને આખી પૃથ્વી ઉપરના તમામ માણસોને ડરાવી દીધા. એ માનવજાત માટે સૌથી મોટી નામોશી છે. પૃથ્વી ઉપરનો પાંચ છ ફૂટનો માણસ અહીંથી સાડા ચાર લાખ કિ.મી. દૂર ચંદ્ર ઉપર જઈ આવ્યો ને હવે અહીંથી ચૌદ કરોડ કિ.મી. દૂર મંગળ ઉપર પહોંચવાની તૈયારીમાં છે પરંતુ એ જ માણસના શ્વાસમાં કે મોંમાં જતા એક સૂક્ષ્મ જીવાણું કોરોનાની પાસે નથી જઈ શક્યો. એને પકડી નથી શક્યો. છેલ્લા વીસ ત્રીસ વર્ષમાં વિકસેલા વિજ્ઞાન કે તમામ ટેકનૉલોજી ભેગી થઈને પણ એક કોરોનાને હરાવી શક્યા નથી. એ જ બતાવે છે કે અહીં પ્રકૃત્તિની શક્તિ અનંત છે. માનવીની શક્તિ સીમિત છે. માનવી દ્વારા વિજ્ઞાન ગમે તેટલું વિકસિત થયું હોય પણ હજી લોહીનું એક ટીપું નથી બનાવી શકાયું. દુધ નથી બનાવી શકાયું.

કોરોનાએ માનવજાતને વામણી બનાવી દીધી છે. અસહાય બનાવી દીધી છે. તમામ પ્રકારની તાકાત ધરાવતી વ્યક્તિઓ પણ કોરોનાના ભયને કારણે મહિનાઓ સુધી ઘરમાં પુરાઈ રહી છે. જેને કારણે એની સામે અનેક નવા, કદી નહીં વિચારેલા સત્ય પ્રગટ થયા છે. માણસજાતને ઘરમાં પુરીને સમગ્ર પ્રકૃત્તિ પોતે રિફ્રેસ થઈ ગઈ છે. કોરોનાથી આપણે જેટલી માનસિક પીડા ભોગવી છે એનાથી વધારે આપણા સૌમાં પીડા સહન કરવાની તાકાત આવી. આપણે જીવનમાં કોઈપણ ચીજવસ્તુ વિના ચલાવી શકીએ છીએ રહી શકીએ છીએ. એ જાણ્યું. હવે પછી જીવનમાં ગમે તેવી મુશ્કેલીઓ કે પ્રાકૃત્તિક વિપદાઓ આવે તો એની સામે કેમ ટકવું, લડવું એ શીખવ્યું. મૃત્યુ અને જીવનનું સાચું મૂલ્ય સમજતા થયા. આપણે માનીએ છીએ કે કોરોનાને કારણે કરોડો લોકોએ પોતાની રોજગારી ગુમાવી છે. બાહ્ય રીતે વાત સાચી છે. પણ જે જે લોકોએ પોતાની જુની રોજગારી ગુમાવી છે તેમાંથી અનેક મહેનતુ લોકો પોતાની મહેનતને કોઈ નવા કામમાં વાળીને, નવા ઉદ્યોગમાં વાળીને ખૂબ ઊંચી સફળતા મેળવશે ત્યારે કોરોના તેમના માટે કાળ નહીં ક્રાંતિ કહેવાશે.

કોરોનાએ એક બીજુ સત્ય એ પણ પ્રગટ કરી દીધું કે દુનિયાની કોઈપણ વ્યક્તિની નોકરી કે બિઝનેશ ગમે ત્યારે ચોપટ થઈ શકે છે. ગમે તેવો તાકતવર માણસ એક ક્ષણમાં રોડ ઉપર આવી શકે છે. તેથી હવેથી કોરોના પછી દરેક વ્યક્તિએ પોતાના બિઝનેશની સાથે કે નોકરીની સાથે બીજું કામ પણ કરવું પડશે. હવે કોઈપણ રીતે બીજી સાઈડ ઈન્કમ ઊભી કરવી પડશે. જેથી ગમે તે સમયે આવી બીજી કોઈ પ્રાકૃત્તિક આપદા આવી પડે તો આર્થિક રીતે પરિવારને તકલીફ ના પડે. હવે માણસે નવું વિચારવું પડશે. આ ૨૦૨૦નું આખું વર્ષ માનસિક પીડા અને પરિવર્તનનું વર્ષ હતું. હવે માનસિકતા બદલવી પડશે. અત્યાર સુધી આપણે જે માનતા હતા તે બધું છોડીને નવી પદ્ધતિઓ, સિસ્ટમ્સ સ્વીકારીને આગળ વધવું પડશે. નવા સાહસો કરવા પડશે. નવી દુનિયાને સમજીને નવી વિચારધારા કેળવવી પડશે. તો જ વ્યક્તિ આ બદલતી દુનિયાની સાથે કદમ મિલાવી શકશે.

દુનિયા એવું માનતી રહી છે કે વર્ષ ૨૦૨૧માં કોરોનાથી મૂક્તિ મળી જશે પણ નહીં, એમ હજી કોરોનાથી મૂક્તિ મળવાની નથી. આ નવું વર્ષ પણ કોરોના ચર્ચામાં રહેવાનો, આ આખુ વર્ષ પણ હજી કોરોનાથી સાવચેત રહેવું તો પડશે જ. ભલે વેકસિન આવી જાય. પણ એ કોરોનાનું મારણ નથી. દવા નથી. એનાથી આપણામાં ઈમ્યુનિટી વિકસિત થશે એટલે આપણને રક્ષણ મળશે. તેથી હજી માસ્ક અને સોશિયલ ડિસ્ટન્ટ હજીયે રાખવું પડશે. હા, લોકો હવે ઓછા સંક્રમિત થશે. કોરોનાના નવા કેસ ઘટશે. એનો ભય ઓછો થશે. ધીમે ધીમે જનજીવન સામાન્ય બનશે. પરંતુ કોરોનાનું ભૂત લૂપ્ત તો નહીં જ થાય. એ સતત પોતાના ચમત્કારો બતાવતું રહેશે.

આ નવા અને આવતા તમામ વર્ષોમાં કોરોનાથી બચવા માટેનો એકમાત્ર સૌથી સરલ ઉપાય છે. આપણી ને પરિવારની ખાધા ખોરાકી સુધારવી. બહારનું હૉટેલોનું જમવાનું, ગમે ત્યારે રસ્તા ઉપર નાસ્તાપાણી, પાર્ટીઓ, જંકફૂડ, વિદેશી ડિસ, માંસાહાર.... આ બધાનો હવે ત્યાગ કરીને ઘરમાં બનાવેલું શુદ્ધ અને સાત્વિક ભોજન કરશે એ જ સ્વસ્થ જીવન જીવશે. એવા લોકોની ઈમ્યુનિટી પણ પાવરફૂલ રહેશે. કોઈ વાયરસ એમને અસર નહીં કરે.

મિત્રો, દુનિયાનું સૌથી જટિલ અને શ્રેષ્ઠ મશીન આપણું શરીર છે. જેટલું અનંત બ્રહ્માંડ છે. જેમ એનો તાગ મેળવવો અશક્ય છે એમ આપણું શરીર પણ અનંત છે. એમાં બધી જ શક્તિઓ સમાયેલી છે. આપણા શરીરના તમામ સ્પેરપાર્ટના કાર્યો નક્કી થયેલા છે. આપણે આ બધુ આપણા શોખ અને સ્વાદ માટે ખોરવીએ છીએ. બગાડીએ છીએ. તેથી આખું શરીરતંત્ર ખોરવાતું જાય છે. નબળું પડતું જાય છે. અને પછી શરું થાય છે અનેક પ્રકારની બિમારીઓ, દવાના ડોઝ... આપણે માનીએ છીએ કે દવાથી રોગ મટી જાય છે પણ દવાથી રોગ મટતો નથી દવા એ રોગની માહિતી આપતા આપણા જ્ઞાનતંતુને નિષ્ક્રીય કરી દે છે. મારી નાખે છે. જો તમારા શરીરમાં સતત દવાઓ જઈ રહી છે તો સમજી લો કે તમારી ઈમ્યુનિટી ખૂબ નબળી પડી રહી છે. માટે હવે આપણે આપણું રોજીંદુ જીવન બદલવું પડશે. શરીર સ્વચ્છ અને સ્વસ્થ રાખવું પડશે. તો જ આ નવા વર્ષમાં નવી દુનિયામાં વિહરી શકીશું. અસ્તુ.

9426060601.india@gmail.com

તમે 'નેગેટિવ' છો કે 'પોઝિટિવ' ?!

અત્યાર સુધી તો એમ જ કહેવાતું કે 'બી પોઝિટિવ' પણ ગયું લગભગ આખું વર્ષ આપણે આનાથી ઊલટું અનુભવ્યા... 'બી નેગેટિવ'. આમ તો કહેવાય છે કે માણસ પોઝિટિવ હોવો જોઈએ - વિચારમાં, વર્તનમાં, વ્યવહારમાં. અને પોઝિટિવ હોવું એ પ્રગતિની નિશાની છે. પોઝિટિવ હોવું એ વિકાસની નિશાની છે, એક એવો માનસિક વિકાસ - એક એવો વૈચારિક વિકાસ કે જેની બુનીયાદ પર આપણાં વ્યક્તિત્વનો આધાર છે. આપણાં માણસ હોવાનો અને આપણી હાજરીનો એક મોટો આધાર છે પોજીટીવ હોવું. નેગિટિવિટી બોલે તો નકારાત્મકતા આપણને નાસીપાસ કરી મૂકે છે...આપણને હતોત્સાહ કરી મૂકે છે. નેગિટિવિટીની આદત આપણું જીવન નીરસ, નર્ક સમાન બનાવી દેવા માટે કાબેલ છે. ઘણાને જુઓ તો એ સદાય ગમે તે વાતમાં પણ નેગિટિવિટી જ શોધતા હોય છે. મોટાભાગે નેગિટિવ વિચારસરણી ધીરે ધીરે ઈર્ષ્યા અને અભાવોમાં ફેરવાતી જાય છે. આ આગમાં જલતો ઈન્સાન દરેક વાત - વર્તનમાં નકારાત્મક બનતો જાય છે. જ્યારે પોજીટીવ ઈન્સાન ઈર્ષ્યા નહીં પણ એપ્રિસીએટ અને હેપ્પીનસનો બંધાણી બનતો જતો હોય છે.

એનિવેય્ઝ...નકારત્મક્તા એ પણ જીવનનો એક હિસ્સો છે અને માનવ સ્વભાવનું એક અંગ - રૂપ જ છે પણ આપણે વાત કરીએ છીએ પોઝિટિવિટી બોલે તો સકારાત્મકતા. અસલમા આપણું મનોબળ જ એક એવી ચીજ છે જે આપણને મંઝિલ સુધી પહોચાડી શકવા સમર્થ છે. મનોબળ મંજબૂત હોય કે ઊંચું હોય તો ગણે તેવી મુશ્કેલીઓ પણ પાર પાડી શકાય. અને આ મનોબળ મજબૂત બનવાનું કઈ રીતે ? તો જેટલા તમારા વિચારો સકારાત્મક એટલું તમારું મનોબળ સોલીડ..! આજકાલ તો માહોલ જ એવો છે કે લોકો ભલે ને એમ બોલતા હોય કે પોઝિટીવ રહો (કોરોનામાં નહીં લ્યા !) પણ મોટેભાગે ચારેકોર નેગિટિવ વાતો જ ફેલાતી રહેતી હોય છે. સલાહુ તો એવી આપતા હોય કે સારું વિચારો - સારું વાંચો - સારું બોલો -... પણ પોતે જ એનો ઉલાળિયો કરતાં હોય છે. અને એમાં પણ કોરોનાકાળમાં પોઝિટિવ અને નેગેટિવનો સમૂળગો અર્થ જ બદલાય ગયો છે ત્યારે જરૂર છે સદા સકારાત્મક રહેવું, અને આજકાલની ભાગદોડવાળી અને કોરોનાની બીકવાળી જિંદગીમાં આ બહુ અગત્યનું છે - જરૂરી છે.

સલાહો તો એવી પણ મળતી હોય છે કે નેગિટિવિટીથી દૂર રહો. આવા વિચારો - આવા માણસો કે આવી પ્રવૃતિઓથી દૂર રહો પણ પ્રેકટીકલી આ સાવ શક્ય છે જ નહીં. જાણે-અજાણે પણ આપણી આસપાસ આવી નેગિટિવિટી ફરતી રહેતી હોય જ છે, અરે ખુદ આપણે પણ નેગિટિવ વાતો કરતાં હોય છીએ. સો એ સો ટકા શકય જ નથી કે સતત નિગિટિવિટીથી દૂર રહો. કઈક એવું જ છે સતત પોજીટીવ રહેવાનુ પણ. 'બી પોજીટીવ' વાંચવા-બોલવામાં આસાન લાગે કે સાંભળવામાં સારું પણ લાગે પણ અમલમાં મૂકવા જાવ ત્યારે ખબર પડે કે 'પોઝિટિવ' રહેવું એટલું આસન નથી જ અને એનું કારણ છે જગતની માલિપા ડગલે ને પગલે જોવા મળતી નકારાત્મકતા..! વાંચતાં વાંચતાં વિચાર આવે છે ને કે પોઝિટિવ જ્યાં જ્યાં આવે છે ત્યાં ત્યાં નેગેટિવ આવે જ છે...! તે આવે જ ને...! કેમકે આ બંને એક જ સિક્કાની બે બાજુ જ છે. કિંગ-ક્રોસ જેવુ જ..!

ગમે એટલી કોશિશ કરો તો પણ નેગિટિવ લોકો - વ્યવહાર - વર્તન કે સંજોગોથી અપને આપ કો દૂર રાખવું આસાન તો નથી જ. આવી પરિશ્થિતી કે લોકોથી પનારો પાડવાનો જ, એવામાં પોતાની જાતને - વિચારોને-વ્યવહારને પોઝિટિવ રાખવો એ એક મોટો પડકાર છે. પણ દરેક વસ્તુનો કોઈ ઉપાય હોય એમ આનો પણ છે. હિયર આર સમ ટિપ્સ ટુ ફાઈટ વિથ નેગેટિવ એન્ડ હાવ ટુ બી પોઝિટિવ. જ્યારે પણ કોઈ નકારાત્મક વિચારવાળા ઈન્સાનનો સામનો થાય તો શક્ય હોય ત્યાં સુધી એની વાતો પર કે એના વિચારો પર બહુ ધ્યાન ના આપો. એની બદલે પોતાના વિચારોને વળગી રહો અને બની શકે તો એની જગ્યાએ પોતાને મૂકીને વિચારો. એનાથી થસે એવું કે સામેવાળાની નેગિટિવ સોચનો તમારા પર પ્રભાવ ઓછો થશે. બીજો એક સાદો ઉપાય છે આવા કોઈ વ્યક્તિનો પનારો પડે ત્યારે તમે એની પ્રતિક્રિયાથી ઉલ્ટી પ્રતિક્રિયા આપો. એ બૂમો પાડતો હોય તો તમે શાંત રહો કે એની નેગિટિવ દલીલો સામે ચૂપ રહો. એનાથી નેગિટિવિટીનો વ્યાપ ઘટશે અને તમારા પર એ હાવી નહીં થાય. આવી કોઈ વ્યક્તિની વાતોને 'દિલ પે મત લે યાર' કરીને જવા દો. પહેલી ટિપ્સની લાઈનમાં જ આ ટિપ્સ છે કે એની વાતોને દિલ-દિમાગમાં ઘુસાડો જ નહીં. પોજિટિવિટી મોટાભાગે એટ્લે જ ખતમ થઈ જાય છે કે તમે નેગિટિવિટીને મહત્વ આપવા માંડો છો. જસ્ટ ઈગ્નોર...! આ સિવાય એક સરળ ટિપ્સ છે કે બહુ ભૂતકાળમાં ના જાવ કે બહુ ભવિષ્યનું પણ ના વિચારો - જસ્ટ વર્તમાનમાં રહો, વર્તમાનમાં જીવો. મોટાભાગે આપણે નેગિટિવ એટ્લે થઈ જઈએ છીએ કે ભૂતકાળનો પીછો આપણે છોડતા નથી અને ભવિષ્યની આપણને ખબર નથી છતાં એની ચિંતા કર્યા કરીએ છીએ. કોરોનકાળમાં આપણે ઘણા એવા કેસ વિષે જાણ્યું કે જેમાં શું થશે ? શું થશે ? ની ચિંતામાં જ ઘણાયના હાર્ટ બેસી ગયા.

કોરોનાકાળના જ દાખલા આગળ વધારી તો કોરોનાથી રિકવર થયેલા મોટાભાગનાઓએ સ્વીકાર્યું છે કે બીમારી દરમ્યાન દવા કરતાં પણ જો કોઈ પરિબળે વધુ અસર કરી હતી તો એ હતી સકારત્મ્કતા...બોલે તો પોઝિટિવિટી ! નેગિટિવ થવાની મંઝિલ પોઝિટિવ રહેવાથી મળી એવું ઘણા બધાએ કબુલ કર્યું છે અને આમાં જ એક ઓર ટીપ છે કે જે હાલતમાં છો તેના વિષે વિચારો. ખુશ છો તો ખુશ રહો અને ખુશ નથી તો ખુશ થવાનો પ્ર્યત્ન કરો. 'વર્તમાનમાં જીવો' નું આ એક્સટેંડેડ વર્ઝન છે એમ સમજો ને..! નેગિટિવિટી જેવી જ ઓર એક મુસીબત છે ડિપ્રેશન...! આ ડિપ્રેશનને પણ જો ડિપ્રેસ કરવા માંગતા હોવ તો એનો રામબાણ ઉપાય છે પોઝિટિવ રહેવું. આગળ લખ્યું એમ આ 'બી પોઝિટિવ' એટલું સહેલું નથી જ પણ શું છે કે ખુદની વાતો પર વિશ્વાસ ડેવલોપ કરશો તો અઘરું પણ નથી જ. ગાંધીજીનું એક પ્રસિધ્ધ ક્વોટ છે કે 'તમે જેવુ વિચારશો, તેવા જ બનતા જશો' ખુદની ક્ષમતા અને ખુદના વિચારો પર ભરોશો રાખશો તો જ આગળ વધાશે અને આ જ તો છે પોઝિટિવ રહેવું. અને આ પોઝિટિવિટી એક માનસિકતા છે કે જેનો પ્રભાવ તમારી આજુબાજુના લોકો અને વાતાવરણ પર પણ પાડવાનો જ. નેગિટિવ વાતો કરનાર પાસે શ્રોતા ઓછા હોવાના અને પોજીટીવ વાતો કરનાર પાસે વધુ - આ હકીકત છે. જે તમારું ધ્યેય છે તેના પર ફોકસ રાખો, નેગેટિવ વિચારોવાળા લોકોથી એક અંતર બનાવી રાખો, દરેક મુશ્કેલીમાથી કોઈ બોધપાઠ લેતા શીખો, બની શકે તો પોઝિટિવ વિચારોવાળા લોકોને મળતા રહો, ખુશ રહો અથવા ખુશ રહેવાના પ્રયત્નો કરો, સારું વાંચો – વિચારો જેવા અનેકો ઉપાયો છે પોઝિટિવ રહેવાના. એક વાત યાદ રાખવી કે નકારાત્મ્કતા ના દોસ્તો ઓછા હશે ને સકારાત્મ્કતાના સેંકડો..! બાકી તો નેગેટિવ બનવું સહેલું છે, અઘરું છે પોઝિટિવ રહેવું - વિચારવું - વર્તવું...! જિંદગીના ત્રિભેટે બોર્ડ મારેલું હોય છે - નેગિટિવિટી આ બાજુ અને પોજિટિવિટી આ બાજુ. નક્કી આપણે કરવાનું છે કે ક્યાં રસ્તે વળવું...!