

માણસનું મન પણ અજ્ઞબ છે

કેમ છો?
કોઈ આપણને ગમતી વ્યક્તિ સરિમત હેડે એવીને
આનું પૂછું તારે કેટલું સારું લગે છે, નહીં? સારે કોઈ ટાક
થઈ જાય.

ખાટે મોટી ખોડ એ કે આનું પૂછનાર તો ઘણ મળી
જાય પણ, જે વ્યક્તિ આપણને આનું પૂછું એમ ઈચ્છા હોઈએ
એ વ્યક્તિ જ પૂછીની નથી. માણસનું મન પણ અજ્ઞ છે,
હજારો માણસો ખબર પૂછે કોઈ ફરક નથી પડતો, પણ કોઈ
એક ખાસ વ્યક્તિ ઘણના આપે એ આપેને સહન નથી કરી
શકતો. એ ખાસ વ્યક્તિ પણ પાછી આપ્યી આગળ જ ભાવ
ખાતી હોય...

જારીરે આનું લાખો વખત ઘણાં કરે તારે છેવે માણસોને
એકલાર બની જાય છે. આપી દુનિયાંના જોએ
આપણું કોઈ નથી. બધા મતલાં છે. કોઈને મારી જરૂર પડી
નથી. આવા વિચારો સતત આવ્યા કરે અને સરવાળી સ્વભાવ
ચાડિયો થઈ જાય.

જો તેમે પણ આ પરિસ્થિતિમાંથી પસાર થઈ રહા હોય
તો એક વાત પર વિચાર જરૂર કરજો - એકલતા એ તમારો
વિચાર માર છે કે હકીકી?

જો તમારી આપણાસ તમારો આખો પરિવાર છે, દોસ્ત
છે, સંકરમથી છે એને જોંણાં તમોએકલતા સાથે તો મણી
લો તમારી એકલતા માનસિક છે. આવી માનસિક એકલતા
એક વિચાર માર છે એને એને ગમે તારે બદલી શક્ય છે.
હા બદલાવ તારે જ આવી શકે જારીરે તેમ નક્કી કરો. તમે
એકલાર ધારી લો કે મારો એકલા, ઉદાસ, દુષ્પી આત્મા થઈને
નથી જરૂરું બસ, પરી જૂઓ ચેમકરા!

તમે કોઈને પ્રેમ કર્યો છો? પહેલાં ક્રાયોરેક, સાચુક્કો કે
કલ્પનામાં? હેવ યાદ કરો તેમને મારોમી/પ્રેમીનો રીજિઝવા
ક્રેચ ક્રેચ પ્રેમનો કરતા હતા? હાલ પણ એ જ કર્યાનું છે, ફરક
એટોને કે અહીંથાં આપણો આપણા મનને રીજિઝવાનું છે! બીજા



લવ યુ જિંદગી

નિયતી કાપડીથા

લોકોને ખુશ રાખવા તો સૌં પ્રયત્ન કરે આ દુનિયાનો સૌથી
સુખી માણસ છે એ છે જે પોતાના મનને રાજી રાખવા પ્રયત્ન
કરે. હવે આજી એવો પ્રયત્ન કરવાના જો લાખ ગાંધી આપણને
નુકસાન ન કરવાની જાય.

કેટલાક ઉપયુક્ત કર્યું? જેટાં વધારે એકલતા લગે ને
એટબું જ વધારે સરકારી બન્મ કરો. ઘરના બારી બાખરાંને એકાંક
જૂન ગામથી લૂંઝી લૂંઝીને ચેમકાણી દો, ઘરાંના પિતાના
વાજ, કુંડા, મૂત્રિ કે કોઈ આર્ટિસ્ટીસ હોય એને ચેમકાણીનાંનો.
બીજું કર્યું નહિ તો ઘરના દેરેક સ્થાન પંખા લૂંઝી બધી ખૂલ્લા
ખેંચેની નાંનો. તથારા મનીની ધૂંધ અને વરસોનાં રચયેલા
પાપાદો ક્રાયોરેક જાય.

તમને ગમતું કોઈ બીજું કામ કરી શકો, મહત્વની
વાત એટલી યાદ રાખવાની કે શરીરિક શ્રમ પડે એનું નહિ. પછી તમને
થાક લાગે, ઉત્તમ. થાક લગે તારે આપણથી બેસીને તમને
ગમતી પ્રવૃત્તિ કરો. ટીવી જૂઝો, સંગીત સાંભળો, પુસ્તક વાંચો,
કિલ્સ જૂઝો, તમને જે ગમતું હોય એ કરો.

છીલ્લા કાંપ્યુન્ટામાંથી ઘણાં આપતા તમારો મૂડ ગણો સુધરી
ગયો હોય. આ છીલ્લા સ્ટેપમાં વાળો કરો. તમારા ઘરના સાથ્યો
સાથે, દોસ્તોના સાથે, સંકરમથી ચાચી સાથે... દુંગાની જેમની સાથે
આપો ટિવિસ પસાર કરવો પડતો હોય એવા મનુષ્યો સાથે
વાતો કરો. કામની કે આપણું મન ખરાબ થાય એવી કોઈ ચર્ચા
નહિ બસ અમસીની વાતો કરો. જેની સાથે આપણને કર્યું લાગતું
વળગતું ના હોય એવી વાતો કરો, એંક કે આપે અસ્થય કુફાર
દાઢી કરશે કે નોંધો મસ્તનો હાલચાલ પૂછો. વધારે નહીં તો
દસેક નતિની વાતો કરો.

બીજી એકલતા જ્ઞાનમંત્ર કરીને ભગાડી દેવાનો આ મારો
પોતાનો નુસ્ખો છે!

અમદૃષ્ટ,

ભરત દુષ્ટી થઈને ગણે ફાંસી ખાવાની તેયારી કરી
રહેલો અને તાં જ નિમણ આવી ગયો, ભરત કરે, મને ના
રોક યાર આજી હું મરીને જ રહેવાનો.

નિમણ: હું તો હાલ કરોઈને તાં ફાંડા જ જોબી ખાવા
જઈ રહ્યો હતો, યાલ ને નું પણ પાઈને મરજે....

@nityatikapadia



એવાપેથી, આયુર્વેદિક અને
ધોમિયોપેથીની સાથે-સાથે
સાઈલોલોજિક (મનોસ્થિતિ)
સારવાર પણ ખૂબ જ મહત્વની
ભૂમિકા ભાગે છે.

હોસ્પિટલમાં કોરોનાની
સારવાર લઈ રહેલા દર્દી અને
હોમીનોર્ડાઇન કરાયેલા તેમના
પરિવારના સભ્યોને "બધું જ
શકતો નથી" કરેની કોરોનાની
સારવાર સભ્યોને રાખ્યાંના
સારાં થઈ જશે" આ શબ્દો.

એવાપેથી, આયુર્વેદિક અને
ધોમિયોપેથીની સાથે-સાથે
સાઈલોલોજિક (મનોસ્થિતિ)
સારવાર પણ ખૂબ જ મહત્વની
ભૂમિકા ભાગે છે.

હોસ્પિટલમાં કોરોનાની
સારવાર લઈ રહેલા દર્દી અને
હોમીનોર્ડાઇન કરાયેલા તેમના
પરિવારના સભ્યોને "બધું જ
શકતો નથી" કરેની કોરોનાની
સારવાર સભ્યોને રાખ્યાંના
સારાં થઈ જશે" આ શબ્દો.

એવાપેથી, આયુર્વેદિક અને
ધોમિયોપેથીની સાથે-સાથે
સાઈલોલોજિક (મનોસ્થિતિ)
સારવાર પણ ખૂબ જ મહત્વની
ભૂમિકા ભાગે છે.

હોસ્પિટલમાં કોરોનાની
સારવાર લઈ રહેલા દર્દી અને
હોમીનોર્ડાઇન કરાયેલા તેમના
પરિવારના સભ્યોને "બધું જ
શકતો નથી" કરેની કોરોનાની
સારવાર સભ્યોને રાખ્યાંના
સારાં થઈ જશે" આ શબ્દો.

રાજ્યના યાત્રાધામોના ઈન્ટીગ્રેટેડ હાઈલેવલ ટેવલપમેન્ટ માટે મુખ્યમંત્રીશ્રીનું સૂચન

યાત્રાધામોના ટેવલપમેન્ટ સાથે પ્રવાસનો હોલિસ્ટિક એપ્રોચે અપાનાવી યાત્રાધામ વિકાસ કામો કરવા મુખ્યમંત્રીશ્રીઓ માર્ગદર્શન આપ્યું

તીર્થથાણો મળી ૧૪૦ જેટલા ધાર્મિક થાણોમાં રૂળ કરોડ ૩૦ લાખ વિચારના ખર્ચ થઈ રહેલાને શ્રદ્ધાળું ૮૦.૬૦ લાખ, સંપુર્ણ દર્શન માટે ૮૨ લાખ વિચારને રૂળ કરોડ ૪૪ લાખ સાથી સરાયારે ચૂંચાયેલું.

ધાર્મિક થાણોમાં રૂળ કરોડ ૧૫ લાખ વિચારના ખર્ચ થઈ રહેલાને રૂળ કરોડ ૧૮ લાખ વિચારના ખર્ચ થઈ રહેલાને રૂળ કરોડ ૨૦ લાખ વિચારના ખર્ચ થઈ રહેલાને રૂળ કરોડ ૨૨ લાખ વિચારના ખર્ચ થઈ રહેલાને રૂળ કરોડ ૨૪ લાખ વિચારના ખર્ચ થઈ રહેલાને રૂળ કરોડ ૨૬ લાખ વિચારના ખર્ચ થઈ રહેલાને રૂળ કરોડ ૨૮ લાખ વિચારના ખર્ચ થઈ રહેલાને રૂળ કરોડ ૩૦ લાખ વિચારના ખર્ચ થઈ રહેલાને રૂળ કરોડ ૩૨ લાખ વિચારના ખર્ચ થઈ રહેલાને રૂળ કરોડ