સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

સરકારી સાધને પક્ષની ખીચડી પકાવે છે,
ખોટી ફરિયાદોથી પંચ-કોર્ટને થકાવે છે.
ફસાવે છે નિર્દોષ પ્રજાને જૂઠાણાંની જાળમાં -
સ્વાર્થ સારું કરીને રાષ્ટ્રીય સૈન્યને વટાવે છે...

હાઈકુ

સત્તા પાંચ 'દિ -
બે વિદેશી પ્રવાસે -
ત્રણ પ્રચારે...

ગાલિ નિષ્ણાતો -
ચૂંથણી ને ચૂગલી,
આ પ્રચાર છે ?!

ચિંતન

ઉપાધિવિલયા દ્વિષ્ણૌ, નિર્વશેષં વિશેન્મુનિઃ ।
જલે જલં વિયદ્વયોમ્નિ તેજસ્તેજસિ વા યથા ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક આત્મબોધમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

જેમ જલમાં જલ, આકાશમાં આકાશ અને તેજમાં તેજ પ્રવેશ કરે છે તેમ ઉપાધિના વિલયથી વિશેષ રહિત થઈને જીવન્મુક્ત બ્રહ્મમાં પ્રવેશ કરે છે.

જીવ બ્રહ્મનો અંશ છે તેથી જ યોગીઓને જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય પછી હું જ બ્રહ્મ છું (અહં બ્રહ્માસ્મિ) નું જ્ઞાન-ભાન થાય છે, પછી જીવ-આત્મા પરમ તત્ત્વમાં ભળી જાય છે.

આ પરિસ્થિતિને જ 'મુક્ત' કહેવાય છે.

સુવિચાર

- સંસારમાં રખડાવનારો ધર્મ છે, એને શુભાશભ ધર્મ કહેવામાં આવે છે અને મોક્ષે લઈ જનારો ધર્મ, એને શુદ્ધ ધર્મ કહેવામાં આવે છે - **દાદા ભગવાન**
- આત્માનું ચારિત્ર એટલે જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા અને પરમાનંદમાં રહેવું તે - **આપ્તસૂત્ર**
- પ્રસન્નમુખે રહેવું તે મોતીનો થાળ ભેટ ધરવા સમાન છે. જે મનુષ્ય પ્રસન્નચિત્ત નથી તેનું મુખ પણ અપ્રસન્ન રહે છે અને તેનું જીવન પણ - **મુનિ વાત્સલ્યદિપ**
- વૈદ્યનો દ્વેષ કરનારનું આયુષ્ય હોતું નથી, ન્યાયથી વિમુખ થનારને લક્ષ્મી મળતી નથી અને ધર્મનો દ્વેષ કરનાર ને તો કંઈ પણ મળતું નથી - **જૈન સૂત્ર**
- આજના યુગની વિષમતા કેવી છે, સત્યની બાબતોમાં સજ્જનોમાં મતભેદ છે, જ્યારે અસત્યની બાબતમાં દુર્જનો સંગઠિત છે - **રત્નસુંદર વિજયજી**
- જે માણસને પોતાનાથી જ નફરત થઈ ગઈ હોય, તો સમજી લેવું કે તેનો અંત નજીક આવી ગયો છે - **સ્વામી વિવેકાનંદ**
- આજનું ઔષધ : ચમેલીના પાનની પેસ્ટ બનાવી મધ સાથે તેને મોંઢામાં ભરી રાખી થોડીવાર પછી થૂંકી નાખવાથઈ મોં ના ચાંદા મટે છે **(સંકલન : દીપક વી. આશરા)**

બોધકથા

વિખ્યાત વૈજ્ઞાનિક બેન્જામીન ફ્રેંકલીન પોતાની લેબોરેટરીમાં એક વિભાગમાં પુસ્તકની દુકાન પણ ચલાવતા. એક વ્યક્તિને લગતા પુસ્તકની કિંમત પૂછતા કાઉન્ટર પર આવ્યો. બેન્જામીનના કર્મચારીને તેણે પૂછ્યું, 'આ પુસ્તકની કિંમત કેટલી છે?' કર્મચારીએ કહ્યું 'એક ડૉલર' ગ્રાહક 'થોડી ઓછી કરો ને ?' કર્મચારીએ કહ્યું, 'અમારી દુકાનમાં ભાવતાલની પ્રથા નથી, આપે આ પુસ્તક ખરીદવું હોય તો એક ડૉલર આપવો પડશે.' ગ્રાહકે કહ્યું, 'આ દુકાનના માલિક કોણ છે ? એમને જરા બોલાવો તો.'કર્મચારી 'મારા શેઠ એક અગત્યના કામમાં લેબોરેટરીમાં વ્યસ્ત છે.' ગ્રાહકે કહ્યું, 'મારે એમને મળવું છે.' કર્મચારી બેન્જામીનને બહાર બોલાવી લાવ્યો. પેલા ગ્રાહકે પુસ્તક બતાવીને પૂછ્યું, 'મિ. બેન્જામિન આ પુસ્તકની વ્યાજબી કિંમત કેટલી ?' ફ્રેંકલીને જવાબ આપ્યો 'સવા ડૉલર' ગ્રાહક ઊછળી ઊઠ્યો અને બોલ્યો, 'તમારા કર્મચારીએ એક ડૉલર કહી અને તમે એ જ પુસ્તકના સવા ડૉલર માંગો છો ?' ફ્રેંકલીને કહ્યું, 'આપે મને બહાર બોલાવ્યો, મારે મારું અગત્યનું કામ છોડીને આવવું પડ્યું, મારો સમય બગડ્યો માટે આ પુસ્તક તમને સવા ડૉલરમાં પડશે.' ગ્રાહકે રકઝક ચાલુ રાખી. એટલે ફ્રેંકલીને કહ્યું, 'હવે આ પુસ્તક તમને દોઢ ડોલરમાં પડશે. જેમ જેમ તમે રકઝક કરશો તેમ તેમ આ પુસ્તકની કિંમત પર સમયનું મૂલ્ય વધતું જશે.' અંતે ગ્રાહકે દોઢ ડોલરમાં પુસ્તક ખરીદી લીધું.

બંગાળનું બમ્પર મતદાન સૂચક છે

તંત્રીસ્થાનેથી...

છઠ્ઠા તબક્કાના મતદાનમાં પણ પશ્ચિમ બંગાળમાં રેકોર્ડ બ્રેકિંગ મતદાન થયું છે તે લોકશાહીના ઈતિહાસમાં સૂચક ઘટના છે. ભારતની સૌથી સમૃદ્ધ ભાષા તરીકેનું, સાહિત્ય ક્ષેત્રે નોબેલ પ્રાઈલ મેળવનાર ભારતના એક માત્ર સર્જકની કર્મભૂમિ હોવાનું અને ક્રાંતિકારીઓથી લઈ મહાન વિચારકો, ધર્મ ધુરંધરો અને વૈજ્ઞાનિકો પેદા કરવાનું શ્રેય બંગાળના ફાળે જાય છે. ઈસ્લામિક સ્ટેટ બની ગયું હોવા છતાં અગાઉનું પૂર્વ પાકિસ્તાન અને વર્તમાન બાંગ્લાદેશ એની ભાષા-સમસ્કૃતિને ભૂલ્યું નથી. એને પોતાની ભાષા પર ગર્વ હતો એ જ મુદ્દે તો પશ્ચિમ પાકિસ્તાનની જોહુકમી સામે એ પ્રજાએ આમાર સોનાર બાંગ્લાના નારા સાથે બળવો પોકાર્યો હતો. ફિલ્ડ માર્શલ જનરલ સામ માણેકશાના નેતૃત્વ હેઠળ તત્કાલીન વડાપ્રધાન ઈન્દિરા ગાંધીએ શેખ મુજીબુર રહેમાનની મુક્તિવાહિનીને મદદ કરી હતી અને દુનિયામાં એક અજીબો ગરીબ ઘટના સાકાર થઈ હતી : ભાષાના નામ પર આઝાદીનો જંગ છેડનારી બાંગ્લાદેશની પ્રજાએ એના રાષ્ટ્રગીત તરીકે પણ ગુરુદેવ રવીન્દ્રનાથ ટાગોરની જ કવિતા પર પસંદગી ઉતારી હતી. કાળક્રમે વિશ્વ માતૃભાષા દિવસ તરીકે યુનાઈટેડ નેશન્સ દ્વાર બાંગ્લાદેશની આઝાદીના દિવસને આંતરરાષ્ટ્રીય બહુમાન સાંપડ્યું હતું. આ જ બંગાળે દેશનો રામકૃષ્ણ પરમહંસ જેવી વિવેકાનંદ, મહર્ષિ અરવિંદ અને રાજા રામમોહનરાય જેવી વિભૂતિઓ આપી હતી. ઈન્ડિયન નેશનલ કોંગ્રેસની સ્થાપના પણ બંગાળમાં જ થઈ ગતી અને ત્યાંથી એ આખા ભારતમાં વિસ્તરી હતી. છેલ્લાં વર્ષો દરમિયાન બંગાળે સોમનાથ ચેટર્જી જેવા સમર્થ સ્પીકર આપ્યા અને પ્રણવ મુખર્જી જેવા રાષ્ટ્રપતિ આપ્યા. બંગાળમાં વર્ષો સુધી એક ચક્રી શાસન ચલાવનાર ડાબેરીઓને ધૂળ ભેગા કરનારાં વર્તમાન મુખ્યમંત્રી મમતા બેનરજી મા, મારી અને માનુષની ત્રિવેણી જેવાં છે. એમને વાજબી રીતે જ બંગાળનાં વાઘણની ઉપમા અપાતી રહી છે. મમતા સ્વમાન અને સાદગીનાં પ્રતિક તરીકે ઊપસી આવેલાં સાચાં ગાંધીવાદી નેતા છે. હકીકતમાં બંગાળમાં નેતૃત્વની કટોકટી સરજાઈ ત્યારે આ એક ડાઉન ટુ અર્થ મહિલાએ એ સામયની માગ ઓળખી પોતાની જાતને લોકસેવાર્થે હોમી દીધી. મમતા બેનરજીમાં એ તાકાત છે કે પોતાના ગરીબ ખેડૂતોની ખેતી લાયક જમીન પચાવી નેનો કારનું કારખાનું ઊભું કરવા આવેલા રતન ટાટા જેવા ધનકુબેરનો કૂતરાંની જેમ કાઢી મૂકે, મમતા પ્રજાની નાડ પારખનારાં નેતા છે અનો હિંદુસ્તાનની ગંગાજમની તહેજિબનાં પુરસ્કર્તા છે. એટલે બાંગ્લાદેશમાંથી રોટલો રળવા પ.બંગાળમાં આવી વસી ગયેલા ગરીબ મુસલમાનોને તગેડી મૂકવાની કેન્દ્ર સરકારની નીતિ સાથે તેઓ સ્વાભાવિક રીતે જ સહમત નથી. આ મુદ્દો એમની વિરુદ્ધ ગયો છે જેનો લાભ બંગાળમાં પગપેસારો કરવા મથતી કેસરિયા પાર્ટી લઈ રહી છે. હિંદુત્વની સંકુચિત વિચારધારાથી કયારેય પ્રભાવિત નહીં થનારી આ શ્રી અરવિંદ, રવીન્દ્રનાથ અને વિવેકાનંદની ભૂમિમાં છેલ્લો ચૂંટણી જંગ સંપ્રદાયના નામે ખેલાઈ રહ્યો છે. બમ્પર વોટિંગ બેઉ પક્ષે થયું છે. મમતા બેનરજીની જીદ જાણીતી છે. સામે વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદી દીદીને એમની હેસિયત બતાવી દેવા કૃત સંકલ્પ છે. ઊંડે ઊંડે મમતા બેનરજીને દેશના વડાપ્રધાનપદે આરૂઢ થવાની મહેચ્છા પણ છે જેને આંધ્રના મુખ્યમંત્રી ડૉ. ચંદ્રાબાબુ નાયડુથી લઈ ટીઆરએસ નેતા ચંદ્રશેખ હવા આપી રહ્યાં છે. બનવાજોગ કે બમ્પુર વોટિંગ પાછળ તૃણમૂલ કોંગ્રેસના કાર્યકર્તાઓની દીદીને ટોપ પોસ્ટ પર જોવાની ઝંખના જ જવાબદાર હોય.

ભારતીય સંસ્કૃતિના દીવડા પ્રજળે....

અજવાળું - અજવાળું

તુષાર જોશી

'ઓડિયન્સ એટલું બધું છે કે મેદાનમાં હવે અંદર પ્રવેશી શકાય એમ નથી'

'બે દિવસમાં સંગીતમય બની રહેશે એનો આનંદ છે'

'ગાયો માટે તો લોકો બહુ પૈસા લખાવશે જોજો...'

'સાત લાખ રૂપિયા મણીનગર ગાદી સંસ્થાન તરફથી આરંભે ગાય માતાની સેવામાં લખો...'

આ અને આવા અનેક વાકયો વાતવરણમાં સંભળાય અને ગાય માતા, જેમાં દેવતાઓનો વાસ છે, જેનું દૂધ શરીરને પોષણ આપે છે, જેનું હંમેશા પૂજન થાય છે, એનવા પ્રત્યે લાગણી સાથે બે દિવસની સાંજથી મોડી રાત્રી સુધીનો સમય સૂરમયી બની રહ્યો હતો.

અવસરના હતો લાખ્ખો લોકો માટે જેમના આર્શીવાદ અને વિચારો પ્રેરક બની રહ્યા છે એવા આચાર્ય શ્રી પુરુષોત્તમ પ્રિયદાસજી મહારાજશ્રીના સાનિધ્યમાં યોજાયેલ માધાપર શ્રી સ્વામિનારાયણ મંદિર અમૃત મહોત્સવનો. પૂ. મુક્તજીવન સ્વામીબાપાના અનેક સંસ્મરણો પણ કચ્છ સાથેના રહ્યા છે એનુંય ભાવપૂર્ણ સ્મરણ રહ્યું હતું.

દિલેરી, દતારી અને દયાથી ભર્યા ભર્યા લોકોનો મુલક એટલે કચ્છ. કચ્છમાં વરસાદ ઓછો વરસે પરંતુ કચ્છીઓ જયાં જયાં વસે ત્યાં ત્યાં મન મૂકીને વરસે. દેશ-વિદેશમાં ફેલાયેલા મહેનતકશ કચ્છી લોકો જેમ પૈસો રળવામાં આગળ તેમ જ એ પૈસા શિક્ષણ-આરોગ્ય ક્ષેત્રે વારવામાં ધર્મકો ગાયોની પાંજરાપોળ માટે વાપરવામાં પણ હંમેશા આગળ રહ્યા.... દાન-ધરમ કરવાના હોય કે કથા-કીર્તન અને ભોજનના આયોજનો હોય કચ્છના લોકો હંમેશા ઉદારતાથી અને ઉમળકાથી આવા કાર્યોમાં જોડાય છે.

કાર્યક્રમની કલ્પના અને ડીઝાઈન કરનારા મુંબઈના જાણીતા સંગીતકાર કીર્તિ વરસાણી કહે છે કે, આ વર્ષે કચ્છમાં વરસાદ ઓછો પડયો, ખબર હતી કે પાણી વિનાના મે-જૂન- જુલાઈના દિવસો બહુ કાઠાં પડવાના છે અને એટલે ચાર મહિના પહેલા જ આ ઉત્સવ નિમિત્તે બે દિવસના સંગીતના કાર્યક્રમો દ્વારા ગૌ સેવા માટે ફાળો એકત્ર કરીને ગાય માતાની સેવા કરવાની તેમનું સંરજાણ કરવાની ઈચ્છા હતી અને એ મુજબ આયોજન નક્કી કરી દીધું હતું.

ગામ લોકો અને યુવાનો પાસે વાત મુકી તો સહુએ સાથે મળીને વાત ઉપાડી લીધી અને આમ આખુંય આયોજન હાથ ધરાયું.

મણીનગર શ્રી સ્વામિનારાયણ ગાદી સંસ્થાન, શ્રી કચ્છ માધાપર લેઉઆ પટેલ જ્ઞાતિ મંડળ, માધાપર લેઉઆ પટેલ યુવક સંઘ અને ગામના યુવાનો આયોજનમાં જોડાયા... મુંબઈ-ગુજરાતના શ્રેષ્ઠ કલાકારો જોડાયા... ઓસમાણ મીર, ગીતાબેન રબારી, મુમ્નાર શાહ, ફિરોઝ લાડકા, જાહન્વી જોશી, હરગુણ કૌર, નિકિતા વાઘેલા, નઈમ દાફરાણી, કલ્પેશ વૈકરીયા જેવા ગાયકો ૨૭ વાદ્યકારો અને ૪૧ કોરસ ગાયકો સાથે મને પણ સાથી કોમ્પેર ઝરણા સાથે પરફોર્મ કરવા મળ્યું. એનો આનંદ હતો.

ગૌ સેવામેં પ્રાણી તુ
થોડા લગા લે ધ્યાન,
જૂઠી જગકી માયા યે સબ,
કર લે પ્રભુ કા કામ....

જેવી અનેક પંક્તિઓ અને સંસ્કૃત શ્લોકમાં સમાયેલ ગાય માતા પ્રત્યેનો ભક્તિનો, પ્રેમનો ભાવ સમગ્ર વાતાવરણમાં ગુંજતો હતો. ગાય આપણનો પંચગત્ય આપે છે અને તેના અનેક આયુર્વેદિક ગુણો છે. જેના કારણે ગાયોના માનવ જાત ઉપર અનંત ઉપકાર છે. એ ઉપકારને વશ થઈને માણસે ઉનાળાના આ દિવસોમાં ગાયોના તથા અન્ય પશુ-પંખીના જતન માટેના પ્રયાસોમાં જોડાવું જોઈએ. જ્યાં જયાં ભક્તિગત કે સામુહિક રીતે ગૌ રક્ષાના ગૌ-સંરજાણના પ્રયત્નો થતા હોય તેમાં ક્ષમતા મુજબ તન-મન-ધનથી જોડાવું જોઈએ.... ગૌ માતા પ્રત્યે આવી સેવા ભાવના જોવા મળે ત્યારે ભારતીય સંસ્કૃતિના દીવડા પ્રગટે છે ને અજવાળા રેલાય છે.

નહીં જાણ્યાની વાત જુદી છે, નોખો છે આનંદ

વિચારયાત્રા

ડો. જય ઓઝા

દરિયો કોઈને ગાંઠે નહીં : નદી કોઈનું માને નહીં,
ઝરણાંઓ નકશો શું છે ? એવું કશું જાણે નહીં.,
નહીં જાણ્યાની વાત જુદી છે
નોખો છે આનંદ,
જાણી લઈએ તો આપણે આપણા
કેદખાનામાં બંધ.
પવન લહર આવે ત્યારે ડાળી ઘૂંમટો તાણે નહીં.
દરિયો કોઈને ગાંઠે નહીં : નદી કોઈનું માને નહીં.
સરળ સીધો પંથ તો લાગે
જાણે ચીલાચાલુ,
વાંકાચૂકા મારગમાં તો
વિસ્મયને હું ભાળું,
કાંઠા ઉપર ઉભા રહીએ તો ચઢીએ કદીયે વ્હાણે નહીં.
દરિયો કોઈને ગાંઠે નહીં : નદી કોઈનું માને નહીં.

- સુ. દ.

બૌદ્ધ ધર્મ જયારે ચીનમાં પહોંચ્યો ત્યારે ચીનના રાજાએ કોઈ પ્રબુધ્ધ જીવને કહ્યું કે મેં સારાં કર્મો કર્યા છે. સાધુ-સાધ્વીઓને જમાડ્યાં છે. અનેક મઠ અને મંદિરો બંધાવ્યા છે. મારા સદ્ગુણોને કારણે મને સાતમું સ્વર્ગ મળશે કે નહીં ? પેલો પ્રબુદ્ધ જીવ ચૂપ રહે છે. વિષય બદલવાનો પ્રયત્ન કરે છે. રાજા ફરી પૂછે છે કે મને બુદ્ધનું પવિત્ર સત્ય કહો. પ્રબુદ્ધ કહે છે કે કશું કહેવાય તેવું નથી. પવિત્ર-અપવિત્ર તો આપણા મને પાડેલાં હાંસિયાઓ છે. રાજા અકળાયો. એને રેડીમેડ જવાબ જોઈતો હતો. પ્રબુદ્ધે કહ્યું હું કશું જાણતો નથી. આપણે બધા ભાગલાઓ પાડીએ છીએ. સારું, ખરાબ, સાચું, ખોટું, ભૌતિક- આધ્યાત્મિક ખરેખર તો બધું જ સાથે હોય છે. આમાંથી કોણે કોના તરફ વળવું એ માણસનો વૈયક્તિક પ્રશ્ન છે.

જીવનમાં વધુ શિસ્ત માણસને બરફ બનાવી દે છે. આપણે હળવે હૈયે જીવવું જોઈએ. નિયમ પ્રમાણે જીવવાથી જીવન કદાચ લંબાતું હશે, પરંતુ જીવન જીવવાની મજા તો તેના અનિયમિત અસંભવિત અદ્દશ્ય વળાંકોને સ્વીકારવાથી જ મળે છે. નાના બાળકને તમે ગમે તેટલી વાર વ્યવસ્થિત ઓઢાડીને સુવાડો, પરંતુ બાળક તો તરત જ તેનો કુદરતી અવસ્થામાં આવીને જ નિરાંત મેળવી શકે છે.

'Go With the Flow' વહેણ સાથે તરતા શીખવું જોઈએ. સામા નહીં થવાનું. સાથે વહેવાનું આવડી જાય તો બેડો પાર જ સમજો.

સંસારમાં રહેતાં રહેતાં આપણે એટલું તો સમજી જ લેવું જોઈએ કે છેવટે આપણે તકવાદી અને તકલાદી સંબંધોની વચ્ચે જીવવાનું છે. જિંદગી આમ ને આમ વહી જશે. સામાજિક જરૂરિયાતથી આપણે એકમેકને વળગેલા છીએ, માટે જ આપણામાં જ ટૂંટિયું વાળીને પડી રહેવાનું છોડી દઈએ, જગતને આનંદથી સ્વીકારીએ.

ટર્મ પ્લાન લઈને કે લાઈફ ઈન્સ્યોરન્સ પૉલીસી લઈને ભવિષ્ય સલામત કરવાની આપણી આવડત આપણને વર્તમાનને મન ભરીને જીવવા નથી દેતી.

બાળકો સૌથી વધુ સુખી અને આનંદી હોય છે કારણ કે તેમનું વિસ્મય જીવતું હોય છે. તેઓ વિસ્મયને મરવા દેતા નથી.

કાલે શું થશે. એ પળોજણમાં તો આખી દુનિયા છે. નદી કોઈ દિવસ ગૂગલ મેપને આધારે વહેતી નથી કે ઝરણાંએ કોઈ દિવસ જીપીએસ સિસ્ટમ લગાવી નથી. આપણે કદી પક્ષીઓને નકશા લઈને ઉડતા જોયા. કે પછી વાદળું કયારેય એમ કહે છે કે બસ હવે સીમની બહાર નહૂં જાઉં. પવને કયારેય કહ્યું કે મારા વહેવાના કિલોમીટર પૂરા થઈ ગયા હવે બસ, આવતીકાલે વહીશ.

પ્રકૃતિ અને મનુષ્ય આ બંને પારસ્પરિક ઘટના બની રહે તો આનંદ અને પરમાનંદ છે, પરંતુ આપણે પ્રકૃતિના વિધ-વિધ અંગો પાસેથી કશું શીખતા નથી અને વિકૃતિ અપનાવીને ઘટનાને દુર્ઘટનામાં ફેરવી દઈએ છીએ.

આપણે કહેવત તો ઘણી બનાવી કે, 'તરવાની ચોપડી લઈને નદીમાં ન પડાય' કે પછી એક જ નકશાથી દરેક દેશમાં ન ફરાય. જેવી શાણી અને ડહાપણભરી વાતો કરવામાં તો આપણે શૂરાપૂરા છીએ.. પણ અમલમાં કોઈ દિવસ આ સત્યને મૂકતા નથી.

મરજીયા ન બનીએ ત્યાં સુધી મોતી હાથમાં ન આવે. મરી મરીને જીવવાનું નથી, મરજીવા બનીને જીવનના સમુદ્રમાં ડૂબકી લગાવી દેવાની છે. ઈશ્વરને શરણાગતિના ભાવ સાથે અપનાવીએ તો એ કદી આપણને ડૂબવા ન જ દે.

ચોક્કસ ચોકઠા પ્રમાણે નહીં પરંતુ નવા નવા વળાંકને સ્વીકારીને નવા અખતરાઓને અજમાવતા જઈએ તો કદાચ મંઝિલ સુધી પહોંચવામાં મોડું થાય, પરંતુ બીંબાઢાળ સફર કરતાં અટપટા રસ્તાઓ વાળો સફળ આપણે જીવંત રાખે છે. રોમાંચિત કરે છે.

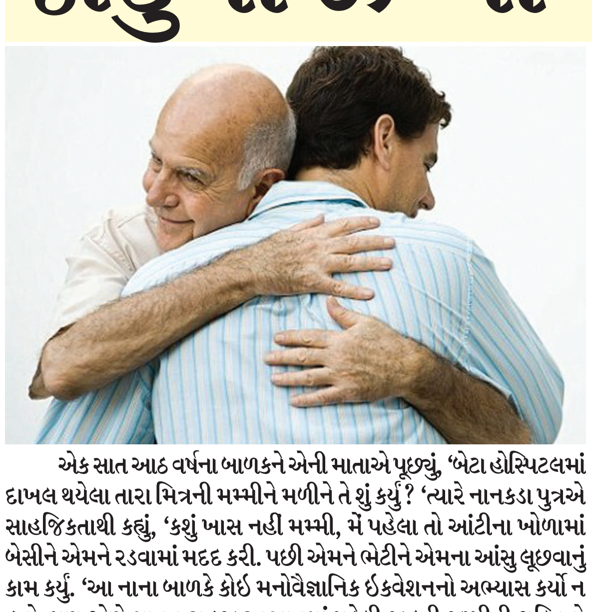
વડોદરા જવા માટે એક્સપ્રેસ રોડ તો છે જ, ઝટ-ઝટ પહોંચી જવા માટેની સગવડ પૂરી પાડવામાં આવી છે, પરંતુ જયારે પહોંચવાની ઘાઈ ન હોય ત્યારે નડિયાદ, ખેડા, ઉત્તરસંડાને ચરોતરના ઘટાટોપ લીલોતરીથી ટૂંકાયેલા રસ્તા પર જવાની જે મજા આવે છે, તે વર્ણવી તો ન જ શકાય.

જીવન અનિશ્ચિતતાઓથી ભરેલું રહે, તેમાં જ તેની મજા છે. અટકળ કરી કરીને જીવવાની કાંઈ મજા નથી. ધાર્યું ધણીનું થાય. દિવસમાં ૧૭ વાર બોલવાનું અને મનગમતી સીટ થીયેટરમાં ન મળે તોય છેડાઈ જઈએ તેવા ડબલ ઢોલકી મેન્ટાલીટીમાંથી તો બહાર આવવું જ રહ્યું.

કાર્ડિયોગ્રામની લાઈન પણ વાંકીચૂકી હોય તો જ જીવન ધબકે છે, લીટી સીધી થાય કે જીવન સમાપ્ત સમજો. જીવનનો સમગ્રતયાથી સ્વીકાર એ જ સંતૃપ્તિ તરફ લઈ જાય છે. આપણાથી તો ભૂલ થાય જ નહીં, હું તો બધું જાણું છું. આ અતિજ્ઞાન હોય તેના કરતા, કયાંક કશુંક નવું નવું જાણતા રહેવાની વૃત્તિ હોય તો આપણી માલીપા રહેલું કૌતુક-વિસ્મય જીવતું રહેશે..

- jayuoza@gmail.com, Mo. 9898046488

જાદુની ઝપ્પીની શક્તિને ઓળખવામાં મોડું કરવા જેવું નથી



એક સાત આઠ વર્ષના બાળકને એની માતાએ પૂછ્યું, 'બેટા હોસ્પિટલમાં દાખલ થયેલા તારા મિત્રની મમ્મીને મળીને તે શું કર્યુ ? 'ત્યારે નાનકડા પુત્રએ સાહજિકતાથી કહ્યું, 'કશું ખાસ નહીં મમ્મી, મેં પહેલા તો આંટીના ખોળામાં બેસીને એમને રડવામાં મદદ કરી. પછી એમને ભેટીને એમના આંસુ લૂછવાનું કામ કર્યું. 'આ નાના બાળકે કોઈ મનોવૈજ્ઞાનિક ઈકવેશનનો અભ્યાસ કર્યો ન હતો. પણ એણે માનવ સહજ સ્વભાવમાં પડેલી જાદુની જપ્પીની શક્તિનો અસરકારક ઉપયોગ કર્યો. એણે અકસ્માતમાં ગંભિર રીતે ઘવાયેલા પુત્રની માતાને દરિયો ભરીને વહાલનુ બળ આપ્યું.

કોઈ જ્યારે લાગણીપૂર્વક ગળે મળે છે ત્યારે સૌથી શક્તિશાળી હકારાત્મક ઊર્જા પેદા થતી હોય છે. ઉષ્માપૂર્વક 'હગીંગ' કરવાથી હૃદયમાં પડેલી નકારાત્મક વિષમતાના વાદળોને ઝડપથી વીખરાવાનો અવસર મળે છે. મનમાં શાતા વળે છે. મન-મસ્તિષ્કમાં જન્મેલા ઉદ્વેગોને આનંદના નવા માર્ગો દેખાવા માંડે છે. એક પણ શબ્દની આપ-લે વગર જ્યારે પોતાની જગા ઉપરથી ઉભા થઈને બે હાથ પહોળા કરી બીજાને જાદૂની જપ્પી આપવામાં આવે ત્યારે દુઃખમાં ડૂબેલા વ્યક્તિમાં હુંફનો અનેરો અનુભવ થતો હોય છે. એક ઉષ્માસભર આલિંગન હજારો શબ્દોની ગરજ સારતું હોય છે. એવું જરૂરી નથી કે માત્ર દુઃખમાં જ કોઈને 'હગ' કરીને એની મુશ્કેલીમાં શાતા આપવી જોઈએ. ગમે તે સમયે, આકસ્મિક રીતે પણ જ્યારે બે વ્યક્તિ ખુલ્લા મને એકમેકને ગળે મળે ત્યારે હકારાત્મક ઊર્જા બેવડાઈને ખુશીઓનુ સપ્તરંગી આકાશ બનાવી દે છે.

એક ભાઈ એના યુવાન પુત્રને સપ્તાહમાં બે-ત્રણ વાર કોઈને કોઈ પ્રસંગે ઉષ્માથી બાહોમાં લઈને 'હગ' કરી જ લે. દીકરાને પણ પિતાની આ પેટર્ન ખૂબ ગમતી. બાપ-દીકરાની ઉષ્માસભર વર્તણૂક એમના પ્રેમ અને વાત્સલ્યને ટનબંધ વધારવા માટેનું ઈંધણ બની રહેતી. માણસ કમાવાની લ્હાયમાં અને મોટપણની ઠાલી ઈમેજને કારણે આટલી તદ્દન સાહજિક અને મોસ્ટ ઈફેક્ટિવ વર્તણૂક નથી કરી શકતો. મનમાં પડેલા પ્રેમના પંખીને પાંખો ફફડાવીને બહાર લાવવા એક નાનકડી શરૂઆત કરવી પડે. આના માટે કોઈ બહુ મોટા સઘન પ્રયાસો ક્યાં કરવાના છે ? માત્ર એક વાર એક નાનકડી વાતનો સ્વીકાર કરી આગળ આવીને કોઈને ગળે મળી જવાનું છે. ઈમાનદારીપૂર્વક મનથી નક્કી કરવુ પડે કે, મારે શબ્દોથી પણ આગળ જવું છે. મારે અહેસાસની પરિભાષાને વધુ બળવાન બનાવવી છે. પછી જુઓ હકારાત્મક વિચારની તાકાત નકારાત્મક વિચાર કરતા પરિસ્થિતિને કેવો મઝાનો વળાંક આપે છે.

જો વ્યક્તિ નક્કી કરે કે આખા દિવસ દરમિયાન તેને મળતા લોકોને તે એનામાં પડેલી ઉષ્માસભર ઊર્જાનો અહેસાસ કરાવશે તો સ્વભાવિક રીતે તે પોતે અંદરથી પ્રફુલ્લિત બનશે. સાથોસાથ સામેવાળા વ્યક્તિને પણ આનંદનો અહેસાસ કરાવી શકાશે. સામેવાળી વ્યક્તિ પુત્ર, પુત્રી, પત્ની કે પતિ હોય, મિત્ર હોય કે પછી સાથી કર્મયોગી કે પછી કોઈ પણ હોય. એકવાર ઉષ્માસભર વર્તનનો સંદેશો વહેવડાવવાની કોશિષ તો કરી જુઓ ! એક પહેલ કરી તો જુઓ ! કોઈની મુશ્કેલી કે નિષ્ફળતામાં એની પડખે ઉભા રહી હિંમત આપવાની ફીલ જુદી હોય છે. નિષ્ફળતા એ કોઈ જીવંત વ્યક્તિ નથી. નિષ્ફળતામાં કોઈની સાથે લાગણીપૂર્વક ગળે મળીને નિષ્ફળતાનો ભાર દૂર કરવાનો પ્રયાસ એક નવતર ઊર્જાનો સ્ત્રોત બની જતો હોય છે.

જ્યારે વ્યક્તિ મિત્રોની શોધ કરવા નીકળી પડે ત્યારે એને અહેસાસ થતો હોય છે કે એના દોસ્તો તો બહુ ઓછા છે. માત્ર આંગળીને વેઢે ગણી શકાય એટલા જ મિત્રો છે. જો વ્યક્તિ પોતે જ મિત્ર બનવાની ક્વોલિટિ ડેવલપ કરે તો એના હજારો મિત્રો બનતા જાય છે. એક ભાઈની મિત્રો બનાવવાની કુનેહની ખુબ સરસ. આ ભાઈ શહેરમાં એમના પરિચિત પૈકી જેનો પણ જન્મદિવસ હોય એમને ત્યાં પહોંચી જાય. એક ફુલ આપે અને ખૂબ ઉષ્માપૂર્વક દિલથી ગળે મળે. આ ભાઈમાં જન્મદિવસે ફૂલ આપીને ગળે મળવા ઉપરાંત એક બીજી પણ ક્વોલિટી છે. તેમના પરિચિત વ્યક્તિના જીવનમાં કોઈ મુશ્કેલી આવે કે પછી બિમાર હોય ત્યારે તો અચૂક પહોંચી જઈ લાગણીપૂર્વક ભેટે. આમ કરવાથી તેમના પરિચિતનું દુઃખ સ્વાભાવિક રીતે હળવું બની જાય. આ ભાઈ તેમના જીવનમાં 'હગીંગ ટેકનિક'થી ખૂબ મોટી માત્રામાં મિત્રોનો પ્રેમ સંપાદિત કરી શક્યા છે.

આત્મનાદ

પુલક ત્રિવેદી
pulak63@gmail.com

સામાન્ય રીતે વ્યકિતની સૌથી મોટી નબળાઈ નવું ન સ્વીકારવાની હોય છે. પહેલું ડગલું માંડવાની જ મુશ્કેલી છે. શરૂઆત કરવાની જ કઠણાઈ હોય છે. જ્યારે વ્યક્તિ ખૂબ વિચાર કરે ત્યારે બહુ થોડું અમલમાં મૂકી શકે છે. વ્યક્તિ પાસે અભિવ્યક્તિની બહુ મોટી તાકાત છે. એને કેવી રીતે નજરઅંદાજ કરી શકાય ? કોઈના જીવનમાં ઉષ્માસભર પ્રેરણા પૂરી પાડવા માટે માનવીય સંવેદના જેવું શક્તિશાળી મધ્યમ બીજું એકેય નથી. કર્તવ્યની ભાવના કાર્યને સારી રીતે કરવામાં ચોક્કસ ઉપયોગી થતી હોય છે. એક ઉષ્માસભર આલિંગન જોમ અને ઉત્સાહ સાથે કાર્યમાં હૂંફનો હાશકારો ભરી દે છે.

કોઈપણ વ્યક્તિ એના જીવનમાં કેવી પછડાટ ખાય છે કે કેટલો નીચે પડે છે એ અગત્યનું ક્યારેય નથી હોતું. પરંતુ એની પછડાટના સમયે કોણ આગળ આવીને એને ગળે લગાવે છે, પ્રેમસભર ઊર્જા આપે છે, એને ફરી પાછો બેઠો કરે છે એ જ સૌથી અગત્યનું છે. થોડા સમય પહેલા આવેલી બોલીવુડની ફિલ્મ મુન્નાભાઈ એમબીબીએસનો પેલો સીન યાદ છે ? કોલેજના કોરિડોરમાં સ્વીપર પોતું કરતો હતો. મુન્નો એણે સાફ કરેલી જગા ઉપર ચાલતાં એ સ્વીપર ભયંકર ગુસ્સે થઈ જાય છે. મુન્નો એને ભેટી પડે છે. એ ગુસ્સેલ સ્વીપર ભાવવિભોર બની જાય છે. બસ એ સીન બાદ ગળે મળવાની રસમને ' જાદૂની જપ્પી' એવુ મઝાનું નવું નામ મળી ગયું.

મનોચિકિત્સકો અને સંશોધકો જાદુની ઝપ્પીને શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે અકસીર ઈલાજ માને છે. ચિકિત્સકોએ સમર્થન આપ્યું છે કે, હાઈ બ્લડપ્રેશરના દર્દી માટે જાદુની જપ્પી ખૂબ અસરકારક છે. હૃદયમાં પડેલા છુપા ડરને પણ એ દૂર કરે છે. મનોવૈજ્ઞાનિકો કહે છે કે, તકલિફના સમયમાં મિત્રોને, પત્નીને, પતિને, બાળકોને સગાને કે પછી પાલતુ જાનવરને કોઈને પણ ગળે મળવાથી ટેન્શનની માત્રામાં ખુબ ઝડપથી ઘટાડો થતો હોય છે. ડિપ્રેશન દૂર કરવામાં 'હગીંગ થેરેપી' ઉત્તમ ઈલાજ છે. આજે આખા વિશ્વમાં 'હગીંગ ટેકનિક'ને 'પોઝિટિવ એનર્જી બુસ્ટર' તરીકે લોકો સ્વીકારી રહ્યા છે. નર્વસ સિસ્ટમ બેલેન્સ કરવામાં 'જાદુની જપ્પી' અકસીર ઈલાજ છે. કેવિન ઝાબોર્ની નામના અમેરિકને પ્રતિ વર્ષ જાન્યુઆરીની ૨૧મીને 'નેશનલ હગીંગ ડે' તરીકે ઉજવવાની ૧૯૮૬માં પહેલ વહેલી દરખાસ્ત રજુ કરી. જોકે કેવિન નિખાલસતાથી સલાહ આપતા એ પણ કહે છે કે, જપ્પી આપતાં પહેલા સામેવાળાની સંમતી ચકાસી લેવી હિતકારી છે. જાદુની ઝપ્પીની શક્તિને ઓળખવામાં હવે બહુ મોડું કરવા જેવું નથી. શારીરિક અને માનસિક બંને એંગલથી આ એક અત્યંત ફાયદાકારક સોદો છે. ખુલીને ખુલ્લા દિલે જાદૂની જપ્પી આપો અને મેળવો. પણ હા, એટલું ચોક્કસ ધ્યાન રાખજો કે જાદુની જપ્પીમાં સચ્ચાઈ અને અચ્છાઈ હોવી જરૂરી છે. જો એમાં એક ટકો પણ લુચ્ચાઈ હશે તો ફાયદા કરતાં નુકસાન થવાની સંભાવના વધુ છે.

ધબકાર :

વિનિંગ લાઈન પછી વધારાના માઇલેજ ઉપર ક્યારેય કોઈ સ્પર્ધા કે ટ્રાફિક જામ નથી હોતો.