સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

રહસ્ય છે ગહન દુષ્કર્મી કોઈથી ડરતા નથી!
સાત કોઠા ન્યાયે દુષ્કર્મી કંઈ કાને ધરતા નથી!
તંત્રે બતાવ્યો 'ટેકાનો ભાવ' કરતા નહીં દહન -
દર વર્ષે થાય દહન છતાં રાવણો મરતા નથી!

હાઈકુ

મળી રહ્યું છે -
અહીં, સૌ રાવણો ને -
'અભય દાન'!!

'કોઈ એ પણ -
આ વર્ષે રાવણ ને
બાળવો નહીં.'

ચિંતન

અવિનીતં સ્નેહમાત્રેણ ન મંત્રે કુર્વીત ।
શ્રુતસ્રુમુપધાશુદ્ધ મંત્રિણં કુર્વીત ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક વિવેક ચૂડામણિગ્રંથમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

અવિનયી-અયોગ્ય વ્યક્તિ પ્રત્યે ભલે ગમે તેટલો ઊંડો સ્નેહ હોય છતાં પણ રાજાએ તેણે મંત્રણામાં કે મંત્રી પદે સ્થાન આપવું નહીં.

વળી, જેને તર્કશાસ્ત્ર, રાજનીતિ અને મંત્રણાઓનું જ્ઞાન હોય અને જે ગુપ્ત રીતે કરાયેલી કસોટીઓ - ચકાસણીમાંથી પાર ઉતર્યા હોય એવી વ્યક્તિને જ મંત્રી બનાવવા જોઈએ.

આજકાલ સત્તા પરિવર્તન થાય કે સત્તાધીશો સૌ પ્રતમ મંત્રીઓની ફેરબદલીનું કામ શરૂ કરે છે. આઈએએસ અને બુદ્ધિશાળી સચિવો પણ જાણે પક્ષની છાપ પડી હોય તેમ નકામા ગણી તાલીમ ભવનો અને ઉપજ વિનાની સાઈડ પોસ્ટ પર મૂકી દેવાય છે.

જયારે વફાદારોને પછી ભલે એ પોતાની જગ્યાના કામકાજમાં નિષ્ણાંત ન હોય, પણ 'પક્ષ' અને પ્રધાનોને બધી રીતે અનુકૂળ હોય તે એમને લાવવામાં આવે છે.

સંપૂર્ણ તલસ્પર્શી જ્ઞાન ધરાવતા હોય એવા નિષ્ણાંતો ને જ સચિવ તરીકે કાર્યભાર સોંપવો જોઈએ.

સુવિચાર

- લડી પડતા વાદળોને જોઈને તું તરબતર ન થા,
  મૌસમ નો મિજાજ છે ચાર દિવસમાં બદલાઈ જશે - **જન્મભૂમિ**
- જો તમે કોઈને ગળે ગુલામીની જંઝીર નાખશો તો એટલું સમજી લેજો,
  એનો બીજો છેડો તમારા ગળામાં હશે - **ઈમર્સન**
- માણસે આર્ટિસ્ટ અને હાર્ટિસ્ટ રહેવું જોઈએ, હૃદય ન ચુકાવું જોઈએ - **મોરારિ બાપુ**
- પ્રત્યેક વ્યક્તિને એની નબળાઈઓ સાથે સ્વીકારવાનું રાખો,
  કારણ કે એ 'માણસ' છે - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- માણસે નકલ ન કરવી જોઈએ, 'નવલ' કરવી જોઈએ - **જનકલ્યાણ**
- જીવન કવર (પરબીડિયા) જેવું નહીં,
  પોસ્ટકાર્ડની જેમ ખુલ્લું રાખવું જેને કોઈ પણ વાંચી શકે - **જીવન પાથેય**
- આજનું ઔષધ : ભાંગના કુમળા પાન પીસીને સુંઘવાથી શરદીમાં અને માથાના દુઃખાવામાં તરત રાહત થાય છે

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

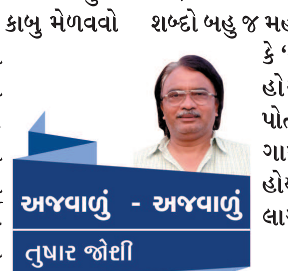
એક દિવસ એક સંતના ઘરે મહેમાન આવ્યો. સંસારી મહેમાને જોયું કે સંતની ઝૂંપડીમાં કોઈ સુવિધા નહોતી. વિરક્તની કુટિયામાં વિદ્યા હોય પણ સુવિધા એટલે રાચરચીલું ન હોય તે સ્વાભાવિક છે. આ મહેમાને સંતને પૂછ્યું, 'આપની પાસે બેસવા માટેની વ્યવસ્થા કે ફર્નિચર જેવું કંઈ જ નથી?' સંત મહેમાનને સામો પ્રશ્ન કર્યો કે તમે ફર્નિચર સાથે ન લાવ્યાં? સંસારી કહે, 'હું મહેમન છું. ત્યારે સંતે બહુ સચોટ જવાબ આપ્યો. તેમણે કહ્યું, 'તમે મહેમાન છો, તો હું પણ મહેમાન છું અને મહેમાન થઈને સાથે ફર્નિચર રખાય નહીં...!!' માણસે જીવનમાં આ બે કામ કરવા જોઈએ. જયારે જીવનમાં દુઃખ આવે ત્યારે દુઃખને મહેમાન બનાવીને રાખવું અને દુઃખ જયારે રજા માગે ત્યારે વિના વિલંબે વિદાય કરી દેવું. અને જયારે સંત મહેમાન બનીને આવે ત્યારે તેમને યજમાન બનાવી દેવા જોઈએ. આ પૃથ્વી ઉપર જન્મ ધારણ કરીને આવતો દરેક જીવ મહેમાન છે. અને પરમેશ્વર યજમાન છે. ભાગવદ્ગીતામાં કૃષ્ણ કહે છે. જો કાયમ મહેમાન બની જીવવું હોય તો સમ્યક બુદ્ધિ હોવી જોઈએ. યજ્ઞ, તપ અને દાનથી માણસની બુદ્ધિ શુદ્ધ રહે છે અને બુદ્ધિ શુદ્ધ હશે તો માણસ અસંગ રહી શકશે.

યુરોપમાં કોરોનાનો સેકન્ડ રાઉન્ડ

તંત્રીસ્થાનેથી...

આપણાં કરતાં આરોગ્ય સંશાધનોમાં આગળ પડતા ગણાતાં યુરોપનાં રાષ્ટ્રોમાં એક વાર કાબૂમાં આવ્યા પછી કોરોનાએ ફરી પાછો મોટા પાયે ઊથલો માર્યો છે. ઈંગ્લેન્ડ, ફ્રાન્સ, સ્પેન અને ઈટાલી જેવા દેશો આ બીજા રાઉન્ડની મહામારીને અટકાવવા આકાશપાતાળ એક કરી રહ્યા છે. લોકડાઉનનો પ્રયોગ પ્રજા અને સરકાર બેઉને ભારે પડ્યો છે, છતાં નિયંત્રિત લોકડાઉન અને કટોકટી જેવા ઉપાયો અજમાવી આ દેશો કોરોનાને મહાત કરવા પ્રયાસ કરી રહ્યા છે. પહેલાં રાઉન્ડમાં મહામારીએ એની પ્રચંડ સંહારલીલાનો પરચો બતાવી દીધા પછી દરેક દેશે એના કાયમી ઉપાય લેખે વેક્સીન બનાવવાના કાર્યક્રમો હાથ ધર્યા હતા હજી સુધી કોઈ દેશ પ્રમાણભૂત અને વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ સલામત રસી બજારમાં મૂકી શકેલ નથી. રશિયાએ સર્વપ્રથમ વેકસીન બનાવી દીધાનું જાહેર તો કરી દીધું છે અને ચીન સહિત કેટલાક દેશોમાં ત્રીજા ટ્રાયલ પૂર્વે જ ફ્રંટલાઈન વોરિયર્સને આવી રસી આપવાનું શરૂ થયું છે, પરંતુ યુનાઈટેડ નેશન્સની લીલી ઝંડી કોઈને મળેલ નથી. વળી વેક્સીનનું મોટા પાયે ઉત્પાદન થયા વિના એ વિશ્વના સૌથી છેલ્લા માનવી સુધી પહોંચે એવી શક્યતા પણ નથી. અમેરિકાના પ્રમુખપદના ઉમેદવારોએ વેકસીન ફ્રી આપવાનાં જાહેર વચનો આપવા માંડ્યા છે. ભારતના નેતાઓ પણ 'વચનેષું કિં દરિદ્રતા' વાળા સિદ્ધાંત મુજબ બિહારની ચૂંટણીમાં ફ્રી રસી આપવાનો ઢંઢેરો પીટી ચૂક્યા છે. 'એકલા બિહારને જ?' એવા વિપક્ષી હોબાળા પછી વળી કેન્દ્રના એક મંત્રીએ તમામને વેકસીન મફત પૂરી પડાશે એવું આશ્વાસન આપતું નિવેદન કર્યું છે. હકીકતમાં આરોગ્ય એ રાજયનો વિષય છે અને કેન્દ્ર સરકાર વાજબી દરે રાજયોને રસી ઉપલબ્ધ કરાવે તોય ઘણું છે. પરંતુ રસી આવે એ પહેલાં શિયાળો આવી રહ્યો છે અને હમણાં પીક પર પહોંચ્યા પછી જેનાં વળતાં પાણી વરતાઈ રહ્યા છે તે કોરોના જો શિયાળાની સાનુકૂળ ઋતુમાં વકરે તો આપણા દેશમાં પણ એનું બીજું રાઉન્ડ શરૂ થઈ શકે છે. એથી વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ 'મન કી બાત'માં તહેવારો દરમિયાન સાવચેત રહેવાનું સૂચન કર્યું છે અને ગુજરાતના મુખ્યમંત્રી પણ જરૂરી સાવચેતી સાથે સોશિયલ ડિસ્ટંસ જાળવવાનું, વારંવાર હાથ ધોવાનું અને માસ્ક પહેરવાનું કહેતા રહે છે. યુરોપ અને અમેરિકાની પ્રજાને નિયંત્રણો ગમતા નથી. એથી એ જોખમ વહોરીને બાર તથા પાર્કમાં ટોલે વળતી થઈ છે. પોલીસ સાથે પણ અથડામણમાં ઊતરવા લાગી છે. ભારતીય પ્રજા તો ટોળાંથી ટેવાયેલી છે, પરંતુ એટલું સાચું કે સરકાર ગંભીરતાપૂર્વક નિયંત્રણો પાલન કરાવવા ઈચ્છે તો એ પોલીસ સાથે અથડામણમાં ઊતરવાનું પસંદ નહીં કરે. પ્રશ્ન રોજીરોટીનો છે. એટલે દુનિયાના તમામ દેશો હવે ફેરવારકો લોકડાઉનનો જલદ ઈલાજ અજમાવવા કરતાં સમજણપૂર્વકની સાવચેતી રાખવાનો જ આગ્રહ સેવે છે. આવા સંજોગોમાં મુંબઈમાં મંદિરો બંધ રાખવાનો શિવસેનાના નેતૃત્વવાળી ગઠબંધન સરકારનો નિર્ણય વાજબી છે. દુઃખની વાત એ છે કે ત્યાં ભાજપના આગેવાનો એ મુદ્દે રાજકારણ રમે છે અને ખુદ રાજયપાલ એમને સમર્થન આપે છે. મહામારીનો મારક આંકડો અન્ય દેશોની સરખામણીમાં આપણા દેશમાં ઘણો ઓછો છે અને રિકવરી રેટ સૌથી ઊંચો છે, એને ઈશ્વરની કૃપા પર કહી શકાય અને સરકારી તંત્ર દ્વારા મુકાયેલા નિયંત્રણોનાં આંશિક પાલનની અસર પણ ગણી શકાય. આખરે તો આપણે કોરોનાથી બચવું એ જ અગત્યનું છે.

કાળજું સિંહનું રાખો, અન્યાયની સામે સતત લડ્યે રાખો : સરદાર પટેલ



અજવાળું - અજવાળું
તુષાર જોશી

મૂળનામ વલ્લભભાઈ પટેલ તો સરદાર ઉપનામ કેમ મળ્યું? એમના જીવન પ્રસંગનો અભ્યાસ કરતા ખ્યાલ આવે છે કે ૧૯૨૮માં બારડોલી સત્યાગ્રહના સફળ નેતૃત્વ પછી આ નામથી ઓળખાયા.

'સરદાર પટેલ લોખંડી પુરુષ, આયર્ન મેન તરીકે ઓળખાયા ?'

ભારત સ્વતંત્ર થયા બાદ દેશી રજવાડાઓને એક કરવામાં નિર્વિવાદ રુપે સરદાર પટેલનું પ્રભાવી યોગદાન હતું અને તેથી નીતિગત દઢતાને લીધે રાષ્ટ્રપિતા મહાત્મા ગાંધીજીએ એમને લોહપુરુષની ઓળખ આપી.

ત્રીજો પ્રશ્ન આવ્યો? એમને ભારતના બિસ્માર્ક કેમ કહેવાયા ? જવાબ હતો કે ભારતના દેશી રજવાડાઓના એકીકરણમાં એમને કુશાગ્ર બુદ્ધિ અને રણનીતિથી શાંતિપૂર્ણ રીતે કામ પાડ્યું એટલે ભારતના બિસ્માર્ક તરીકે ઓળખાયા.

સરદાર જન્મજયંતિ નજીક આવી એટલે શાળાના વિદ્યાર્થીઓ આમ જ વાતો કરતા હતા એમના સાક્ષી બનવાનું થયું અને પછી તો સરદાર પટેલના સમગ્ર વ્યક્તિત્વ-રાષ્ટ્રપ્રેમ -રાજનીતિ, વિવિધ વિષયો પરના વિચારો અને વિરાટ વ્યક્તિત્વ વિશે ખાસ્સી વાતો થઈ... સરદાર સાહેબના જીવનપ્રસંગો વાંચનાર કે સાંભળનારને ખ્યાલ આવે છે કે, બાળપણ કે કિશોરવાસ્થા દરમિયાન જ એમનામાં હિંમત-સાહસ-આત્મવિશ્વાસ-આત્મનિર્ભર અને રોકડું અને સાચું બોલવાની આદત સ્વભાવગત હતી.

લેખક મિત્ર જય વસાવડા એમના પુસ્તકમાં નોંધે છે અને આપણે સહુ જાણીએ છીએ એ પ્રસંગ જ લઈએ... વલ્લભભાઈએ નાનપણથી નક્કી કરેલું કે અંગ્રેજી ભાષા પર પૂર્ણરુપે કાબુ મેળવવો છે. એટલે અંગ્રેજી શીખી શકાય તે માટે વડોદરા ભણવા ગયા. મેટ્રિકમાં તેમને સંસ્કૃતના બદલે ગુજરાતી વિષય રાખ્યો. ગુજરાતીના જાણીતા શિક્ષકે ટોણો માર્યો કે, 'સંસ્કૃત ન આવડે એમને ગુજરાતી ન આવડે... વલ્લભભાઈએ તુરંત કહી દીધું કે 'બધાં સંસ્કૃત જાણશે તો ગુજરાતી કોને ભણાવશો?' બદલામાં સજા રૂપે શિક્ષકે એકાથી દસ સુધીના પાડા, એટલે કે આંક બસ્સો વાર લખવાની સજા આપી. બીજા દિવસે ટીચરે લેસન જોવા માગ્યું. તો વલ્લભભાઈ કહે બસ્સો પાડા લાવેલો પણ એમાંથી એક બહુ મારકણો હતો તો બધાં ભાગી ગયા. આમ સામેની વ્યક્તિ કોઈ પણ હોય, શેહશરમમાં આવીને ઓખોટી વાત કયારેય તેઓ સ્વીકારતા નહીં.'

સામાજિક પ્રશ્નો અને નાગરિક જ જવાબદારી વિશે પણ તેઓ પોતાના વિચારોમાં સ્પષ્ટ હતા. સ્વચ્છતા માટે તેઓ કહેતા કે આપણા લોકોને શહેરમાં કેમ રહેવું તેની તાલીમ નથી મળતી. પશ્ચિમમાં જુઓ, તેમના ડ્રોઈંગ રુમ કરતાં તેમના ટોઈલેટ વધુ સાફ રહે છે. સ્વરાજ માટે એમણે કહેલા શબ્દો બહુ જ મહત્ત્વના છે, તેમને કહ્યું હતું કે 'ગામમાં જરા પણ કુસંપ ન હોય, ગામના બધા લોકો પોતાની ફરજો બજાવતા હોય, ગામમાં એક માણસ દુઃખી હોય તો દુઃખ ગામ આખાને લાગે એ સાચું સ્વરાજ.'

એ જ રીતે એમના સ્વભાવમાં રહેલી સહજ વિનોદવૃત્તિ પણ ગજબ હતી. વલ્લભભાઈ પટેલ જયારે રાષ્ટ્રના ગૃહપ્રધાન તા ત્યારે એક ફોટોગ્રાફરે તેમના જન્મદિવસે તેમનો ફોટો પાડ્યો... શુભેચ્છા આપતા કહે કા, આપની સોમી વર્ષગાંઠે પણ મને આવું સૌભાગ્ય મળે.. તો સરદાર કહે ઈશ્વર તમને એટલું લાંબુ આયુષ્ય આપે...

યરવડા જેલમાં ગાંધીજી અને સરદાર સાથે રહ્યા હતા. કોઈ એક પત્રમાં ગાંધીજીને પૂછ્યું કે 'તમને જેલમાં કંટાળો આવતો હશે નહીં?' તો ગાંધીજીએ લખ્યું કે 'સરદારની રમૂજોને લીધે દિવસમાં અસંખ્યવાર હસું છું.'

સ્વતંત્રતા મળ્યા બાદ ભારતના ૫૬૨ દેશી રજવાડાઓના એકીકરણનું સૌથી મહત્વનું કામ સરદાર પટેલે કર્યું એમાં તેમની સંવેદનશીલતા - કુશાગ્ર બુદ્ધિ - યોગ્ય સમયની નિર્ણય શક્તિએ અતિ મૂલ્યવાન પ્રદાન કર્યું હતું. એક જ માણસના પ્રયત્નોતી આટલા રજવાડા એક થાય અને એ પણ રક્તહીન ક્રાંતરુપે !!! સમગ્ર વિશ્વ માટે આશ્ચર્યકારક ઘટના હતી જે સરદાર પટેલે સાકાર કરી બતાવી.

ગૃહમંત્રીના રુપમાં પહેલા વ્યક્તિ હતા જેમને ભારતીય નાગરિક સેવાઓનું ભારતીયકરણ કર્યું અને ભારતીય પ્રશાનિક સેવા અસ્તિત્વમાં લઈ આવ્યાં.

એમના જ શબ્દોનું સ્મરણ થાય 'જે કરો તે દેખીતી આંખે કરજો અને પરિણામની ગણતરી કરી લેજો.' 'કાળજું સિંહનું રાખો, અન્યાયની સામે સતત લડ્યે રાખો.'

સરદાર પટેલ ભારતના લોકો માટે વાસ્તવમાં હૃદયના સરદાર હતા. સરદાર પટેલના જીવન પ્રસંગોમાંથી પ્રેરણા લઈએ એમના શબ્દોને અને વિચારોને વર્તમાન સમયમાં પણ વ્યક્તિગત કે સામૂહિક જીવનમાં આચરણમાં મુકીએ ત્યારે અજવાળા રેલાય છે.

જિંદગીનો એ જ સાચેસાચો પડઘો છે 'ગની', હોય ના વ્યક્તિ ને એનું નામ બોલાયા કરે

વિચારયાત્રા
ડો. જય ઓઝા

જિંદગીનો એ જ સાચેસાચો પડઘો છે 'ગની',
હોય ના વ્યક્તિ ને એનું નામ બોલાયા કરે.

ઘણીવાર તમારી હાજરીની નહીં પરંતુ ગેરહાજરીની નોંધ લેવાય તે શ્રેષ્ઠ પળ હોય છે. આપણને સહુને ક્યાંકને ક્યાંક આપણા અસ્તિત્વની, આપણી અને આપણા હોવાપણાની કોઈને કોઈ નોંધ લેતું રહે તેવી અપેક્ષા હોય છે. ધીરે ધીરે અપેક્ષા મહત્વકાંક્ષામાં બદલાય છે અને એવું લાગે છે કે સભામાં કે સમૂહમાં આપણે જ કેન્દ્રિત હોવા જોઈએ. આવો અનુભવ આપણને સહુને થયો જ હશે.

નાના બાળકને જેમ પોતાના તરફ લોકોનું ધ્યાન આકર્ષવા માટે ગમે તેમ કરીને કંઈક નવું કાર્ય કરીને બધાનું ધ્યાન તેની તરફ જાય તેવું ઇચ્છે છે. મનોવિજ્ઞાનની ભાષામાં આને એટેન્શન સીકિંગ કહેવાય છે. પ્રશ્ન એ છે કે નાના બાળકોમાં આ પ્રકારનું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરાવવાની અપેક્ષા હોય તો ક્ષમ્ય છે અને ક્યાંક એનો આનંદ પણ હોય છે. પરંતુ જયારે ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની બાબતમાં મોટાઓ પણ મેદાનમાં આવી જતા હોય ત્યારે તે હાસ્યાસ્પદ લાગે છે.

અનાયાસે જ બે અઠવાડિયા પહેલા વ્યક્તિગત કારણોસર મેડિકલ ઈમરજન્સી ઊભી થવાના કારણે છેલ્લા ૧૪ વર્ષથી ચાલી આવતી વિચારયાત્રાની અખંડ પરંપરામાં જવલ્લે જ ખાડો પડે તેવા અનિવાર્ય સંજોગોમાં વિચારયાત્રા ન આવી શકી. જેનો મનમાં રંજ થયે રાખતો હતો. પરંતુ મંગળવારે વિચારયાત્રા ચોથા પાને ન દેખાવાના કારણે જેટલા વાચકમિત્રો અને ભાવકોના ચિંતા કરતા કે જિજ્ઞાસાથી ફોન કે મેસેજ આવ્યા તેનાથી પરથી વિચાર આવ્યો કે ગેરહાજરીની નોંધ લેવાઈ છે તેનો અર્થ એ છે કે હાજરીની ચોક્કસ નોંધ લેવાતી જશે જ હશે.

હજી નેકી કર દરિયા મેં ડાલ અથવા તો કર્મ કરો ફળની અપેક્ષા ન રાખો જેવી સમ-સ્થિતિને પ્રાપ્ત કરી નથી તે સ્વીકારવું રહ્યું. પરંતુ આ આખો પ્રસંગ એક નવો વિચારને જન્મ આપી ગયો કે કદાચ રોજેરોજ તમારા કાર્યોનો ફિડબેક તમને ન મળતો હોય પરંતુ તેનાથી લગીરે એવું સમજવાની જરૂર નથી કે તમારા કાર્યોને કોઈ નોંધ જ નથી. અને કૃત્રિમ રીતે કોઈનું ધ્યાન આકર્ષિત કરી અને હાસ્યાસ્પદ બનવું તે કરતા એકધારું નિત્ય કર્મ કરતા રહેવું અને વ્યક્તિવિશેષ કરતા કરેલાં કાર્યોની નોંધ લેવાતી રહે તેવી અપેક્ષા રાખવી તે વધુ સારી બાબત છે. તકલીફ એ છે ક્યાંક ને ક્યાક આ સાદું ગણિત સમજતા આપણામાના ઘણાને વર્ષો વીતી જતા હોય છે.

અને તેમા પણ થોડાઘણાં પ્રસિદ્ધ થયા પછી કે પ્રસિદ્ધ થયા છીએ તેવા વહેમમાં રાચવાવાળા હરખ-પદુડાઓ તો કોઈ સમારંભમાં કોઈ પ્રસંગમાં આત્મશ્લાઘાના વસ્ત્રપરિધાન કરીને આપવડાઈના વાકબાણ છોડતા રીતસર ત્રાસ કરતા હોય છે. પરાણે પરાણે ચાર જણના ટોળામાં ઘૂસીને, બળજબરીપૂર્વક ફલાણી-ફલાણી ઓળખાણ કાઢીને દંભ અને પરપીડાનો વિકૃત આનંદ લેતા આવા હરખેન્દુ અમીબા સરીખા જીવોથી તો તોબા પોકારી જવાય છે.

આ કાંઈ ખૂબ મોટા ચિંતનની કે બહુ મોટા તત્વચિંતનની વાત જ નથી. દુનિયામાં સીધું સાદું ગણિત છે કે આપણી હાજરી કરતા ગેરહાજરીની નોંધ લેવાય તે વધુ ઇચ્છનીય અને પ્રશંસનીય બાબત ગણવી જોઈએ.ઘરમાં આવું ઘણી વાર બનતું હોય છે. આપણે માતાને તો હંમેશા તેની ગેરહાજરીમાં જ યાદ કરતા હોઈએ છીએ. તેમની બાળકોને સાચવવા પાછળની નાની નાની કાળજી અને ચીવટમાં તસુભાર પણ ક્યારેય ફરક ન પડે, તેવી સ્થિતિમાં જ્યારે કોઈ સંજોગોમાં મા ઘરની બહાર ગઈ હોય ત્યારે ઘરના દરેક સભ્યોના જે હાલ થતા હોય છે તેનાથી તો આપણે બધા વિદિત જ છીએ. આવી જ રીતે ઘરની વહુ જયારે પ્રતિદિન ચોક્કસપણે ઘરના દરેક કાર્ય કરે રાખતી હોય ત્યારે જવલ્લે જ તેને ઓળખવામાં આવે છે. પરંતુ વર્ષના વચલા દિવસે જ્યારે તે જ વહુ તેના પિયર જાય ત્યારે ઘરવાળાઓને તેની ગેરહાજરી ચોક્કસપણે અનુભવાય છે. ચૂપચાપ એકધારુ સતત પોતાનું કાર્ય કરતા રહેતા ઘણા લોકોને ઓફિસમાં, ઘરમાં અને સમાજમાં પોખવામાં આવતા નથી. પરંતુ તેની ગેરહાજરી જયારે અનિવાર્ય સંજોગોમાં ઉદ્ભવે ત્યારે ચોક્કસપણે તેના દરેક જુના કાર્યોને પણ યાદ કરવામાં આવે અને જે તે સમયની તેમની કમીને એ જ ઘર કે એ જ ઓફિસના લોકો કે પછી સમાજના લોકો યાદ કરતા હોય છે.

જીવનમાં દરેક સમયે ટોળા માટે કેન્દ્રિત બની રહેવાનો અભરખો રાખીએ તો બીજાને માટે હાસ્ય જન્મવનારા જ બનીને રહી જઈએ. સતત, સુદ્રઢ, અને સુચારુરૂપે કરેલા દરેક કાર્યની નોંધ ક્યાંકને ક્યાંક લેવાતી હોય છે. પણ આગિયાની જેમ થોડી વાર માટે ચમકી જઈને સૂર્યના પ્રકાશ સાથે સરખામણી કરવા માંડવી એ તો યોગ્ય નથી જ નથી. આપણી હાજરી ડંખે રાખે તે હદ સુધી આપણામાં હુંપણું હયાત હોય તો આપણા આ 'હું' ની હાજરી આપણી આસપાસવાળાને અકોણી લાગે રાખે છે. 'હું હાજર છું' 'હું હાજર છુ'' એવું સાબિત કરવાના ચક્કરમાં પડવા કરતાં આપણાં કાર્યથી જ આપણી છાપ છોડતા રહીએ તો અનુપસ્થિત હોઈશું છતાં દેખાશું, અનુભવાશું.

જિંદગીનો એ જ સાચેસાચો પડઘો છે 'ગની',
હોય ના વ્યક્તિ ને એનું નામ બોલાયા કરે.

-jayuoza@gmail.com,
Mo.9898046488

દિવસભર કામ કર્યા પછી પણ અમુક લોકોનું એનર્જી લેવલ કેમ જોરદાર હોય છે ?

આત્મનાદ
પુલક ત્રિવેદી
pulak63@gmail.com

અસફલતા એક ચુનોતી હે, સ્વીકાર કરો,
કયા કમી રહ ગઈ, ઉસ કા સુધાર કરો,
જબ તક ના સફલ હો, નીંદ ચૈન કો ત્યાગો તુમ,
સંઘર્ષ કા મૈદાન છોડ મત ભાગો તુમ,
કુછ કિયે બિના હી જય જયકાર નહીં હોતી,
હિંમત કરનેવાલો કી કભી હાર નહીં હોતી...

સદીના મહાનાયક અમિતાભ બચ્ચનના પિતા ડૉ. હરિવંશરાયજીની કવિતાનો આ અંશ હંમેશા હૃદયમાં રાખવા જેવો છે. આત્મવિશ્વાસની પ્રેરણાથી ચિક્કાર ભરેલા આ શબ્દો આગળ વધવા માટે બુસ્ટર ડોઝ જેવા છે. વ્યક્તિ ગમે એટલો પ્રતિભાવંત અને કાબેલ હોય પણ જો આત્મવિશ્વાસની કમી હશે તો એ કશું પ્રાપ્ત કરી નહીં શકે. જ્યારે આત્મવિશ્વાસ ડગુમગુ હોય ત્યારે પોતના દરેક કાર્યો ઉપર સંદેહ અને સંશય રહેવાનો. પોતાનાથી સંતુષ્ટ, દ્રઢ નિશ્ચય અને લગનપૂર્વકની મહેનત આ ત્રણ બાબતો આત્મવિશ્વાસના પાયામાં છે.

થોડા સમય પહેલા 'ઊરીહ્ર નામની ફિલ્મ આવી હતી. આ ફિલ્મના નાયક વીકી કૌષલ દ્વારા બોલાયેલો 'હાઉ ઈઝ ધ જોશહ્ર ડાયલોગ બહુ પોપ્યુલર થયો. મુળતઃ આ સંવાદ લોકપ્રિય થયો એની પાછળ પ્રત્યેક વ્યક્તિની આત્મવિશ્વાસની ભાવના જોડાયેલી છે. આત્મવિશ્વાસના કારણે આનંદ અને ઉત્સાહ વધે છે. કોઈપણ કાર્ય સારી રીતે પાર પાડવા માટે ઉત્સાહ અને ઉલ્લાસ અત્યંત આવશ્યક છે. પણ પ્રશ્ન એ છે કે, આ 'જોશહ્ર આવે છે ક્યાંથી ? કેટલાક લોકોનુ દિવસભર ૧૨ કલાક કામ કરીને પણ એમનું એનર્જી લેવલ કાબિલે તારીફ હોય છે. જ્યારે કેટલાક થોડું કામ કરીને પણ ઢીલા ઢફ થઈ જતા હોય છે.

જો આગળ વધવાની, સફળતાના શિખરો સર કરવાની ઈચ્છા હોય તો વ્યક્તિએ પોતાની જાતને ઓળખવી પડશે. પોતાના મન અને હૃદયના 'જોશહ્રને પકડી પાડવો પડશે. શેમાં રસ પડે છે એ બાબતને ઓળખી લેવી પડે. પછી એ દિશામાં આગળ વધવાનું નક્કી કરવું પડે. અથવા તો જે કામ હાથ ઉપર હોય એમાં હૃદયપૂર્વક રસ પેદા કરવો જોઈશે. જીવનમાં આગળ આવવા માટેનું ટોનિક જ 'જોશહ્ર છે. આપણે એ સમજી લેવાનું રહે છે કે, જે કામ કરીએ છીએ એમાં આપણો સો ટકા રસ છે કે નહીં ? સંભવ છે કે, કોઈ કામમાં વારંવાર નિષ્ફળતા મળે પરંતુ અંદર ઉત્સાહ અને ઉમંગ હશે તો એ કાર્ય સફળ થતા દુનિયાની કોઈ તાકાત રોકી નહિં શકે.

એક પિતા એના આઠ દસ વર્ષના દીકરા સાથે રજાઓમાં હીલ સ્ટેશન ઉપર ફરવા ગયા. બન્ને સવારે ખુશનુમા વાતાવરણમાં એક ઊંચા પહાડ ઉપર ટ્રેકીંગ કરવા નીકળી પડ્યા. અચાનક દીકરાનો પગ લપસી પડ્યો અને એ પડી ગયો. ઘુંટણ છોલાઈ ગયા. પડતી વખતે દીકરાના મ્હોમાંથી ચીસ નીકળી ગઈ, 'ઓહ મા...' પહાડની વાદીઓમાંથી પણ એવો જ અવાજ આવ્યો ' ઓહ મા...' બાળક તો અચંબામાં પડી ગયો. એણે જોરથી પ્રશ્નો પૂછ્યો 'કોણ છો તમે ?' સામેથી એવો જ પ્રત્યુતર મળ્યો. હવે બાળકે કહ્યું, 'તું ડરપોક છે' જવાબમાં પણ 'તું ડરપોક છે' સંભળાયું. બાળકની આ ક્રિયાઓ જોઈ રહેલા પિતા નજીક આવ્યા અને એને કહ્યું 'બેટા, એમ કહે કે, હું વિજેતા છું'. બાળકે પિતાએ કહ્યા મુજબ બુમ પાડી. સામેથી પણ જવાબ મળ્યો. 'હું વિજેતા છું.'

બાળક તો ખુશ થઈ ગયો એનો ઉત્સાહ વધી ગયો. આ નાનકડી વાતમાં પિતાએ એ દિવસે પુત્રને જીવન જીવવામાં આત્મવિશ્વાસના ટોનિકના ટીન એના દીકરાને ભેટ આપી દીધા. વ્યક્તિને જીવનમાં જે કોઈ સફળતા મળે છે એની પાછળ એના કૌષલ્ય ઉપરાંત આત્મવિશ્વાસનો મોટો હાથ હોય છે. લાઓત્સે કહે છે કે, 'સ્વસ્થ શરીરહ્ર મોટી દોલત, 'સંતોષહ્ર કુબેરનો ખજાનો અને 'આત્મવિશ્વાસહ્ર સૌથી પાક્કો મિત્ર હોય છે. ડર લાગતો હોય એવા જીવનના તમામ અનુભવોમાં વ્યક્તિની શક્તિ, સાહસ અને આત્મવિશ્વાસ વધતો હોય છે.

પૈસાનું સંચાલન અને આયોજન કરતા આત્મવિશ્વાસનું સંચાલન વધુ સારા પરિણામો આપે છે જ્યારે અંતર આત્મવિશ્વાસથી ભરેલું હોય ત્યારે હૃદયમાં અપાર આનંદ ઊઠતો હોય છે. આનંદસભર ચિત્તથી અદભુત કામ થતા હોય છે. ચાલતી ટ્રેનમાંથી ફેકવામાં આવેલી, એક પગ કપાઈ ગયા બાદ પણ આત્મવિશ્વાસ સાથે એવરેસ્ટ સર કરનારી અરૂણીમા સિન્હાની આઈકોનિક કહાની કોણ ભૂલી શકે ? એ અમિતાભનો પ્રબળ આત્મવિશ્વાસ તો હતો કે, એ રૂપેરી પડદે મહાનાયક બનશે. બાકી ૭૦ના દાયકામાં કોલકતા રેડિયો સ્ટેશને જેના અવાજને રીજેક્ટ કર્યો અને અસંખ્ય નિર્દેશકોએ જેની લાંબી સુકલકડી કાયા તથા સામાન્ય ચહેરાને જોઈને એને ફિલ્મોમા કામ આપવાનો નનૈયો ભણ્યો ત્યારે કલ્પના હતી કે, આ વ્યક્તિ ભવિષ્યમાં 'વન મેન ઈન્ડસ્ટ્રી' તરીકે મશહુર થશે.

આત્મવિશ્વાસ પાછળ એક સાયંટિફિક પ્રક્રિયાને સમજવા જેવી છે. મનુષ્યના મગજમાં એક ડોપામીન નામનું કેમિકલ હોય છે. મગજમાં ડોપામીન સપ્રમાણ એટલે કે બેલેન્સમાં રહે તે ખૂબ જરૂરી છે. ડોપામીન જરૂરથી વધે કે ઘટે તો વ્યક્તિ નાસીપાસ થઈ જાય. વાતવાતમાં ગુસ્સો કરવા લાગે. કોઈપણ કાર્ય માટે મુડ ન આવે. અને જો ડોપામીન બેલેન્સ હોય તો વ્યક્તિમાં ઉત્સાહ જોવા મળે. દરેક કામમાં એને આનંદ પડે.

પ્રશ્ન એ થાય કે, ડોપામીનનું લેવલ જાળવવું કઈ રીતે ? તજજ્ઞો કહે છે કે, ડોપામીન ડીપ બ્રિધિંગથી બેલેન્સ રહે છે. ઊંડા શ્વાસ લેવાથી મગજમાં ડોપામીન કેમિકલનું સ્તર જળવાઈ રહે છે. ઊંડા શ્વાસ શારીરિક ઊર્જાની સાથે માનસિક ચેતનાઓ અને આત્મવિશ્વાસ વધારાવાનું મહત્વનું કામ કરે છે. એટલે જે લોકો ઊંડા શ્વાસ લેવાની ચમત્કારિક શક્તિનો પ્રયોગ નથી કરતા એમણે સત્વરે આ દિશામાં આગળ વધવું જોઈએ અને હા, પીત્ઝા, પાસ્તા, સેન્ડવીચ, દાબેલી જેવા જંક ફુડ લેવાનું છોડી દેવું હિતાવહ છે. જંકફૂડ ડોપામીનનું પ્રમાણ ખૂબ વધારી દેતા હોય છે.

વિશ્વના માંધાતાઓના મત અનુસાર આજના યુગમાં માનવીની સરેરાશ ઉંમર ૭૮ વર્ષની છે. જેમાં ૨૯ વર્ષ ઉંઘવામાં, ત્રણથી ચાર વર્ષ અભ્યાસમાં, ૧૦ થી ૧૨ વર્ષ ધંધા રોજગાર માટે, ૧૦ થી ૧૨ વર્ષ રોજીંદી ક્રિયાઓ માટે, નવથી દસ વર્ષ મનોરંજન માટે ખર્ચ થઈ જતા હોય છે. એટલે એનો સીધો અર્થ એ થાય કે, આપણા આનંદ અને સપના સાકાર કરવા માટે આપણી પાસે ૧૩૨ જેટલા મહિના માત્ર બચે છે. તો પછી નિરાશા અને હતાશા માટે જીવનમાં કોઈ સ્થાન જ ન હોવુ જોઈએ. જીવન આત્મવિશ્વાસથી છલોછલ ભરેલું હશે તો ઉત્સાહ અને આનંદ આપોઆપ છવાતા રહેશે.

ધબકાર :

મુશ્કેલીમાં મને માર્ગ મળી જશે કે પછી હું માર્ગ શોધી કાઢીશવાળો એટીટ્યુડ જ આત્મવિશ્વાસ છે.