સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

(રજત જયંતિ વર્ષ)

લે છે ભરડો, ગયો નથી એ, અહીં જ ભટકે છે,
બેદરકારીથી કોરોનાની કમાન છટકે છે!
પટકે છે મોતના બિછાને સૌની લાપરવાહી -
ઉતાવળ છે તંત્રને, જીભે મલાઈ ચટકે છે!
(સ્કૂલ-કોલેજો ખોલી નાખો! ઉદ્‌ઘાટનો કરી નાખો!)

હાઈકુ

માતમમાં યે -
ઉજવી છે દિવાળી -
ભોગવો હવે!!

રાખ્યા નશામાં -
'પેશગી' પીવડાવી -
લ્યો ! કરો દવા....

ચિંતન

યાવત્સ્વસ્થો હ્યયં દેહો યાવન્મૃત્યુશ્ચ દૂરત ।
તાવદાત્મહિતં કુર્યાત્ પ્રાણાન્તે કિ કરિષ્યતિ ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક ધર્મસૂત્રમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

જ્યાં સુધી આ શરીર સ્વસ્થ અને નિરોગી છે અને જ્યાં સુધી મૃત્યુ નથી આવતું ત્યાં સુધી વ્યક્તિને પોતાના કલ્યાણ માટે ધર્મયુક્ત આચરણ અર્થાત્ પુણ્ય કર્મ કરવું જોઈએ. પરંતુ જ્યારે મૃત્યુ થઈ જાય તે સમયે મનુષ્ય કોઈ પણ કાર્ય કરવામાં અસમર્થ થઈ જાય છે.

કોઈને પણ આ વાતનું જ્ઞાન નથી હોતું કે મનુષ્યનું શરીર ક્યારે રોગોથી ઘેરાશે. મનુષ્યને પોતાનું મૃત્યુ ક્યારે થશે તે જાણકારી નથી. જીવન હોય ત્યાં સુધી પુણ્ય કર્મ કરવું જોઈએ. મૃત્યુ પછી કોઈ પણ કાર્ય કરવું સંભવ નથી.

સુવિચાર

- હવાઓં કી ભી અપની ગજબ સિયાસતેં હૈ સાહબ,
  કહીં બુઝી રાખ ભડકા દેં, તો કહીં જલતે ચિરાગ બુઝા દેં - **દર્શન 'મુસાફિર'**
- માત્ર શાંત રહેતા શીખો, સમાજ એ પણ સહન નહીં કરી શકે - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- હીમ ઓગળી ગયું ને ભળી ગયું ઝરણાના માનમાં પર્વતો ઊભા રહી ગયા,
  ખોટા ગુમાનમાં... - **બોધિવૃક્ષ**
- દુખી થવાનો ઉપાય : બીજા તમને સુખી કરે તેની રાહ જોયા કરો - **ફેલ્સી જોહન**
- જે દિવસે એમ લાગે કે કશું સમજાતું નથી, એ દિવસે ભગવાન ભરોસે છોડી દેવો - **નિસર્ગ ભટ્ટ**
- એવું મરણ કરો કે ઝંખે જીવન તમોને...
  ડૂબો તો એમ ડૂબો શોધે સ્વયં કિનારો તમને... - **ચેતન બુદ્ધદેવ**
- આજનું ઔષધ : હિંગનો લેપ બનાવી વારંવાર સુંઘવાથી શરદી સળેખમમાં ફાયદો થાય છે

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

વિખ્યાત બ્રિટીશ લેખક અને કુશળ સનદી અધિકારીના બાળપણની વાત. માર્ક રુધરફોર્ડ દસેક વર્ષના હતા ત્યારે દરિયા કિનારે એકલા બેસી કુદરતની લીલા જોઈ રહ્યા હતા. તેમને અચાનક એક ખ્યાલ આવ્યો કે દરિયામાં એક કિલોમીટર દૂધ લાંગરેલા જહાર સુધી તરતા જવું અને પાછા આવવું. તેઓ પાકા તરવૈયા તો હતા જ. આથી જોશમાં હાથ પગ ચલાવ્યા અને જહાજ સુધી પહોંચી ગયા. જહાજ પર કપ્તાનને મળ્યા અને જહાજ જોઈ લીધું. પાછા ફરવામાં ફરી તરવાનું શરૂ તો કર્યું. અને કિનારા તરફ નજર ગઈ તો મનમાં એવું લાગવા લાગ્યું કે આટલું લાંબુ અંતર કેવી રીતે કપાશે? એવા નકારાત્મક વિચારને કારણે મન હતાશાથી ઘેરાઈ ગયું. કિનારો દૂર લાગવા લાગ્યો. શરીર શિથિલ થવા લાગ્યું. હાથ-પગનું જોર અને જોશ હણાવા લાગ્યા. અડધે પહોંચીને લાગ્યું કે હવે તો તરવાનું ભૂલાઈ ગયું છે અને ડૂબવાની તૈયારી છે. એકાએક તેમણે વિચારો પર કાબુ મેળવ્યો. વિચારો કરવા કરતા હાથપગ ચલાવવામાં ધ્યાન પરોવ્યું. મનમાં નેગેટીવીટી દૂર થઈ અને નવી શક્તિનો સંચાર થયો. એમને વિચાર્યું કે કિનારા સુધી નહીં પહોંચવાનો અર્થ તે મૃત્યુ અને કિનારા સુધી પહોંચવાનો પ્રયાસ તે સફળતા માટેનો સંઘર્ષ. શું પસંદ કરવું? મૃત્યુ કે સંઘર્ષ? સંઘર્ષના સંકલ્પે એમનામાં સંજીવની પ્રગટાવી. અનિશ્ચિતતાનું સ્થાન આત્મવિશ્વાસે લીધું. ભયને બદલે દૃઢ નિશ્ચય ચિત્ત પર સવાર થયો. અને હાથપગ ચલાવી સફળતાપૂર્વક કિનારે પહોંચાયું. આ એક ઘટના માર્ક રૂધરફોર્ટના જીવનની ચિરંજીવ યાદ બની.

કોંગ્રેસના ચાણક્ય અહમદભાઈની અલવિદા

તંત્રીસ્થાનેથી...

ગુજરાતનું કેન્દ્રમાં પ્રતિનિધિત્વ કરનારા મહત્ત્વના રાજપુરુષોમાં અહમદ પટેલની સુદીર્ઘ ભૂમિકા રહી છે. સરદાર વલ્લભભાઈ પટેલ અને મોરારજી દેસાઈ પછી કોંગ્રેસના કદાવર રાષ્ટ્રીય નેતા તરીકે ગુજરાતે એમને ઘણા લાંબા સમય સુધી યાદ કરવા પડશે. અંકલેશ્વર પાસેની પીરામણ ગામના એક મુસ્લિમ પરિવારનું ફરજંદ ફક્ત નસીબના જોરે જ દિલ્હીના આંટીઘૂંટીવાળા રાજકારણમાં છેક ૧૯૮૨થી ૨૦૨૦ સુધી સતત પોતાનું વર્ચસ્વ અકબંધ રાખી શકે ખરું? અહમદ પટેલમાં જન્મજાત રાજકારણી ધબકતો હતો, જે ભીષ્મથી લઈ ચાણક્ય સુધીના રાજનીતિજ્ઞોને પચાવીને આટલી લાંબી ઈનિંગ્સ સફળતાપૂર્વક અણનમ રહીને રમી શક્યો. અહમદ પટેલ કોઈ 'માસ લીડર' નહોતા એમ એ કોઈ મુસલમાનોના મસીહા જેવી ઈમેજ પણ નહોતા ધરાવતા. આદિવાસી કાર્યકર ચંદુ દેશમુખને જનતા પાર્ટીમાંથી ભારતીય જનતા પાર્ટી ખેંચી લાવી અને ભરૂચની બેઠક પર અહમદ પટેલના નામનું નામું લખાઈ ગયું. પરંતુ ત્યાં સુધીમાં આ વિચક્ષણ નેતાએ કોંગ્રેસ હાઈકમાન્ડમાં પોતાનું સ્થાન જડબેસલાક સુનિશ્ચિત કરી દીધું હતું. એમને સતત પાંચ ટર્મ માટે રાજયસભામાં લાવીને કોંગ્રેસે એમની નહેરુ-ગાંધી પરિવાર પ્રત્યેની નિષ્ઠાનો બદલો વાળ્યો હતો. રાજીવ ગાંધીની યુવા બ્રિગ્રેડમાં ત્રણ મુસ્લિમ યુવા નેતાઓ એક સાથે ચમકતા રહ્યા હતા. એ પૈકી ગુલામ નબી આઝાદ એમની પ્રતિભાના જોરે અને કાશ્મીરી હોવાના નાતે મહત્ત્વના બની રહ્યા. તારીક અનવરે શરદ પવારની સાથે રાષ્ટ્રવાદી કોંગ્રેસમાં જોડાઈ કારકિર્દી ખતમ કરી જયારે અહમદ પટેલ છેલ્લા શ્વાસ સુધી કોંગ્રેસ હાઈકમાન્ડના અનિવાર્ય સદસ્ય બની રહ્યા. સોનિયા ગાંધીના રાજકીય સલાહકારની ભૂમિકા માત્ર અને માત્ર અહમદ પટેલના ફાળે રહી. આથી રાજીવ ગાંધીના મિત્ર અને થોડા વખત પૂરતા સંસદીય સચિવ રહેલા અહમદ પટેલે વારંવાર ઓફર થયા છતાં કેન્દ્રમાં પ્રધાનપદું કે ગુજરાતમાં મુખ્યમંત્રી પદ સંભાળવાને બદલે રાષ્ટ્રીય સ્તરે સંગઠનની જ ધુરા સંભાળી. પાર્ટીમાં એમના વધતા વર્ચસ્વને કારણે ગુજરાતના નેતાઓ એમની ધાકમાં રહેતા હતા અને એ જે એમની ધાકમાં ન રહે એવા લાગે એમને વીણી વીણીને એમને રાજકીય સંન્યાસની ફરજ પાડી. અમરસિંહ ચૌધરીના શાસનકાળ દરમિયાન અહમદ પટેલે ગુજરાત પ્રદેશ કોંગ્રેસના પ્રમુખની ભૂમિકા પણ અદા કરી બલકે પ્રદેશ પ્રમુખ સત્તાની બીજી નહીં પરંતુ મુખ્ય ધરી બની રહ્યા. માધવસિંહ સોલંકી વગેરે લોકપ્રિય નેતાઓને નિષ્ક્રિય કરવા ઉપરાંત તેઓ સક્રિય હતા ત્યારે જનતા દળમાંથી ચીમનભાઈ પટેલને કોંગ્રેસમાં પ્રવેશ અપાવવામાં પણ અહમદ પટેલની મહત્વની ભૂમિકા હતી. અહમદ પટેલ મનમોહનસિંહ શાસનકાળમાં 'સુપર પ્રાઈમ મિનિસ્ટર' જેવી ભૂમિકામાં હતા. તમામ મહત્ત્વના નિર્ણયો એમની સલાહ મુજબ સોનિયા ગાંધીની સહમતીથી લેવાતા હતા. કોંગ્રેસના ખજાનચી તરીકેની અને જનરલ સેક્રેટરી તરીકેની એમની લાંબી કારકિર્દી રહી છે. એમની સામે ઈડીની તપાસ મૂકનાર નરેન્દ્ર મોદીને ગુજરાતમાં સુખેથી રાજ કરવાની તક પણ અહમદ પટેલ સાથેની રાજકીય દોસ્તીને લીધે જ મળી હતી. કેન્દ્રમાં કોંગ્રેસની સરકાર હોવા છતાં નરેન્દ્ર મોદી રમખાણોની કાળી કલંકિત છાયામાં ગુજરાત પર નિરાંતે રાજ કરતા રહ્યા એ અહમદ પટેલની 'ચાણક્યનીતિ' હતી. એક વિચક્ષણ બુદ્ધિમતા ધરાવતા નેતા તરીકે અહમદ પટેલની કોંગ્રેસને અને સવિશેષ ગુજરાતને પણ ખોટ સાલશે. એમના જન્નત નિવાસ માટે ખુદા તાલાને દુઆ ગુજારીએ.

અન્યોના 'ભલા'માં જ, પોતાનો 'લાભ' છે

લાગણીનો મેળો
રસિક વાળંદ

નવા વર્ષે હર્ષે,
નવા કો ઉત્કર્ષે, હૃદય, ચલ ! માંગલ્ય પથ આ
નિમંત્રે; ચક્રો ત્યાં કર ગતિભર્યા પ્રેમરથનાં.
નવી કો આશાઓ,
નવી આકાંક્ષાઓ પથ પર લળૂંબી મૃદુ રહી.
મચી રહેશે તારી અવનવલ શી ગોઠડી તહીં!
- ઉમાશંકર જોશી

● ● ●

નૂતન વર્ષનો શુભારંભ

નૂતન વર્ષ. ૨૦૭૭ આપ સૌ માટે સુખાકારી અને પ્રસન્નકર બની રહેતેવી શુભકામનાઓ.

દોસ્તો, નવા વર્ષની ઊજવણી કરવા પાછળનો આશય એ જ છે કે આપણે નવા વિચારો પ્રતિ ગતિ કરતા શીખીએ... જીવનની કરવટ બદલીએ. ઘણું ન ગમે તેવું ગત વર્ષમાં બન્યું હશે પરંતુ એ ભૂલીને નવા વિચાર સાથે કશુંક મનગમતું કરવાની શુભ શરુઆત કરીએ તો ખરા અર્થમાં નવા વર્ષનું સ્વાગત કર્યું કહેવાશે.

પ્રતિવર્ષ થોડા પરિપક્વ થઈએ.... જિંદગીમાં કંઈક નવું ઉમેરીએ... ગયું એ ગયું.... ઘણું બધું ભૂલી... ઘણું ભૂંસી... કંઈક નવું ચીતરીએ... ચાતરીએ... ઉદાસી - અણગમાને ખંખેરો, સુખ, આનંદ, ખુશી તો આસપાસ છુપાઈને ઊભી છે. નવા શમણાં, નવી આશ અને નૂતન શક્તિની ઝળહળીએ... સમયની સાથે આપણે ખીલીએ... ઉગીએ...

હવે તારીખિયું ને કેલેન્ડરના ડટ્ટા Out of Date થઈ ગયા હશે... સમય ડિઝિટલ બની ગયો છે... ચૂપચાપ સરકી રહ્યો છે. આંકડા ઝડપથી બદલાઈ રહ્યા છે... પરિવર્તન સંસારનો નિયમ છે... ઘડિયાળના કાંટા આગળ ધપે છે પણ... આપણે ?! જીવનમાં વર્ષો ઉમેરાતાં જાય છે... વર્ષોમાં જીવન ઉમેરતાં આવડ્યું ખરું?!!

સરકતો સમય આપણી પકડમાં ન આવે... આપણે સમયની આંગળી પકડી ચાલતાં શીખીએ... જતૂ વર્ષ આપણને કહી જાય છે... ગયું એ ગયું... જરાક પાછા વળીને જોઈશું તો સારું-માઠું, ગમતું - અણગમતું, સરવાળા - બાદબાકી જે દેખાશે પણ... હવે એનો કોઈ મતલબ નથી. નવું વર્ષ આપણને કહે છે, જૂનું ખંખેરો... નહિ તો એના ભાર હેઠળ દબાઈ મરશો.

નૂતન વર્ષ એટલે જીવતર મઠારવાની તક... નવા સંકલ્પો લઈ નવું કરવાની તમન્ના. સ્થળૂ સંકલ્પો તો ઘણા બધા લઈએ છીએ પરંતુ મારી દૃષ્ટિએ કરવા જેવો એક સંકલ્પ એ છે કે હું કદી કરમાઈશ નહીં... નિત્ય ખિલેલો જ રહીશ... જીવતો રહીશ... ધબકતો રહીશ... હું સદાય પ્રસન્નચિત્ત રહીશ.

મિત્રો, કદી આયના સામે ઊભા રહી જાત સામે જ કદી હાસ્ય વેર્યું છે ખરું? હસતો ચહેરો - પ્રસન્નવદન કેટલું સુંદર લાગે છે! તો પછી હસવાની માત્રા આપણે વધારી ખરી? નૂતન વર્ષે થોડુંક વધારે હસવાનું - પ્રસન્ન રહેવાનો સંકલ્પ લઈએ. દોસ્તો, જીવતર વહી રહ્યું છે... પ્રાપ્ત ને માણી લો... એકાદ વિસરાયેલા સંબંધને પુનઃ જીવંત કરો... તમારી આસપાસ એક એવો ચહેરો નક્કી કરો જેને આખી જિંદગી સતત પ્રેમ કરીશ. આવડા મોટા જગતમાં એકાદ વ્યક્તિ આપણી અમાનત હોય! સાથે સાથે નફરતની માત્રા નામશેષ કરી નાખીએ... માફ કરતાં શીખીએ.... થોડુંક જતું કરીને ઘણું બધું મેળવી શકાય છે... એ ન ભૂલશો.

આજકાલ મોટે ભાગે 'રૂટિન લાઈફ' અને 'શેડ્યુઅલ ટાઈટ' જ હોય છે... 'હોલિડે' તો બહુ ઓછા લોકોના ભાગ્યમાં જ હોય છે. બધું જ ગતાનુગતિક .... અરે, ઓફિસ, દુકાન કે કામ પર જવાનો માર્ગ પણ રોજનો એક જ હોય છે... એકના એક રસ્તે ચીલે ચીલે ચાલ્યા જવું... નવા વર્ષે રસ્તો તો બદલી જુઓ, આપણને બદલવાની ઘણી તકો મળે છે પણ આપણી જડતા જડબેસલાક વળગેલી છે!!! આપણી માંહ્યલી સંવેદનાને પ્રજ્જવલિત રાખીએ... નહિ તો એય ચીમળાઈ જશે... જિંદગીનો અહેસાસ કરતાં શીખો... અનુભૂતિની આવડત કેળવીએ... નહિ તો ધીરે ધીરે બરછટને બેડોળ થઈ જશું. નૂતન વર્ષ આપણને જીવતરની નજીક લઈ જાય છે.... એ ક્યારેય સમજાયું ખરું?!! દુનિયા તો ચાલ્યા જ કરવાની... એમાં આપણું કશું જ નહીં ચાલે... આપણે તો ગમતું મળે એને ગૂંજે ઘાલવાનું ને... ગુલાલ કરવાનો... તો જ જિંદગી જીવવા જેવી લાગશે... ગણો - અણગમો છોડો, ક્યાંક કદી આકરા-ઉના ન થઈએ... બસ, જે સમય મળ્યો... તે ક્ષણો પામ્યા.... તેને મન ભરીને માણીએ...!!!

સૌ વાચક દોસ્તોને... નૂતન વર્ષાભિનંદન...!!!

સ્પર્શમણિ :

પ્રકાશ ભણી પગ માંડો,પડછાયો પાછળ રહેશે.

● ● ●

સ્ત્રીએ પુરુષનો પોશાક છે અને પુરુષ એ સ્ત્રીનો શણગાર છે.

● ● ●

અન્યોના 'ભલા'માં જ, પોતાનો 'લાભ' છે.

rasikvaland1965@gmail.com
M. 9913426949

વિચારોના સ્નો બોલની અસરથી ચેતો

અબીલ-ગુલાલ
મમતા રાવલ

નવા વર્ષમાં નવી ચેતના અને નવા ઊમંગો માટેની શુભેચ્છાને દોહરાવી ને આ માધ્યમ થી મુલાકાતનો ફરીથી આરંભ કરીએ...

પ્રશ્નો જુના જ છે...પરિસ્થિતીઓ પણ જુની જ છે. ચિંતાઓ પણ ઘટવાની શક્યતાઓ હાલમાં દેખાતી નથી. છતાં પણ જીવવાનું તો છે જ. એમાં કોઇ બ્રેક મળવાની શક્યતા નથી. આપણી જીંદગીનો સમય વીતી રહ્યો છે.આયુષ્ય માંથી સમય કપાઇ રહ્યો છે. ત્યારે આપણા હાથમાં એક જ બાબત છે અને એ છે નકારાત્મકતાથી બચી ને રહેવું. નકારાત્મક વિચારોની ચુંગાલમાં ફસાવું નહીં. જે પરિસ્થિતી છે એમાં જે શ્રેષ્ઠ થઈ શકે એ કરી લેવું. જીવી લેવું.

આપણો રિચાર્ડ કાલસનની 'ડોન્ટ સ્વેટ ધ સ્મોલ સ્ટફ' પુસ્તકમાં આવરી લેવાયેલા મુદ્દાઓની ચર્ચા ચાલુ હતી. આ પુસ્તકમાં સૂક્ષ્મતમ્ મનોવૈજ્ઞાનિક મુદ્દાઓની સુંદર અને ટૂંકી છણાવટ કરાઇ છે જે આપણને ડગલે અને પગલે માર્ગદર્શક બની શકે છે. આ પુસ્તકનું સુંદર પ્રકરણ 'વિચારોના સ્નો બોલની અસરથી ચેતો' પ્રભાવિત કરી ગયું. 'સ્નો બોલ ઈફેક્ટ' શબ્દ પશ્ચિમના દેશો સંદર્ભે પ્રયોજાયો છે. ઠંડા પ્રદેશોમાં જ્યાં હિમવર્ષા થાય છે. પર્વતીય ઢોળાવો પર સ્નો બોલની રચના થાય છે. અને એ બરફના બોલ પર્વતના ઢાળ પર દદડવા લાગે છે. આપણે પણ જો બરફનો ગોળો બનાવીને રગડાવીએ તો એનો આકાર નીચે તરફ જતા ધીમે-ધીમે મોટો થતો જશે. વિચારોની પ્રક્રિયાને આ દડાના મોટા થવા સાથે સરખાવવામાં આવે છે.

કોરોનાની અસરથી આજે દુનિયાનો કોઇ દેશ કે કોઇ વ્યક્તિ બાકાત નથી. ભવિષ્ય અસ્પષ્ટ અને ધૂંધળું છે. ત્યારે નકારાત્મક અને બીન સલામતી ના વિચારોથી બચી ને રહેવું જરૂરી છે. આવા વિચારો, ભંવરમાં ફેરવાઈને આપણને નિરાશાની ગર્તામાં ધકેલી શકે છે. આ પ્રત્યે જાગ્રત થવું ખૂબ જરૂરી છે. જ્યારે કોઇ વ્યક્તિ વિચારો ના વમળમાં ફસાઇ જાય ત્યારે અતિશય માનસિક તાણ, હતાશા, ડિપ્રેશનનો ભોગ બને છે. એવી અત્યંત લાચાર અવસ્થા વ્યક્તિને દયનીય સ્થિતીમાં મૂકી દે છે. આ વિચારોના આક્રમણ થી ગ્રસિત વ્યક્તિ વિચારોની નાની-નાની ડીટેઈલમાં ઊંડે ને ઊંડે ઊતરતી જાય છે અને એકમાં થી બીજો-ત્રીજો એમ વિચારોમાં આગળ વધતી જ જાય છે. છેવટે બેચેન અને ચીઢાયેલી અવસ્થા વ્યક્તિ માટે જીવલેણ પણ સાબિત થઈ શકે છે.

ઉદાહરણ સ્વરૂપે રાત્રે ઊંઘમાંથી ઝબકીને આવેલો એક વિચાર અનેક વિચારોને ખેંચી લાવે છે. અને માનસિક તાણનું નિર્માણ થાય છે. જીવન પ્રત્યે ખૂબ બધી ફરિયાદો અને રીગ્રેટ્સથી વ્યક્તિ વધુ ને વધુ દુઃખી થતી જાય છે.

આનો ઉકેલ શું ?

એનો ઉકેલ એ જ કે વિચારોની શરૂઆત થાય અને ગતિ પકડે એ પહેલાં એનું નિરીક્ષણ કરવું-સાક્ષી થવું. મગજમાં શું ચાલી રહ્યું છે એ પ્રત્યે હોશમાં આવવું. જેથી વિચારો ત્યાં જ અટકી જશે. વિચારોને આપણે જ શક્તિ આપીએ છીએ. વિચારો સાથેના તાદાત્મ્યથી એને શક્તિ મળે છે. સાક્ષી ભાવે વિચારોને જોવાથી વિચારોને શક્તિ મળતી બંધ થાય છે. એટલે વિચારો ધીમા પડે છે અને અટકે છે. આમ સ્નો બોલની શરૂઆત થાય ત્યાં જ તેને પકડી પાડવી જરૂરી છે. કામના ભારણ નીચે પણ કચડાઇ જવાને બદલે સાક્ષી થવાથી ભારણ અને તાણથી મુક્ત રહી શકાય છે. વિચારોની ગર્તામાં ખૂંપી જઈએ છીએ ત્યારે ભૂલી જઈએ છીએ કે વિચાર કરવાની ક્ષમતા આપણી પોતાની છે. વિચાર આપણને નથી કરતો આપણે વિચારને કરીએ છીએ. પણ થઈ જાય છે ઊલટું કે પહેલો વિચાર આપણે કરીએ છીએ પણ જાગૃતતાના અભાવ-બેહોશીને કારણે વિચાર આપણને દોરવા લાગે છે. આપણા પર હાવી થઈ જાય છે. અને આપણે એને Follow કરવા લાગીએ છીએ. હોશપૂર્વક-સાક્ષીપૂર્વક વિચાર કરીએ તોજ વિચારો પર નિયંત્રણ આવે છે.

દિવસ દરમ્યાન બનતી સારી-ખરાબ ઘટનાની મન પર અસર હોય જ છે એમાંથી બચવું અશક્ય છે. પરંતુ કોને મળવું, શું બોલવું, શું સાંભળવું, શું વાંચવું એ પ્રત્યેક બાબત જો હોશપૂર્વક કરવામાં આવે તો ધીમે ધીમે વિચાર પર નિયંત્રણ આવી શકે છે.

માર્ક ટ્વીને કહ્યું છે....

I have been through some terrible things in my life, in my mind. Some of which actually never happened.

શૃંખલાબધ્ધ રીતે આવતા વિચારોને રોકવા એમના પ્રત્યે સાક્ષી ભાવ કેળવવો સૌથી સરળ ઉપાય છે. આ ઉપરાંત આવતા-જતા શ્વાસને નીરખવું, ચાલવા જવું, ચાલતા સમયે દરેક પગલાંને જોવા, આસપાસના અવાજો પર ધ્યાન આપવું, ધ્યાન કરવું જેવા અનેક માધ્યમો અને ટેકનીક ઉપયોગી છે.

ભાગવત ગીતામાં અર્જુન, શ્રીકૃષ્ણને પ્રશ્ન પૂછે છે 'મનની ગતિ વાયુ થી પણ વધુ ચંચળ છે એ કેવી રીતે નિયંત્રણમાં આવી શકે ?' ભગવાને ઉત્તરમાં અભ્યાસ અને વૈરાગ્યનું મહત્વ સમજાવ્યું છે. અભ્યાસ એટલે પ્રેકટીસ અને વૈરાગ્ય એટલે ડીટેચમેન્ટ. ભગવદ ગીતાનો આ ઉપદેશ અહીં લેખકે પોતાના શબ્દોમાં સમજાવ્યો છે.

જાતે બનાવો ચ્યવનપ્રાશ

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા
ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

શિયાળો શરૂ થઇ ગયો છે. ગુલાબી ઠંડીનો અનુભવ થવા લાગ્યો છે. ગયા શિયાળે ચ્યવનપ્રાશ જાતે બનાવવા વિષેનો આ આર્ટીકલ લખેલો. એક વર્ષમાં કોવીડ-૧૯ ને કારણે બહુ બધું બદલાઈ ગયું છે. ચ્યવનપ્રાશ એ આપણી ઈમ્યુનીટી વધારવા માટેનું શ્રેષ્ઠ ઔષધ છે એટલે આજે ફરી આ આર્ટીકલ એટલા માટે કે આપ આપનાં ઘરે ચ્યવનપ્રાશ બનાવી શકો.

આજે આપણે ચ્યવનપ્રાશ વિષે અમુક જાણવાલાયક બાબતો પર પ્રકાશ પાડીએ. એમ કહેવાય છે કે દેવોના વૈદ્ય અશ્વિનીકુમારોએ મહર્ષિ ચ્યવન માટે આ પ્રાશન બનાવ્યું હતું. આ પ્રાશનના ઉપયોગથી મહર્ષિ ચ્યવનનો કાયાકલ્પ થયેલો અને તેઓ સંપૂર્ણ સ્વસ્થ અને રોગમુક્ત બન્યા હતા. આજે તો ચ્યવનપ્રાશ એ આયુર્વેદની એક મોટી બ્રાન્ડ બની ગઈ છે. આયુર્વેદની લગભગ દરેક મોટી ફાર્મસી ચ્યનપ્રાશ બનાવે છે અને ધૂમ પૈસા ખર્ચીને તેનુ બ્રાન્ડીંગ-માર્કેટીંગ કરે છે. મોટી કંપનીઓ દ્વારા બનાવાતા ચ્યવનપ્રાશની ગુણવત્તા કેવી હશે એ એક મોટો સવાલ છે.

ચ્યવનપ્રાશનો ખરો ફાયદો લેવો હોય તો કાં તો તેને વિશ્વાસુ વૈદ્ય કે જે જાતે ચ્યવનપ્રાશ બનાવે છે તેની પાસેથી ખરીદવો અથવા તો ઉત્તમ એ જ કે જાતે ચ્યવનપ્રાશ બનાવી લેવો. ચ્યવનપ્રાશ જાતે બનાવવો એ માતાકુટીયું કામ છે પણ જો દિલથી કરીએ તો મજા પણ ખૂબ આવે. અમે જ્યારે કોલેજમાં આયુર્વેદનું ભણતા ત્યારે દર શિયાળે હોસ્ટેલમાં જાતે ચ્યવનપ્રાશ બનાવતા (હાલ પણ બનાવીએ છીએ) આ પ્રોસેસની મજા જ અલગ છે. તો... ચ્યવનપ્રાશ ઘરે કેવી રીતે બનાવવો? જો પાંચ કિલો આમળા લઈએ તો તેમા આશરે સાત થી સાડા સાત કિલો સાકર, અર્ધો કિલો ગાયનું ઘી અને અર્ધો કિલો મધ જોઈએ. આ ઉપરાંત તેમા પડતા ઓસડીયાઓ જેવા કે વિદારીકંદ, જેઠીમધ, અશ્વગંધા, ચવક, ચિત્રક, સુંઠ, ગળો, વજ, મૂસળી, વાંસકપૂર, બળદાણા, ભોરિંગણી, ગોખરૂ, કમળકાકડી, કપૂરકાચળી, ચંદન, સાટોડી, તુલસી, મીઠો લિમડો આદિ દરેક દ્રવ્યો પાંચ થી દસ ગ્રામની માત્રામાં લેવા. પ્રક્ષેપદ્રવ્યો અને સુગંધીદ્રવ્યો તરીકે પીપર, વંશલોચન, મરી, કેસર, એલચી, જાવંત્રી, તજ આદિ યોગ્ય માત્રામાં નાખવા.

રેસા વગરના મોટા આમળાને કૂકરમાં બાફીને માવા જેવા થાય એટલે ઠારી, ચાળણીમાં ઘસીને માવો એકઠો કરવો. આ માવાને મોટા તપેલામાં નાખી ધીમે તાપે બાળવો. સતત હલાવતા રહેવું, માવો તપેલામાં ચોંટી ન જાય તેની કાળજી રાખવી. બધું પાણી બળી જાય અને માવો કથ્થાઈ જેવા કલરનો થાય ત્યારે તેમા સાકર નાખવી. ખૂબ હલાવીને સાકરનું પાણી બાળી નાખવું અને એક રાત સુધી આ મિશ્રણને ઠરવા દેવું. બીજે દિવસે એક પછી એક ઓસડીયા નાખતા જવા, ગરમ ઘી અને મધ ઉમેરવા અને ખૂબ હલાવતા જવું. અંતે પ્રક્ષેપદ્રવ્યો ઉમેરવા. બધું જ એકરસ થઈ જાય તેટલું મિક્સ કરી કંટેનરમાં ભરી લેવું. થઇ ગયો હોમ મેડ ચ્યવનપ્રાશ રેડી. બજારૂ ચ્યવનપ્રાશ કરતા અનેક ગણા ઈફેક્ટીવ એવા હોમ મેડ ચ્યવનપ્રાશથી સ્વાસ્થ્ય તો મળશે જ પણ ચ્યવનપ્રાશની શુધ્ધતાની ખાતરી અને જાતે બનાવ્યાનો સંતોષ મળશે એ મોટું બોનસ છે.

(મો.) ૯૮૭૯૪૭૧૧૪૭

સાલ મુબારક

લવ યુ જિંદગી
નિયતી કાપડીયા

નવા વરસની પહેલી મુલાકાતે આપ સૌને નિયતી કાપડિયાના જય શ્રીકૃષ્ણ...ખૂબ ખૂબ આભાર આપ સૌ વાચક મિત્રોનો જેણે મને મારી આ કૉલમ "લવ યુ જિંદગી" નામે એક નવી ઓળખ આપી છે.

જ્યારે પણ આપણે કોઈ ફેસબુક કે વોટ્સેપ ગ્રુપમાં જોડાઈએ ત્યારે ત્યાં ટુંકમાં ઓળખાણ આપવાની જરૂર પડતી હોય છે જેથી બીજા તમને ઓળખી શકે. જેને તમે ખૂબ રસપૂર્વક વાંચતા હો એના વિશે થોડુંક વધારે જાણવાની ઈંતેજારી હોય એ ખૂબ સ્વાભાવિક છે અને એ તમારો હક છે. હા, કોઈને વિશે એટલું બધું પણ ના જાણી લેવું કે પછી એનામાંથી રસ જ ઉડી જાય!

મારું નામ તો આપ સૌ જાણો જ છો એ "નિયતી" છે, "નિયતિ" નહિ. ઘણાં બધા લોકોના મનમાં એમ થતું હોય છે આ બેન પોતાને લેખક કહેવડાવે છે અને એમનું નામ તો સાચું લખતા આવડતું નથી. કેટલાક મેગેઝિનનાં પાને મારી વાર્તા છપાય ત્યારે મેં ધ્યાન દોર્યું હોવા છતાં છેલ્લે મારું નામ તો "નિયતિ" જ છપાયેલું જોવા મળે. એમાં કદાચ વાંક એ લોકોના અજાગ્રત મનનો છે જે એમને વારંવાર ટોકતું હશે કે "નિયતિ" આમ જ લખાય.

મારા નામ પાછળ પણ એક નાનકડી વાર્તા છે. હું જન્મી અને મારા પપ્પાએ મને પહેલી વાર હાથમાં લીધી એ વખતે એમના મનમાં જે પહેલું નામ આવ્યું એ "નિયુતા" હતું. હવે બન્યું એવું કે મમ્મીને એ નામ એટલું ના રુચ્યું અને એણે બદલીને "નિયતિ" કર્યું. પપ્પાને મમ્મીએ રાખેલા નામ સામે વાંધો પડ્યો. એમનું કહેવું એમ હતું કે, "મારી દીકરી નસીબ ઉપર આધાર રાખીને બેસી રહેનારી નહીં બને. એ મહેનત કરશે. જે જોઈએ એ મેળવવા પ્રયત્ન કરશે અને એટલે એનું નામ "નિયતિ" મને બરાબર નથી લાગતું."

થોડાક મહિના મારું નામ "નિયુતા" જ રહેલું. મમ્મી કંઈક વિચારમાં હતી અને પછી એક દિવસ એણે પપ્પાને સાફ શબ્દોમાં સુણાવી દીધું, "ના તમારું, ના મારું આપણને બંનેને ગમે એવો એક રસ્તો છે. દીકરીનું નામ રાખીએ 'નિયતી' મતલબ દુર્ગા સ્વરૂપ." ખબર નહીં આ વાત કરતી વખતે મારી મમ્મી સ્વયંમ મા દુર્ગાના અવતારમાં હતી કે કેમ પણ પપ્પા એની વાત તરત માની ગયા અને આમ મારું નામકરણ થયું. જોકે મારા દાદાને તો મારું નામ "નિયુતા" જ ગમતું હતું. એમને એ નામ વધારે સન્માનજનક લાગતું.

ખેર, દાદા સમજદાર હતા. એમના સંતાનોનું નામ એમણે જાતે પાડેલું એટલે દીકરા-વહુને પણ પોતાના સંતાનનું નામ જાતે રાખવાની છૂટ આપી. મને એમ થાય કે કાશ મને કોઈએ પૂછ્યું હોત કે, "નિયતી તારે તારું નામ શું રાખવું છે?" આવી છૂટ આજના જમાનામાં દરેક માણસને મળવી જોઈએ એવું તમને નથી