ગુજરાતમિત્ર
તથા ગુજરાતદર્પણ સ્થાપના:૧૮૬૩

રવિવારીય પૂર્તિ

રવિવાર ૨૬ ઓક્ટોબર, ૨૦૨૫

હિંદુ પંચાંગ નવું વર્ષ તમારા આંતરિક ‘રિસેટ’ માટે આદર્શ સમય

ચિરંતના ભટ્ટ

આ અઠવાડિયે નૂતન વર્ષાભિનંદનનાં મેસેજીઝના જવાબ આપીને અને લોકોને સામે શુભેચ્છાઓ મોકલીને આપણે મોટાભાગની રજાઓ ગાળી. આપણે મનમાં વિચાર્યું હશે કે જેમ ઘરની આખા વર્ષની સાફ-સફાઇ કરી તેમ અમુક બાબતો દિવાળી પછી બદલી નાખવી છે. આપણે જાતને રીસેટ કરવા ઈચ્છતા હોઈએ, સ્ટ્રેસને નેવે મૂકવો હોય, અમુક ઉશ્કેરી નાંખતી બાબતનો કાબુમાં લઈને સંતુલિત કરવા ચાહતા હોઈએ તેમ પણ બને. પારંપરિક ચાઇનીઝ મેડિસીનના પાયામાં એક વિચાર છે જેને કહે છે -‘ચી’- એક પ્રકારની ઉર્જા, યુનિવર્સ કે બ્રહ્માંડનો શ્વાસ - આધ્યાત્મિક અને દુન્યવી વિશ્વ વચ્ચેની એક કડી એટલે કે ‘ચી’- આપણે આજકાલ એવું ફ્રિકવન્સી, બ્રહ્માંડની ઉર્જા સાથે મેળ ખાઇ શકાય એવી રીતે જીવવું - વિચારવું - એવી વાઈબ રાખવી પ્રકારની વાતો સાંભળીએ છીએ. કદાચ અમુક હદે સમજીએ છીએ પણ એ ઊર્જા, એ સંતુલન, એ ચી- મેળવવાના રસ્તા આપણને ખબર હોવા છતાં ય માળું ક્યાંથી શરુ કરવું એ નથી સમજાતું. આંતરિક શાંતિ શોધવાની વાત છે, આપણું કેન્દ્ર શોધવાની વાત છે - આમ તો આ માણસની મૂળભૂત જરૂરિયાત છે - એક એવું મન જે ક્યારેય ન થોભતી દુનિયામાં શાંત હોય, આરામમાં હોય. આપણી પ્રાચીન પરંપરાઓ પાસે આ જવાબો હંમેશાથી રહ્યા છે અને હવે આધુનિક ન્યુરોસાયન્સ પણ આ જવાબો શોધવા મથે છે. યુવલનોઆ હરારી જેવા લેખકોએ યુદ્ધો અને ટેકોનોલૉજી જેવા વિષયો પર લાંબા પુસ્તકોને અંતે વાત તો મેડિટેશન એટલે કે ધ્યાનની જ કરી છે.

મનની શાંતિ મેળવવા મથતો માણસ, અત્યાધુનિક સવલતોમાં પણ એ જ શોધવાનો પ્રયાસ કરતો રહે છે - પણ મનની શાંતિ કોઇ મુકામ નથી, કોઇ ગંતવ્ય સ્થાન નથી જ્યાં તમે એક સરસ મજાની સવારે બધા પ્રોબ્લેમ્સ ઉકેલીને પહોંચી જશો - આ એક એવી ચીજ છે જે રોજ નાની બાબતોમાં ફેરફાર કરવાથી, નાની આદતો કેળવવાથી મળી શકે છે. મનની શાંતિ મોટેભાગે બહુ જ સામાન્ય ક્ષણોમાં મળતી હોય છે. આજે આપણે રાજકારણ કે અર્થતંત્રથી પર જઈને દસ એવી આદતોની વાત કરીએ જેનું અનુસરણ આપણને મનની શાંતિ - આપણા કેન્દ્ર - આપણા ‘ચી’ સુધી લઈ જવામાં કામ લાગશે.

1. શાંત સવાર

સવાર શાંત હોય તેનાથી મોટું સુખ કંઇ નથી. પણ એ શાંત છે એ જોવા માટે આપણે સજાગ હોઈએ તે જરૂરી છે. ઉઠીને તરત ફોન હાથમાં લેવાને બદલે કે તરત બારણું ખોલીને છાપું કે દૂધ લેવાને બદલે આપણે પથારીમાં બેઠા થઈને પહેલા જાતને સાંઇઠ સેકંડ આપવી જોઈએ. જરા તમારા હોવાનો અનુભવ કરો, સવારથી જ આખા દિવસનો સૂર સેટ કરો. તમારા દિવસમાં ખેંચાઈ જવાને બદલે તમે તમારા રિધમમાં તમારા દિવસમાં પ્રવેશો.

2. કૃતજ્ઞતાનો બીજો વિકલ્પ નથી

ગ્રેટિટ્યુડ એટલે કે કૃતજ્ઞતા, દિવસમાં એકવાર, સમય કાઢીને કોઈપણ ત્રણ એવી બાબત લખો જેના માટે તમે આભારી હો. એ માત્ર વસ્તુઓ માટેનો આભાર ન હોઈ શકે, તમે તમારી આરામદાયક પથારીનો આભાર માની શકો છો કે તમારી હાઉસ હેલ્પનો જેણે દિવાળીમાં રજા ન પાડી હોય કે પછી સવારની સારી ચાનો. જે છે તેને માટેનો ભાવ વ્યક્ત કરવો જરૂરી છે, જે નથી તેના અભાવો ગણાવવામાં સાર નથી. ગ્રેટિટ્યુડ માટે નાની નોટબુક રાખી શકાય. કૃતજ્ઞતા મુશ્કેલીઓ નકારશે એમ નથી પણ તમને તેનાથી સારું જોવાની ટેવ પડશે એ ચોક્કસ.

3. કસરતમાં કરકસર નહીં

જિમ મેમ્બરશીપ નથી ચાલશે, ઘર પાસે બગીચો નથી ચાલશે, ઘરમાં યોગામેટ નથી ચાલશે - પણ છતાં ય વીસ મિનીટ માટે તમે એવી કોઈપણ શારીરિક એક્ટિવિટી કરી શકો છો જેમાં તમારું શરીર માત્ર સારું ફીલ થાય એટલે હલન-ચલન કરતું હોય. ડાન્સ હોઈ શકે, સ્ટ્રેચિંગ હોઈ શકે, બે વાર દાદરાચઢ-ઉતર કરી શકાય. કસરતથી માત્ર એન્ડોર્ફિન્સ છુટા પડીને આનંદ આપે છે એમ નથી, તેનાથી નકારાત્મકતા ખંખેરાય છે અને તમારી સ્થિર થઇ ગયેલી ઉર્જામાં ચેતન આવે છે. આંતરિક રીતે કશુંક અટવાયું હોય તો તેને છુટું પાડવા માટે કસરત અકસીર ઈલાજ છે.

આપણને દરેકને કોઈને કોઈ માપદંડની ટેવ હોય - એ માપદંડ માનસિક હોય - આપણે આપણા અનુભવોથી બનાવ્યા હોય એવા જ હોય. કોઇ એક મોટું કામ પતશે પછી આમ કરીશું અથવા તો આ ગોઠવી દઇને પછી પેલું નવું કામ શરૂ કરીશું

4. સિંગલ-ટાસ્કિંગનું મહત્વ

આપણને બધાંયને મલ્ટિટાસ્કિંગનો મોહ છે, સમય એવો છે કે એ કરવું ય પડે છે. પણ રોજ કોઈપણ એક કામ એવું કરો કે તમે જ્યારે એ કરતા હો ત્યારે એ સિવાય બીજું કંઇ જ કરતા હો. ચા પીતી વખતે બીજું કંઈ ન કરો, કપડાંની ગડી વાળો તો માત્ર એ જ કરો, કોઈની વાત સાંભળો ત્યારે ફોનમાં જોવાનું ટાળીને પુરું ધ્યાન ત્યાં આપો વગેરે. આપણી લાઇફમાં વિક્ષેપો કાયમી છે, આ માઈન્ડફુલનેસથી- કોઈ એક સમયે એક કામ કરવા વાળી આદત આ વિક્ષેપો સામેનો બળવો છે. એક કામ આ રીતે કરો બાકી મલ્ટીટાસ્કિંગમાં મચ્યા રહેવું પડે એ સમજી શકાય છે.

5. ડિજિટલ સૂર્યાસ્ત

એક સમય નક્કી કરો–કદાચ સૂતા પહેલાં એક કલાક–જ્યારે સ્ક્રીન્સ તમારી આંખોથી દૂર થાય. એટલા માટે નહીં કે ટેકનોલોજીની અસરો માઠી હોય છે - એવા ગાણા ગાવાનો વખત ગયો કારણ કે એના વગર ચાલે એમ નથી. પણ આ એટલા માટે કરવાનું કારણકે તમારી નર્વસ સિસ્ટમને દિવસભરની દોડાદોડ અને રાતની ઊંઘ વચ્ચે એક બફરની જરૂર હોય છે.

આ કલાક દરમિયાન લાઈટ મ્યુઝિક કે વાંચન કરી શકાય. ઈમેઇલ કે મેસેજિઝ આવતા રહેશે - ફોન તમારી સુવિધા માટે છે - તમને ખડે પગે રાખવા માટે નથી.

6. મન ભરીને ખાવ

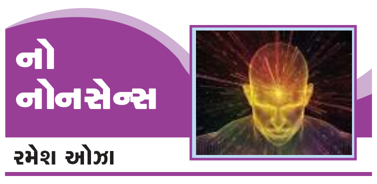
મન ભરીને ખાવું એટલે દાબવું નહીં - માત્ર હેલ્ધી ખાવું એ પણ નહીં. - જો કે હેલ્ધી ખાવાથી મન ઠેકાણે રહે છે એ પણ એટલું જ સાચું છે. દિવસના જે પણ મીલ્સ લો, બ્રેકફાસ્ટ, લંચ, ડિનર- કોઈપણ એક મીલ શાંતિથી ખાવ. આપણે બધા દોડાદોડમાં ઉડઝૂડિયા થઈ ગયા છીએ. ઓન ધી ગો ખાવાની ટેવ પડી છે. પણ કોઈ એક મીલ આપણે આપણી રીતે, શાંતિથી,

...અનુસંધાન પાના નં. 4

બાય ધ વે

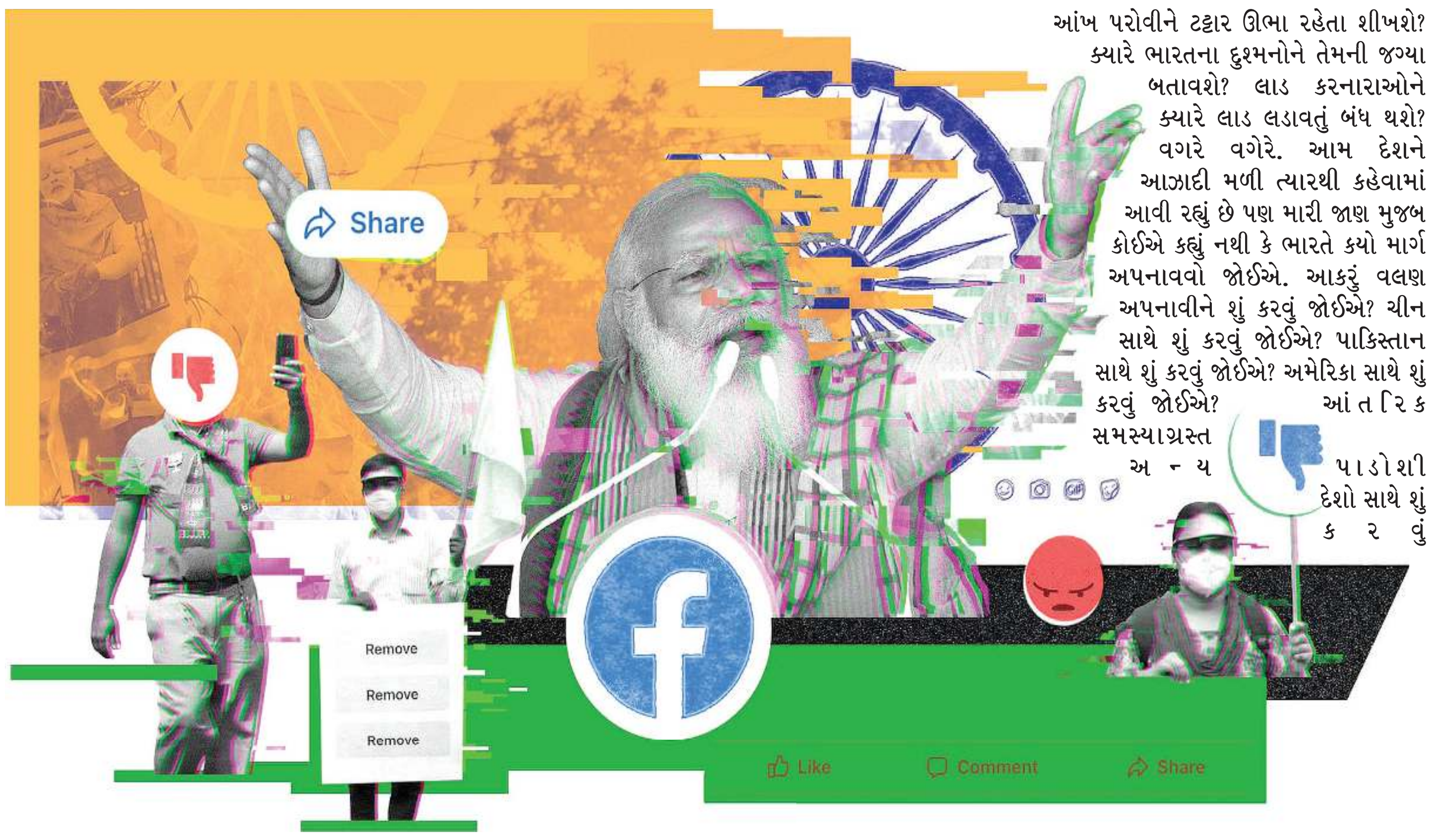
આ બાબતો ગુપ્ત નથી, આ મેં તમને કીધી એટલે તમે જાણી એમ નથી - બસ ક્યારેક કોઈ આપણને આ ચીજો યાદ કરાવે તો સારું પડે એટલે મેં યાદ કરી અને તમને યાદ કરાવી. જો કે જે ચીની હું વાત કરું છું એ મારા હાથમાંથી પણ છટકી જાય છે. રજાઓમાં લેપટોપ લઇને સતત કામ કરવાથી મનનું કેન્દ્ર કે મુકામ નથી મળતા પણ અમુક બાબતો આપણે માથે મારી લઇએ છીએ - આપણને એમ લાગે કે ના પાડીશું તો કેવું લાગશે - પણ આપણને કેવું લાગે છે એમ વિચારવાનું આપણે શીખ્યા નથી. મારે પણ આ લેખ નહોતો લખવો- શ્વાસ લેવો હતો પણ એવું થઇ ન શક્યું - દિવાળી આવી અને લેપટોપની કીઝના અવાજ વચ્ચે બહારગામની ટ્રીપથી માંડીને બધું જ થયું - હા મને રીસેટ કરવાનો સમય નથી મળ્યો અને મુંબઈની દોડાદોડ શરૂ પણ થઇ ગઇ છે. ચાલો પ્રયત્ન કરીએ સાથે મળીને - પોતપોતાના ખૂણામાં કે આ મેનેજ કરી શકીએ

ખુમારી રળવી પડે છે, એ વાતો કરવાથી નથી આવતી



રમેશ ઓઝા

હું રાજકારણ સમજતો થયો ત્યારથી એક વાત સાંભળવા મળે છે કે ઈન્ડિયા ઈઝ અ સોફ્ટ સ્ટેટ અને તેણે આકરું વલણ અપનાવતા શીખવું જોઈએ. સરદાર પટેલથી લઈને અરુણ શૌરી સુધી આ વાત કંઈ કેટલાય જમણેરી કોંગ્રેસીઓ, હિન્દુત્વવાદીઓ, લશ્કરી રણનીતિકારો અને વિચારકો કહી ગયા છે અને કહેવામાં આવે છે. જ્યારે પણ ભારત પર ત્રાસવાદી હુમલો થાય ત્યારે આ વાત ખાસ કહેવામાં આવે છે. ભારતનાં ચીન અંગેના વલણ વિષે અરુણ શૌરીએ ‘સેલ્ફ-ડિસેપ્શન- ઈન્ડિયાઝ ચાઈના પોલિસીઝ, પ્રિમાઈસીઝ, લેસન્સ’ એવું એક પુસ્તક લખ્યું છે જેના કવર પર ડૉ મનમોહન સિંહ ઝૂકીને ચીનના વડા હુ-જિન્તાઓનું સ્વાગત કરતા જોવા મળે છે અને સામે ચીનના નેતા હુ ટટ્ટાર ઊભા છે. શૌરીએ પોતે જ કહ્યું છે કે તેમણે એ તસ્વીર જાણીબૂજીને ભારતની નબળાઈ બતાવવા ઉપયોગ કરી છે. એમાં વિનય નજરે નથી પડતો, નબળાઈ અને લઘુતાગ્રંથિ નજરે પડે છે. ભારત ક્યાં સુધી આવું વલણ અપનાવશે? ક્યારે પોતાની તાકાત સમજતું થશે? ક્યારે આંખમાં આંખ પરોવીને ટટ્ટાર ઊભા રહેતા શીખશે? ક્યારે ભારતના દુશ્મનોને તેમની જગ્યા બતાવશે? લાડ કરનારાઓને ક્યારે લાડ લડાવતું બંધ થશે? વગરે વગેરે. આમ દેશને આઝાદી મળી ત્યારથી કહેવામાં આવી રહ્યું છે પણ મારી જાણ મુજબ કોઈએ કહ્યું નથી કે ભારતે કયો માર્ગ અપનાવવો જોઈએ. આકરું વલણ અપનાવીને શું કરવું જોઈએ? ચીન સાથે શું કરવું જોઈએ? પાકિસ્તાન સાથે શું કરવું જોઈએ? અમેરિકા સાથે શું કરવું જોઈએ? આંતરિક સમસ્યાગ્રસ્ત અન્ય પાડોશી દેશો સાથે શું કરવું



તાકાત રળવી પડે છે અને એ રળવાનો માર્ગ છે, પુરુષાર્થ. માત્ર પુરુષાર્થ. બીજા વિશ્વયુદ્ધ પછી ચાર દેશોએ કેવળ પુરુષાર્થ દ્વારા તાકાત રળી છે. એ છે; જર્મની, ઇઝરાયેલ, જપાન અને ચીન. દક્ષિણ કોરિયા અને સિંગાપુરનાં નામ પણ કોઈ ઉમેરે

જોઈએ? આધુનિક મૂલ્યવ્યવસ્થા અને તેના પર આધારિત રાજ્યનો અસ્વીકાર કરનારા કેટલક મુસ્લિમ અને અન્ય દેશો સાથે શું કરવું જોઈએ? સામ્યવાદ અને મૂડીવાદી દેશો વચ્ચે કેવી રીતે સંતુલન જાળવવું જોઈએ એમ કંઈ કેટલાય સવાલો હતા જેના વિષે શું કરવું તેનો ઈલાજ તેમણે બતાવ્યો નથી. કોઈએ બતાવ્યો હોય અને તમે જાણતા હો તો મારું ધ્યાન ખેંચવામાં આવે. તરુણોની ફરજીયાત લશ્કરી ભરતી અને તાલીમ, ત્રણ-ચાર ગણું લશ્કરી બજેટ, નાગરિક અધિકાર કરતાં ફરજને વધારે મહત્ત્વ આપવામાં આવે અને મર્યાદિત લોકતંત્ર જેવાં કેટલાંક વાહિયાત સૂચનો કરવામાં આવતાં હતાં પણ એ બધા નાના લોકોના સૂચનો હતાં. સરદાર પટેલથી લઈને શૌરી જેવા,

...અનુસંધાન પાના નં. 4