પુનશ્ચ હરિ ૐ : આગે કદમ, આગે કદમ, આગે કદમ...

મનકા સિતાર

કેશુભાઇ દેસાઇ

કવિ તો ઉમળકાભેર 'ફનાના પંથ પર આગે કદમ' નો પડકાર ફેંકે છે પણ એવું થોડું હોય કે આગળ વધવા છતાં ફના જ થઈ જવાય! એ જમાનો હતો આઝાદી મેળવવા માટે ખેલાઈ રહેલા જીવ સટોસટ જંગનો. એટલે નવલોહિયા યુવાન માથે કફન બાંધીને, ઘરબાર છોડી પેલા 'જુવાન ડોસલા'ની હાકલ સાંભળી નીકળી પડ્યા હતા. હવે આ પાર કે પેલે પાર. એ મૂઠી હાડકાંના માણસે તો જાહેરમાં પ્રતિજ્ઞા લીધી હતી : 'કાગડા કૂતરાના મોતે મરીશ પણ સ્વરાજ લીધા વગર પાછો નહીં ફરું.'

આપણા મૂઠી ઊંચેરા કવિ કૃષ્ણલાલ શ્રીધરાણી કવિ તરીકે દેશ પ્રત્યેની પવિત્ર ફરજ સમજીને એ મીઠાનો કાયદો તોડવા સાબરમતી આશ્રમથી ચુનંદા સાથીઓ સાથે દાંડી કૂચ પર નીકળી પડેલા રાષ્ટ્રનાયકની બેનમૂન છબી રજૂ કરતી કવિતા રચે છે. આઝાદી જંગમાં નિરંતર આગળ ધસી રહેલું રાષ્ટ્રીય યૌવન અને એના સેનાનાયક ગાંધીજીનું આબાદ ચિત્ર રજૂ કરતું એ કાવ્ય આજે નવા વર્ષની શરૂઆતના દિવસોમાં કેમ યાદ આવે છે? કેમ યાદ આવી ગયા 'યારો, ફનાના પંથ પર આગે કદમ'ની હાકલ કરનારા રાષ્ટ્રીય શાયર મેઘાણી? અરે, નર્મદ તો ગાંધીની પણ પ્રેરણામૂર્તિ. 'ડગલું ભર્યું કે ના હટવું, ના હટવું' એટલું કહી એ અટકી ગયો નહોતો. એણે તો ચોખ્ખું આહ્વાન આપ્યું હતું : 'વેણ કાઢ્યું કે ના લટવું, ના લટવું!'કદાચ એટલા માટે કે આઝાદીનાં આટલાં વર્ષો પછી હવે આપણે સાથે મળીને નવાં નિશાન તાકી વિશ્વના તમામ દેશોને માટે દીવાદાંડી બનવાની દિશામાં આગળ વધવાનું છે. વિશ્વ આજે એટમબોમ્બના જ્વાળામુખીની ટોચ પર બેઠું છે. અત્ર તત્ર સર્વત્ર યુદ્ધનાં દુંદુભિ વાગી રહ્યાં છે. ભારતની સરહદો પર પણ ગમે ત્યારે ગમે તેવી દુર્ઘટના સર્જાઈ શકે છે એ આપણે જાણીએ છીએ. ગનીમત છે કે પાડોશી દેશો અંદર અંદર કાં તો આડોશીપાડોશી સામે શિંગડાં ભરાવી ખુવાર થઈ રહ્યા છે ત્યારે આપણે મજેથી દિવાળી ઊજવી શકીએ છીએ! એને ઈશ્વરનો વિશેષ અનુગ્રહ પણ કહી શકાય. એવું નથી કે ભારત સામે સમસ્યાઓ ન હોય. પરંતુ એ સમસ્યાઓનો સામનો કરવાની અંતર્નિહિત ક્ષમતા આપણને ગળથૂથીમાં જ મળેલી છે. વિશ્વના તમામ દેશો ભારતીય સંસ્કૃતિનો એક અવાજે આદર કરે છે કારણ કે અહીં તો આખી દુનિયા એક પંખીમેળો અને પંખીમાળો છે.

यत्र विश्वम् भवति एक नीडम्। वसुधैव कुटुम्बकम् ।

જુઓ, કહેવાતા દુનિયાના જમાદાર અમેરિકાએ કેવી સંકુચિત વિચારધારા અપનાવી લીધી છે! એના હાકેમ માટે 'અમેરિકા ફર્સ્ટ' વાળી રાજનીતિનું આચરણ અઘરું નથી. પણ આપણે તો ગાંધી માથાં પછાડીને મરી જાય તો પણ 'સ્વદેશી'ના સંકુચિત વિચારને અમલમાં નથી મૂકી શકતા. એમના નામે રાજ કરનાર સમુદાયે પણ ખાદી ફક્ત દેખાવ કે ઔપચારિકતા પૂરતી અપનાવી છે. ભારતની સંસ્કૃતિ તો ઉદાર હાથે બધાને આવકારતી અને આત્મસાત કરતી રહી છે. દુનિયાની તમામ પ્રજાઓને એણે વહાલથી સ્વીકારી છે અને એ સરહદ પારથી આવેલી પ્રજાઓને પણ આ પોતીકી ભૂમિ લાગી છે. આર્યો મધ્ય એશિયામાંથી આવીને ભારતને આર્યાવર્ત બનાવી દે છે અને મોગલો હિન્દુ ધર્મ પાળતી બહુમતીને માન આપીને એને હિન્દુસ્તાન તરીકે જ ઓળખાવે છે, એને ઈસ્લામિક સ્ટેટ ઘોષિત નથી કરતા. ક્રૂરમાં ક્રૂર આતતાયીઓ આ સમૃદ્ધ ભૂમિને લૂંટતા રહ્યા, લોહીની નદીઓ વહાવી ગયા, કપાયેલાં માથાંનો ગંજ ખડકતા ગયા છતાં એની ચેતના અક્ષુણ્ણ રહેવા પામી છે.

> **કહેવાતા દુનિયાના જમાદાર અમેરિકાએ કેવી સંકુચિત વિચારધારા અપનાવી લીધી છે! એના હાકેમ માટે 'અમેરિકા ફર્સ્ટ' વાળી રાજનીતિનું આચરણ અઘરું નથી પણ આપણે તો ગાંધી માથાં પછાડીને મરી જાય તો પણ 'સ્વદેશી'ના સંકુચિત વિચારને અમલમાં નથી મૂકી શકતા**

એની ઓળખ અકબંધ રહી છે. એ વેદ, પુરાણ અને મહાકાવ્યોના દેશ તરીકે દુનિયા આખી પર એક ચક્રી શાસન કરતી રહી છે. 'સારે જહાં સે અચ્છા' હિન્દુસ્તાનની આ અપરાજિતા અસ્મિતાને ઉમળકાભેર મહાકવિ ઈકબાલે પણ બિરદાવવી પડી હતી.

યુનાનો મિસ્ર રોમા સબ મિટ ગયે જહાં સે :
કુછ બાત હૈ કિ હસ્તી મિટતી નહીં હમારી!

એવું કંઈક અલગ પ્રકારનું છૂપું સત્ત્વ કે તત્ત્વ છે જેને કારણે આટઆટલા પડકારો અને પ્રતિકૂળતાઓ વચ્ચે આપણું, આપણાપણું અકબંધ રહી શક્યું છે. ઈકબાલ દેશના વિભાજન પછી પાકિસ્તાન ચાલ્યા ગયા હતા અને છતાં હિન્દુસ્તાન એમને પોતાના ઉત્તમ રાષ્ટ્રીય કવિઓ, વંદે માતરમ્ અને જનગણમનના રચયિતા બંકિમ ચન્દ્ર અને રવીન્દ્રનાથ ટાગોરની પંગતમાં બેસાડીને પૂજે છે. આ ઔદાર્ય આપણા DNAમાં રસાયેલું છે. આપણા લોહીમાં આતંકવાદીની કટ્ટરતા ક્યારેય હતી નહીં કે હશે પણ નહીં. 'જેવાની સાથે તેવા' થવું એ તો સામાન્ય પ્રજાનું લક્ષણ છે. આપણે ગમે તેવી કઠોરતા સામે જન્મજાત મૃદુતા પૂર્વક વર્તવા ટેવાયેલા છીએ. એટલે જે તાલિબાન બામિયાનના બૌદ્ધ અવશેષો ઝનૂનપૂર્વક નષ્ટ કરે છે એના માટે પણ આતિથ્ય ધર્મની રૂએ લાલ જાજમ પાથરીને દુનિયાને મોંમાં આંગળાં નખાવી શકીએ છીએ. આપણે સૈકાઓ સુધી ગુલામ રહ્યા એવું કહેનારા ભૂલી જાય છે કે આપણે જેમને તાબે થઈને રહ્યા એ આક્રમક કે બહારથી આવી ચડેલી પ્રજા આખરે તો આપણી વચ્ચે આપણી ભાષામાં વાત કરતી રહી હતી. વિચાર કરો : આપણે પશ્ચિમના દેશોમાં એક મહાન દેશ તરીકે સ્થાપિત કેવી રીતે થયા? સિકંદરથી લઈ ચંગીઝખાન આખરે તો લોહી વહેવડાવીને કે લૂંટ ચલાવીને પણ હિંદુસ્તાન સામે માનસિક રીતે હારીને, નતમસ્તકે પાછા ફર્યા હતા. શાકુંતલને માથે મૂકીને નાચી ઊઠે એવું આ દેશમાં કોઈ હતું ખરું? જર્મન કવિ ગેટેએ કે ફિલસૂફ મેક્સમૂલરે હિન્દુસ્તાનને એની સરહદો બહાર દશાંગુલ ઊંચેરી ઓળખ સંપડાવી હતી. ધૂમકેતુની બહુ જાણીતી વાર્તા 'વિનિપાત' વાંચો તો સમજાશે કે ફારબસ ના આવ્યા હોત તો પથ્થરો વચ્ચે ચસોચસ ચણાઈ ગયેલા હીરા સલાટને ડભોઈના કિલ્લાની બહાર કાઢવા અને છેક સ્કોટલેન્ડમાં જિવાડવા કોણ નવરું હતું? ફારબસ દલપતરામ પાસે ગુજરાતી ભાષા શીખે છે અને 'બુદ્ધિપ્રકાશ' જેવું સામયિક પ્રકાશિત થાય છે જે આજપર્યંત જીવે છે. નર્મદાશંકર લાલશંકર દવે અંગ્રેજી ભણ્યા એટલે એમને છાપું કાઢી અંધશ્રદ્ધામાં અટવાયેલી પોતાની ગુજરાતી પ્રજાને ઉગારી લેવાની ઈચ્છા જાગે છે. એ મંડળી મળવાથી થતા લાભ વિશે નિબંધ લખે છે. અંગ્રેજોની જેમ પોતાની 'હકીકત'નો હિસાબ આપતી ગુજરાતી ભાષાની પ્રથમ આત્મકથા આપે છે. નંદશંકર મહેતા અંગ્રેજ ઉપરીના આગ્રહને માન આપી 'કરણઘેલો' લખે છે. બળવંતરાય ઠાકોર અંગ્રેજી કાવ્ય પ્રકાર સોનેટ ગુજરાતીમાં લઈ આવે છે.

પણ સબૂર! અનુકરણની પણ એક મર્યાદા હોવી ઘટે. પશ્ચિમનુ બધું સારું અને આપણું તો બધું જ સમજ્યા જેવું એવી માનસિકતા પણ ખતરનાક ગણાય. વસાહતમાંથી વિકસેલું અમેરિકા સંકુચિત માનસ કેળવી શકે કારણ કે મૂળભૂત રીતે એ દૂરથી આવીને મૂળ વસાહતીઓની કત્લેઆમ કરીને અથવા એમને ગુલામ બનાવીને વસાવાયેલો દેશ છે. ભલે એ શ્રેષ્ઠ લોકશાહીનાં બણગાં ફૂંક્યા કરે અને એની આર્થિક અને સામરિક તાકાતથી બધાને બીવડાવીને કે ઝાકઝમાળની જાળ પાથરી આખી દુનિયામાં જમાદારી કરતું રહે પણ એનું 'ભીતર' ખાલીખમ છે. આપણી પ્રજાને એ જ તારણહાર લાગે છે એટલે એની અણછાજતી અને બિન વહેવારુ બલકે અપમાનજનક શરતોને પણ હોંશે હોંશે કબૂલ મંજૂર કરી એ દેશ છોડીને ત્યાં વસી બે પાંદડે થવાની લાલચમાં આવી જાય છે. સાધારણ બેકગ્રાઉન્ડમાંથી આવનાર તો જીવના જોખમે ત્યાં ઘૂસી જવા મથે છે. સાધુસંતોને એનો વૈભવ આકર્ષે છે અને એ પોતાનો સંન્યાસ સાથે લઈ ત્યાં પહોંચી જઈ એનું માર્કેટિંગ કરવામાં ઈતિશ્રી માને છે. આવા સંતો મહંતો પાછા દેશમાં આવીને પૂજાય છે અને પ્રજાને આધ્યાત્મિક ચેતનાનો ઉપદેશ આપતા ફરે છે!

દિવાળી મહાપર્વની વિદાય અને નવા સંવત્સરના પ્રારંભે આપણે થોડા અંદર ઝાંકીને આપણી જાતને ઓળખવા મથીશું તો નર્મદે જેને 'ઊંચી તુજ સુંદર જાત' કહી બિરદાવી છે એની પ્રતીતિ થશે. દીપોત્સવી પર્વ છે અને સંકલ્પપર્વ શરૂ થઈ ગયું છે. આપણે એક પ્રજા તરીકે આઝાદ હોવા છતાં સમૃદ્ધ દેશોની સરખામણીમાં ઊતરતા છીએ એવી હીન ભાવનાથી પીડાઈ રહ્યા છીએ. એ લઘુતાગ્રંથિમાંથી બહાર આવી આપણી ભવ્યતાનો અહેસાસ કરવાનો સમય પાકી ગયો છે. જય ભારત...જય જય ગરવી ગુજરાત...

શુભ મંગલ હો...

નાની વયે સફળતા પછી ભવિષ્ય કેવું?

અબીલ ગુલાલ

જયવંત પંડ્યા

ગત 17 ઓક્ટોબર 2025એ ગુજરાતના શાસકીય ઈતિહાસમાં વધુ એક પૃષ્ઠ ઉમેરાયું. સુરતના મજૂરામાંથી 3 અવધિથી ચૂંટાતા હર્ષ સંઘવી ઉપ-મુખ્યપ્રધાન તરીકે પદોન્નતિ પામ્યા. સૌથી યુવાન વયે ઉપ મુખ્ય પ્રધાન પદ ! આવું થતું હોય ત્યારે સ્વાભાવિક જ મનનો હર્ષ ફૂલ્યો ન સમાય અને તે બહાર પણ છલકાય. પોતે ન છલકાવી શકે તો સમર્થકો, માનીતા ઉદ્યોગપતિ, વેપારીઓ દ્વારા છલકાવે. પરંતુ હર્ષ સંઘવીએ સૉશ્યલ મીડિયામાં પૉસ્ટ મૂકી કે, 'ગુજરાતના નાગરિકો અને કાર્યકર્તા મિત્રોએ આપેલા પ્રેમ, પ્રસન્નતા અને આદર હૃદયપૂર્વક સ્વીકારું છું અને તેના માટે નતમસ્તક છું. મારી આપ સૌને નમ્ર અપીલ છે કે અભિનંદન અને શુભકામનાઓના હોર્ડિંગ્સ અથવા બેનર લગાવવાને બદલે, આપણી ખુશીઓ સામાજિક સેવાઓ દ્વારા જરૂરિયાતમંદ લોકો સાથે વહેંચીએ અને તેમના જીવનમાં પણ પ્રકાશ ફેલાવીએ."

> **રાજ કપૂરે માત્ર 24 વર્ષની વયે પોતાનું પ્રૉડક્શન હાઉસ ચાલુ કર્યું હતું અને R. K. સ્ટુડિયોની સ્થાપના કરી હતી. લતા મંગેશકરે 13 વર્ષની વયે કામ ચાલુ કર્યું અને 77 વર્ષ સુધી સફળ રીતે અવિરત કરતા રહ્યાં! સ્ટીવ જૉબ્સે ઍપલ કંપની સ્થાપી ત્યારે તેમની વય કેવળ 21 વર્ષની હતી.**

કેટલી ઉન્નત ભાવના! આવું દરેક મોટા પદપ્રાપ્ત રાજકારણી કરે તો કેવું સારું ! વડા પ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીનો જન્મદિવસ સેવા પખવાડિયા રૂપે ઉજવાય જ છે, હવે હર્ષભાઈના પગલે મોટા રાજકારણી આવી સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય ત્યારે પોતાના વિસ્તારમાં ચાર રસ્તે હૉર્ડિંગ મૂકાવવાના બદલે કે જાહેરખબરો છપાવવાના બદલે આવી સેવા કરે તો સમાજનું ખરેખર હિત થાય.

હર્ષ સંઘવી માત્ર 40 વર્ષે ઉપ મુખ્ય પ્રધાન બન્યા. 36 જ વર્ષની વયે તેઓ ગૃહ રાજ્ય પ્રધાન બન્યા હતા. 36 વર્ષે હજુ તો ઘણાની કારકિર્દી શરૂ થતી હોય છે અથવા તો ઘણા લોકોની કારકિર્દી ફર્સ્ટ ગિયરમાં હોય છે. આવા સમયે હર્ષ સંઘવીની ગાડી સેકન્ડ ગિયરમાં હતી ! અને તે અગાઉ વર્ષ 2012માં માત્ર 27 વર્ષની વયે ધારાસભ્ય બન્યા હતા.

આજે વાત કરવી છે નાની વયે સફળતા મેળવનારાઓની. 'ઇન્ડિયન આઈડૉલ', 'ઝી સારેગમપ' કે ડાન્સના રિયાલિટી શૉમાં ઘણાં બાળકો કે તરુણો નાની વયે ખ્યાતિ અને સફળતા પ્રાપ્ત કરી લે છે. પરંતુ પછી ક્યાં ખોવાઈ જાય છે તેની જાણકારી પણ મળતી નથી. બાળ કલાકારો સાથે તો આવું બહુ બને છે. કેટલાક કલાકારો તરુણ કે યુવાન વયે હીરો કે હિરોઇન રૂપે આવે છે ખરા, પરંતુ તેમને સફળતા મળતી નથી. જુગલ હંસરાજ કે સચીન (પિલગાંવકર) તેનું જ્વલંત ઉદાહરણ છે. અલબત્ત, સચીનને સહ નાયક તરીકે સફળતા મળી હતી અને નાયક તરીકે મરાઠી ફિલ્મોમાં સફળતા મળી હતી.

સચીન નામ ધરાવતા બીજા એક મહાનુભાવ એટલે ક્રિકેટર જેને 'ગૉડ ઑફ ક્રિકેટ' કહે છે તે સચીન તેંડુલકર. માત્ર 16 વર્ષની વયે આંતરરાષ્ટ્રીય ક્રિકેટમાં પદાર્પણ કર્યું અને આવતાવેંત પોતાની બેટિંગ દ્વારા પાકિસ્તાની બૉલરોના છક્કા છોડાવી દીધા હતા. ઘણી વાર નાની વયે મળતી આવી સફળતા માથા પર ચડી જતી હોય છે પરંતુ સચીને પોતાની બેટિંગમાં કે પોતાના વ્યવહારમાં ક્યાંય આવું દેખાવા દીધું નહોતું. ગ્રેસફૂલી તેઓ નિવૃત્ત થયા. આજે પણ ક્યાંય કોઈ અણછાજતું નિવેદન નહીં.

18 વર્ષની વયે 'વિશ્વાત્મા' ફિલ્મ દ્વારા ચમકેલી અને એક વર્ષમાં અનેક સફળ ફિલ્મો આપીને મૃત્યુ દ્વારા આંચકો આપી ગયેલી દિવ્યા ભારતી ભલે ટૂંકું જીવી પરંતુ તે સફળતાથી છકી ગઈ હોય તેવું સ્મરણ થતું નથી. રાજ કપૂર મહાન અભિનેતા પૃથ્વીરાજ કપૂરના પુત્ર. તેમના માટે તો સફળતા મળે કે ન મળે, માત્ર પૃથ્વીરાજ કપૂરના પુત્ર હોવાના કારણે છકી જવા માટે કારણ હતું પરંતુ પિતાએ તેમને ક્લેપ બૉય તરીકે કેદાર શર્માની ફિલ્મમાં કામ કરવા દીધું અને પરિણામે ઘડાઈને તેઓ અભિનેતા બન્યા. એટલું જ નહીં, 24 જ વર્ષની વયે તેઓ નિર્માતા અને નિર્દેશક બન્યા. એટલું જ નહીં, આ જ વયે તેમણે R. K. સ્ટુડિયો સ્થાપ્યો હતો. આ સ્ટુડિયો તેમની ફિલ્મોના શૂટિંગ અને પ્રૉડક્શન માટે તો કામનો બન્યો, બહારની ફિલ્મોને પણ સ્ટુડિયો આપી કમાણીનું સાધન બન્યો. આવું વિઝન એ સમયના જમાના પ્રમાણે, બહુ ઓછા લોકોમાં જોવા મળતું. તે પણ આટલી નાની વયે.

રાજ કપૂર જીવ્યા ત્યાં સુધી નમ્ર રહ્યા. સફળ રહ્યા. 'હીના' ફિલ્મની વાર્તા નક્કી કરીને અને 'ચીઠ્ઠિયે ની દરદ ફિરાક વાલિયે' અને 'મૈં દેર કરતા નહીં' જેવાં બે સુંદર ગીતો રેકૉર્ડ કરીને ગયા હતા, જે પૈકી 'ચીઠ્ઠિયે'ના રેકૉર્ડિંગ વખતની કેટલીક ક્ષણો પણ વિડિયો રૂપે તેમણે રેકૉર્ડ કરાવી હતી. આ ગીતમાં લતા મંગેશકર પોતે જ પોતાનું ગાવાનું નિરસ્ત કરાવી ફરીથી રેકૉર્ડ કરવા કહે છે કારણકે તેમને લાગે છે કે તેમણે ભૂલ કરી હતી.

લતા મંગેશકરને પણ સફળતા બહુ નાની વયે મળી ગઈ હતી, 17 જ વર્ષની વયે. અને તેમણે 90 વર્ષ સુધી કામ કર્યું ! મૃત્યુના બે વર્ષ પહેલાં સુધી ! મરાઠી ફિલ્મોમાં તેમણે કામ કરવાનું શરૂ કર્યું ત્યારે તેમની વય હતી માત્ર 13 વર્ષ. એ રીતે જોતાં, તેમની કારકિર્દી 77 જેટલી સુદીર્ઘ રહી. આનું કારણ નમ્રતા, પરિશ્રમ અને સફળતા. પોતે લતા છે તેવો અહંકાર ક્યારેય ન લાવવા દીધો અને એટલે જ તેમનાથી ઘણી યુવાન- એમ કહો ને કે જો પરણ્યાં હોત તો તેમની પૌત્રી અને પ્રપૌત્રીની વયની હોય તેવી અભિનેત્રીઓ માટે તેઓ ગાઈ શક્યાં! તેમનાથી પ્રમાણમાં ઘણા-ઘણા યુવાન સંગીતકારો પણ તેમની પાસે ગવડાવવાનું પસંદ કરતા.

ઉદ્યોગજગતમાં ધીરુભાઈ અંબાણીએ માત્ર 34 વર્ષની વયે રિલાયન્સની સ્થાપના કરી અને ક્યાંથી ક્યાં પહોંચાડી દીધી ! આ જ રીતે નિખિલ કામથે માત્ર 24 વર્ષની વયે શેર બજારની બ્રૉકર અને ફાઈનાન્સિયલ કંપની સ્થાપી. સ્ટીવ જોબ્સે ઍપલ કંપની સ્થાપી ત્યારે તેમની વય હતી માત્ર 21 વર્ષ ! નાની વયે સફળતા મળવી એ પણ બહુ મોટી વાત તો છે જ, પરંતુ તેને છેક સુધી ટકાવી રાખવી તે તેનાથી પણ બહુ મોટી વાત છે અને તેના માટે આવશ્યક છે નમ્રતા, પરિશ્રમ અને સમર્પણ. હર્ષ સંઘવીએ અત્યાર સુધી તો આ 3 બાબતો ચરિતાર્થ કરી છે પરંતુ મુખ્ય પ્રધાન પદ અને તેનાથી આગળ દેશના રાજકારણમાં આગળ વધવું હશે તો આ ત્રણ બાબતોને વળગેલા રહેવું પડશે.

અનુસંધાન પાના પહેલાનું

બહુશ્રુત

બરાબર ચાવીને ખાઇ શકીએ તો શરીરને સમજાય કે તમે તેને ઈંધણ આપતી વખતે સજાગ છો અને તમે તમારા શરીરનું મૂલ્ય છે - તમે તેને ગ્રાન્ટેડ નથી લેતા.

7. શ્વાસનો સ્વાદ લો

દિવસમાં ત્રણ વખત–સવારે, બપોરે અને સાંજે–પાંચ ઊંડા શ્વાસ લો. સિગ્નલ પર ઉભારહીએ ત્યારે અકળામણ થાય પણ આ સિગ્નલ તમારા અકસ્માત ટાળવા માટે હોય છે. એટલે જ દિવસ દરમિયાન થોડી સેકંડો તમારા શ્વાસને અનુભવવા માટે આપો. નાકથી શ્વાસ લઇ મ્હોંથી કાઢો -સ્પિરિચ્યુઆલિટી અનુસાર આમ કરવાથી નકારાત્મક ઊર્જા ઓછી થાય છે. નકારાત્મક ઊર્જા તમારી ન હોય પણ લોકોને મળો, રિક્ષા માટે રાહ જોવી પડે, કાર બગડી જાય કે ઑફિસમાં કોઈ મગજની નસો ખેંચે ત્યારે જે અકળામણો થઇ હોય તેના ફાઇનટ્યુનિંગ માટે આ ઊંડા શ્વાસ જરૂરી છે. આ પ્રક્રિયા નર્વસ સિસ્ટમ પર રીસેટ બટન દબાવવા જેવી છે. તેમની કોઈ કિંમત નથી અને સાવ થોડ સમય લાગે પણ ખરેખર તો તે તમારી બાયોકેમિસ્ટ્રી બદલે છે.

8. પ્રકૃતિ સાથે જોડાઓ

આપણે કોંક્રિટના જંગલમાં રહેતા હોઈએ તો પણ દરરોજ કુદરતની નજીક જવાના રસ્તા શોધવા જોઈએ. અઘરું છે પણ અશક્ય નથી. ઘરમાં એકાદ કુંડું તો રાખી શકાય. છોડને પાણી આપો. ક્યાંક જતા હો તો જરા આકાશ ભણી નજર કરો. બગીચો મળે તો ઉઘાડા પગે એક નાની લટાર મારો. આપણે પણ પ્રકૃતિ જ છીએ અને માટે આ કડી જરૂરી છે. સતત હાઈસ્ટ્રંગ રહેતા આપણે એ યાદ કરીએ કે કુદરત આપણાથી કંઈગણી વધારે છે અને આપણી ચિંતાઓ તેની સામે સૂક્ષ્મ છે.

9. સાંજ પડે દિવસ ખીંટી પર લટકાવો

દરેક સાંજે, આખા દિવસ કેવો રહ્યો તે યાદ કરવા પાંચ મિનિટ ગાળો. તમારી જાતને જજ કરવા કે વિશ્લેષણ કરવા માટે નહીં, પરંતુ સભાનપણે વિતી ગયેલા દિવસને બાજુમાં મુકવા માટે. કોઇ વાતની અકળામણ, અધૂરા કાર્યો, તમે હજી પણ રિહર્સલ કરી રહ્યા છો તે વાતચીતને નેવે મૂકવાની કલ્પના કરો. આ તમામને ભૌતિક વસ્તુઓ તરીકે વિઝ્યુઅલાઈઝ કરો જેને તમે બાજુ પર મૂકી રહ્યા છો. આવતીકાલ તેના પોતાના પડકારો લાવશે; આજે રાત માટે બધું બાજુમાં મુકીને હળવા થાવ.

10. રોજ કંઇક સરસ કરો

દરરોજ કંઈક એવું કરો જે કર્યા પછી તમને લાગે કે વાહ તમે કંઈક સરસ કર્યું - અથવા તો એમ કહીએ કે કોઈ વસ્તુને વધારે સુંદર બનાવી. ફૂલો ગોઠવો, ટેબલ સાફ કરો, સુગંધી મીણબત્તી કરો, સૂર્યાસ્ત જુઓ, કવિતા વાંચો- સૌંદર્ય એક અમૂલ્ય દવા છે - તે આપણને યાદ અપાવે છે કે કામ પુરા કરવા અને સમસ્યાઓ હલ કરવા કરતા જીવન કંઈગણું વધારે છે અને તેને સાર્થક બનાવવા માટે બહુ મોટી ચીજોની જરૂર નથી પડતી.

અનુસંધાન પાના પહેલાનું

નો નોનસેન્સ

જેમના શબ્દનું વજન હોય એવા કોઈએ કોઈ નક્કર સૂચન કર્યું હોય એવું મારી જાણમાં નથી.

દરેક પ્રજાને ખુમારીનું આકર્ષણ હોય છે, પણ ખુમારી આકાશમાંથી આવતી નથી, એ રળવી પડે છે. હિન્દુત્વવાદીઓને જેટલું ખુમારીનું આકર્ષણ છે એટલું ભાગ્યે જ ભારતમાં બીજા કોઈને હશે. તેઓ ઈતિહાસમાં ખુમારી શોધે છે

અને વર્તમાનમાં અને ભવિષ્યમાં ખુમારી બતાવવા માગે છે. ગાંધીજીની અહિંસા સામે તેમને એટલા માટે વાંધો છે કે તેમાં તેમને ખુમારીનો અભાવ નજરે પડે છે. તેઓ દિવસરાત ખુમારીની આરાધના કરે છે. સો વરસથી આપણે આ જોતા આવ્યા છીએ. તેઓ આજે 11 વરસથી સત્તામાં છે, પણ ખુમારી? ચીને લડાખમાં ભારતની ભૂમિ પર કબજો કર્યો છે એ છોડાવી તો શકતા નથી, ચીનનું નામ લઈને નિંદા પણ કરી શકતા નથી. આવું જ અમેરિકા અંગે. ટ્રમ્પ કંઈ પણ બોલે અને આપણે પ્રતિક્રિયા પણ ન આપીશે?

પાકિસ્તાન સામેનું ઓપરેશન સિંદુર ચાર દિવસમાં આટોપી લેવું પડ્યું. આવું જ બાંગલાદેશ, નેપાળ અને શ્રીલંકાની બાબતમાં. હિંદુ રાષ્ટ્રવાદીઓએ તાલેબાની નેતાનું લાલ જાજમ પાથરીને સ્વાગત કરવું પડે એ કેવી મજબૂરી! ક્યાં છે ખુમારી? ઘરઆંગણે નિર્બળ લઘુમતી કોમ પર જુલમ કરવો એ વિકૃતિ છે, ખુમારી નથી. આજકાલ વૈશ્વિક રાજકારણ એટલું પ્રવાહી છે કે લગભગ દર મહીને ખુમારી બતાવવાનો અવસર મળતો રહે છે, પણ હિંદુ રાષ્ટ્રવાદીઓ ખુમારી બતાવી શકતા નથી.

ખુમારી રળવી પડે છે, એ વાતો કરવાથી નથી આવતી. ઈતિહાસમાં રાચવાથી અને પોતાને અનુકુળ તોડમરોડ કરવાથી તો બિલકુલ ન આવે. ઉલટું નમાલાપણામાં વધારો થાય. મૂછ મરડવાથી જો બહાદૂરી આવતી હોત તો આ જગતમાં કોઈ કાયર હોત જ નહીં. 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, ઈઝરાયેલ, જપાન અને ચીન. દક્ષિણ કોરિયા અને સિંગાપુરનાં નામ પણ કોઈ ઉમેરે. 1990ની સાલ સુધી ભારત પણ ચીનની લગોલગ હતું, પણ અયોધ્યા રામજન્મભૂમિ આંદોલન પછી હિન્દુરાષ્ટ્રવાદે ભારતીય રાષ્ટ્રવાદની જગ્યા લેવા માંડી અને ભારત પાછું ઠેલાતું ગયું.

ભારત એક તક ગુમાવી દીધેલો દેશ છે અને હિંદુ રાષ્ટ્રવાદીઓને કારણે ભારતે તક ગુમાવી દીધી છે. આજે સ્થિતિ એવી બની છે કે જિંદગીભર ખુમારીનો જાપ કરનારાઓ ખુમારી બતાવી શકતા નથી.

ભારતમાં સંસદભવન પર થયેલા ત્રાસવાદી હુમલા પછી લોકસભામાં થયેલી એ ચર્ચાની મને યાદ આવે છે જેમાં ભારતીય જનતા પક્ષનાં નેતા સુષ્મા સ્વરાજે પાકિસ્તાનને યાદ અપાવી હતી કે અમારી પાસે IIT છે, ઈસરો છે, IIM છે, ઇન્સ્ટીટયુટ ઓફ સાયન્સ છે, BARC છે, તમારી પાસે શું છે? સુષ્મા સ્વરાજે પાકિસ્તાનને યાદ અપાવી હતી કે તાકાત અને પ્રતિષ્ઠાનાં આ સ્રોત છે, મદરસા અને ઈસ્લામનું ગૌરવગાન નહીં.

ભારતનું ગૌરવગાન કરવામાં તેઓ એ ભૂલી ગયાં હતાં કે તેઓ નેહરુનું ગૌરવગાન કરી રહ્યાં છે. ભારત સોફ્ટ સ્ટેટ છે એ તેની નબળાઈ નથી. ભારતની વિવિધતાઓનો આંતરિક પ્રજાકીય વિભાજન દ્વારા રાજકીય દુરુપયોગ કરવામાં આવે છે એ તેની મર્યાદા છે. આંતરિક ઉદારતા અને વિકાસલક્ષી પુરુષાર્થ જ તાકાત અને સાચી રણકેદાર ખુમારી રળી આપશે. નવા વરસમાં આટલો સંકલ્પ કરીએ તો!