

ડિસેમ્બર - ૨૦૨૦

પૃષ્ઠિકા - ૩૦



સંપાદકીય બોર્ડ

- બી.કે. મહેતા
- એસ.જે.મહેતા
- એમ.એમ.ઠક્કર

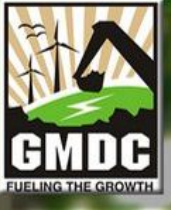


અનુક્રમણિકા

- તંત્રી સ્થાનેથી
- સામ્યતા
- વિશ્વ દિવ્યાંગ દિવસ...
- ગીતા જયંતિ
- સમર્પણ
- ચાલો કાંઈક જાણીએ....
- હું તારું દર્પણ બોલું છું
- મન



GSACL



અરુણોદય



ડિઝાઇન:- એમ.એમ.ઠક્કર(મા.શિક્ષક) ૯૦૯૯૯૫૨૪૦૧

તંત્રી સ્થાનેથી

સર્વે જીએમડીસી , જીએસઈસીએલ કર્મચારી ભાઈઓ – બહેનો , શિક્ષકમિત્રો તથા વિધાર્થીઓ.
સૌને સાદર વંદન “અરૂણોદય” ડિસેમ્બર-૨૦૨૦ અંક-૩૦ ને આપ સર્વની સમક્ષ રજુ કરતાં ખૂબ
– ખૂબ હર્ષની લાગણી અનુભવું છું.

તંત્રી સ્થાનેથી સર્વેને હું આ અરૂણોદય અંકમાં આપ દ્વારા કોઈ પણ લેખ આપવામાં આવશે તો તે સ્વીકાર્ય રહેશે. જેથી આજના આ ઓનલાઈન જમાનામાં સુંદર લેખો વાંચવા માટે અને લખવા માટે કર્મચારીઓ તથા તેમના આશ્રિતો પ્રેરિત થશે અને વધુમાં વધુ લેખો આપણે આ અંકમાં સમાવી શકીશું.
તંત્રી



‘સામ્યતા’



ચાર્મી મુકેશભાઈ શાહ

ઘટાટોપ વાદળો અને મારામાં એક સામ્યતા તો છે જ.....
- કાળાશની.....

રાત્રીના રસ્તા અને મારામાં એક સામ્યતા તો છે જ.....
- એકલતાની.....

પર્વતીય પાણી અને મારામાં એક સામ્યતા તો છે જ.....
- પારદર્શિતાની.....

દિશાવિહિન દરિયો અને મારામાં એક સામ્યતા તો છે જ.....
- છૂપી સ્થિરતાની.....

મંદમંદ પવનની લહેરખી અને મારામાં એક સામ્યતા તો છે જ.....
- અહેસાસની

પાનખરનાં પાંદડાં અને મારામાં એક સામ્યતા તો છે જ.....
- અનિશ્ચિત અસ્તિત્વની.....

પણ.....

ઘટાદાર વડ અને તારામાં એક સામ્યતા તો છે જ.....
- જિંદાદિલીની.....

विश्व दिव्यांग दिवस....



Bina D. Bhatt
Sec. School Teacher

हर वर्ष 3 दिसंबर को विश्व दिव्यांग दिवस मनाया जाता है। इस दिन का मुख्य हेतु शारीरिक रूप से अक्षम लोगों को समाज की मुख्यधारा में लाना है। इस दिन को मनाने का हेतु यह भी है कि दिव्यांगों के प्रति लोगों का रवैया बदले। साथ ही उनके लिए लोगों में जागरूकता लाई जा सके। समाज में दिव्यांगों के प्रति भेदभाव को खत्म करना इस दिवस का मुख्य हेतु है। इसीलिए संयुक्त राष्ट्र संघ ने 3 दिसंबर 1992 से हर साल अंतर्राष्ट्रीय विकलांग दिवस मनाने की मंजूरी दी थी।

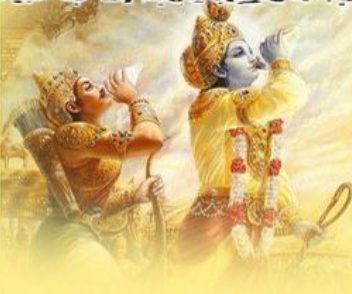
भारत में दिव्यांगों की मदद के लिए 'सुगम्य भारत अभियान' की शुरुआत की है। इसके अतिरिक्त 'स्वावलंबन स्वास्थ्य बीमा योजना' भी शुरू की गई है। भारत देश की सरकार ने बहुत ही अच्छे प्रयास किए हैं फिर भी अभी तक 50% लोगों को ही दिव्यांगता प्रमाण पत्र हासिल कराया जा सका है। उन्हें इनका लाभ मिल पाना महज एक मजाक बनकर रह गया है। अन्य देशों की तुलना में भारत में दिव्यांगों को दी जाने वाली सुविधाएं कागजों तक सिमटी हुई है। आधुनिक कहलाने वाला हमारा समाज अभी तक अपनी सोच नहीं बदल पाया है। इस सोच को बदलना जरूरी है। कम से कम मैं अपनी सोच को प्रकाशित कर सरकार के इस प्रयास में अपना योगदान तो दे ही सकती हूँ। मेरा विश्वास है 23.12.2013 को मेरी लिखी यह कविता प्रकाशित होगी और लोगों के अभीगम को बदलेगी।

जय हिंद जय भारत।

चलो आओ।

दिखते हैं कई अपाहिज, जिनके हैं अंग अंग,
फिर भी मांगते हैं भीख, करके अपना स्वाभिमान भंग।
खुश है, वे दिखाने में अपने रंग ढंग,
नहीं है उनमें काम करने की कोई उमंग।
ऐसे ऐसे भरे हुए हैं, धन्य नहीं मानते अपने को होते हुए भी सभी अंग।
दूसरी ओर- दिखता है जब कोई दिव्यांग,
नहीं होता उसका कोई एक अंग
कोई खींचता है जब उन पर व्यंग,
उठ जाती है मेरे मन में तरंग।
चाहता नहीं कोई उनका संग, लड़ते हैं वह खुद ही अपनी जंग।
मानना होगा उन्हें समाज का अभिन्न अंग,
तभी कर पाएंगे वह हमको दंग।
हमारे विश्वास से कोई भर पाएगा जीवन में रंग,
तो कोई उड़ा पाएगा ऊंची पतंग।
चलो आओ, साथ मिलकर बनाएं किसी को दबंग,
तो किसी और को ऊंचा जैसे गगन नारंग।

Knowing and accepting our own weaknesses and changing our weaknesses into our strength is life. That is what makes our life worth living.



ગીતા જ્યંતિ



ડૉ. એન.વી. સોરલીયા
ઉચ્ચ. માધ્ય. શિક્ષક

જગતમાં એક જ એવો ગ્રંથ છે કે જેની જન્મજ્યંતિ ઊજવાય છે. તે પવિત્ર અને પ્રાસાદિક એવો ગ્રંથ એટલે ગીતા. જગતમાં વિવિધ દુઃખોથી ઘેરાયેલા માનવને આશા આપતી અને હજારો ભેદોથી ભાંગી ગયેલા વિશ્વને બંધુત્વની ભાષા આપતી એકમેવ માં એટલે ગીતા. માગસર સુદ એકાદશી નું મંગલ પ્રભાત એટલે જ ગીતા જ્યંતિ.

ગીતા બધા સ્મૃતિગ્રંથોનો કળશ છે. કારણકે વૈદિક તત્ત્વજ્ઞાન ઋષિઓ દ્વારા ન કહેવાતાં ભગવાને સ્વયં તે ગાયું છે. વળી ગીતા કેવળ ધાર્મિક કે તત્ત્વજ્ઞાન નો જ નહિ પરંતુ જીવન ગ્રંથ છે. માનવ પર હકૂમત ચલાવવાની તાકાત ગીતામાં છે.

મહાભારતના યુદ્ધ પછી જ્યારે કૃષ્ણ અને અર્જુન તીર્થયાત્રા પર નીકળ્યા હતા ત્યારે અર્જુને ભગવાનને કહ્યું કે , “ભગવાન, તમે મને ફરીથી ગીતા કહોને – ત્યારે હું યુદ્ધના માહોલમાં હતો અને શાંતિથી સાંભળવાનો મારો મૂડ નહોતો , મને ફરીથી ગીતા સાંભળવી છે.” ભગવાને કહ્યું “ અર્જુન, હવે ગીતા પાછી ન કહી શકાય કારણકે ગીતા કહી ત્યારે તું તો અર્જુન જ હતો. પણ હું કૃષ્ણ નહોતો. એ વખતે હું એ પરમોચ્ચ ચિદ્શક્તિની અવસ્થામાં હતો. તેથી કાંઈ હવે એ રીપીટ ન થાય”. આખા મહાભારતમાં બધે જ જ્યાં કૃષ્ણ બોલ્યા છે ત્યાં “ શ્રી કૃષ્ણ ઉવાચ” લખ્યું છે – પણ ખાલી ગીતાના જે 700 શ્લોકોનો ભાગ છે, તેમાં જ્યાં જ્યાં કૃષ્ણ બોલ્યા છે, ત્યાં “શ્રી ભગવાન ઉવાચ” - એમ વ્યાસજીએ લખી રાખ્યું છે – શા માટે? કારણકે આ ભગવાનના શબ્દો છે – સર્વકાલીન છે માટે તેની જન્મ જ્યંતિ ઊજવાય છે.

ગીતા માનવ માત્ર માટે છે. ગીતા જ્યારે કહેવાઈ ત્યારે અર્જુન હતો પણ ભગવાનની નજર સામે આવનારી સદીઓ સુધીનો માનવ હતો. આજનો માનવ એમ માને છે કે પોતે સુધરેલો છે પણ ગીતાના વિચારની આજે પણ એટલી જ આવશ્યકતા છે.

ગીતા કહે છે કે તારો ઉધ્ધાર તારે જાતે જ કરવાનો છે આજે માનવમાત્ર પોતાનામાં જ મશગુલ રહીને ખોવાઈ ગયેલો દેખાય છે. ગીતામાં ભગવાને કહ્યું કે હું તારી અંદર આવી બેઠો છું. આ આશ્વાસન માણસને અનોખી હિંમત આપે છે. બધા જ શાસ્ત્રકારો કહે છે આકાશમાં રહેલા બાપને નમસ્કાર કર . જ્યારે ગીતા કહે છે કે સર્વસ્વ ચાહું હૃદિસંનિવિષ્ટ (બધાને ચાહવા વાળો હું તારી અંદર જ બેઠો છું.)

ખરેખર જીવનનો સાચો દૈષ્ટિકોણ ગીતા સમજાવે છે. માનવ્ય ભૂલીને બેઠેલી માનવજાત ને તેના માનવ્યની યાદ માત્ર ને માત્ર ગીતા જ અપાવી શકે.

માટે જ કહેવાનું મન થાય કે.....

“ગીતા કેવળ ગ્રંથ નથી,
છે જીવનનો ધબકાર.”



સમર્પણ



Chanchu Rekhaben J.
Secondary teacher Eng.med.

પંડિત રવિશંકર ખુબજ પ્રખ્યાત સિતારવાદક, તેમના પત્નીનું નામ અન્નપૂર્ણા દેવી હતું. અન્નપૂર્ણા દેવીના પિતા સરોદ વાદનનો ઈતિહાસના લેજન્ડ અને પ્રણેતા સમાન ઉસ્તાદ અલ્લાઉદ્દીનનો 20મી સદીમાં ડંકો વાગતો હતો. દેશ – વિદેશથી શિષ્યો તેમની પાસે તાલીમ લેવા આવતા હતા. તેમની પુત્રી સ્વાભાવિક તેમની શિષ્ય હોય જ. રવિશંકર પણ 18 વર્ષની વયે ત્યાં તાલીમ લેવા સ્થાયી થયા. રવિશંકરના ભાઈ ઉદયશંકરકે જે જગવિખ્યાત શાસ્ત્રીય નૃત્યકાર હતા તેમણે ઉસ્તાદ અલ્લાઉદ્દીન સમક્ષ રવિશંકર અને અન્નપૂર્ણાદેવી ના લગ્નનો પ્રસ્તાવ રાખ્યો. જો બંને લગ્ન કરે તો વિશ્વને શ્રેષ્ઠ સંગીત દંપત્તિ આપણે ભેટ ધરી શકીશું. અન્નપૂર્ણા દેવી પણ રવિશંકર ને દિલથી ચાહતા હતા. 1942માં બંનેના લગ્ન થયા

પંડિત રવિશંકર અને અન્નપૂર્ણાદેવી સ્ટેજપર સાથે પરફોર્મ કરવા માંડયા પણ અન્નપૂર્ણા દેવી પરફેક્ટ હતા જ્યારે રવિશંકર 10 માંથી 7 માર્ક આપી શકાય તે સ્તરના હતા. આ તફાવતે રવિશંકરના દિલમાં ઈર્ષા જગાવી. તે પત્નીને પોતનાથી ચઢિયાતી જોઈ ન શક્યા . પતિ રવિશંકરનું વર્તન મનોબિમાર જેવું થતું ગયું . તેમને લાગ્યું કે પત્નીની સામે તેમને કારકીર્દી અને કૂનેહ ફીક્કી લાગશે. તેમને લાગ્યું કે જો પોતાને ‘વન એન્ડ ઓન્લી’ થવું હોયતો અન્નપૂર્ણા દેવી જેવી યુવા વયની જીનિયસ કલાકારને કાયમ માટે અભરાઈએ ચઢાવી દે તો જ તે શક્ય બને તેમ હતું. પંડિત રવિશંકરે અન્નપૂર્ણા દેવીને પરફોર્મ કરવાની સ્પષ્ટ મનાઈ તો નહોતી કરી પણ તેમના વર્તન પરથી અણસાર આવી જાય તેમ હતો કે કાં તો તેમનું દાંપત્યજીવન કાં તો કારકીર્દી. અન્નપૂર્ણા દેવી તેમના પતિને અનલ્હ ચાહતાહતા. અન્નપૂર્ણા દેવી એ 1956 પછી અચાનક જાહેરમાં પરફોર્મ ન કરવાનો નિર્ણય લીધો. મીડિયાએ એ વિષે જાણવાનો ઘણો પ્રયત્ન કર્યો પણ અન્નપૂર્ણા દેવીનો ચહેરો જોવા મળવો દુર્લભ હતો. છેક 1988 માં તેમના એક ઈન્ટરવ્યુ માં ચોકાવનારી બાબતો બહાર આવી. અન્નપૂર્ણા દેવીએ કહ્યું કે આજે પણ રવિશંકર માટે મને એટલો જ પ્રેમ અને આદર છે અને એટલે જ તેમની જે ઈચ્છા હતી તેને માન આપવા કાયમ માટે જાહેરમાં પરફોર્મ કરવાનું માત્ર 29 વર્ષની વયે છોડી દીધું. વિચારો કેટલું મોટું સમર્પણ એક જ ઝાટકે તેમની કારકીર્દી કે જે એમને ભારતના મહાન વાદકારોમાં સ્થાન આપી શકે એ નિશ્ચિત હતું તેના પર પૂર્ણ વિરામ મૂકી દીધું. એમ છતાં એ પોતાના દાંપત્યજીવનને ટકાવી ન શક્યા કારણકે રવિશંકરે સુકન્યા નામની બીજી યુવતી સાથે લગ્ન કર્યાં. ભગ્ન હૃદયે પણ અન્નપૂર્ણા દેવી રવિશંકરને જવાબ આપવા જો ફરી સ્ટેજ તરફ વળ્યા હોતતો વિશ્વસ્તરે છવાઈ જત પણ અન્નપૂર્ણા દેવીએ એવું ન કર્યું કારણકે તેમના પતિ ‘ન ભૂતો ન ભવિષ્યતિ’ જેવા સિતારવાદક મનાતા હતા તેમની ખ્યાતિને તે ઝાંખી પાડવા માંગતા ન હતા. એમણે પોતાનું બાકીનું જીવન એક ઓરડાના એકાંતમાં જ વીતાવ્યું. પંડિત રવિશંકરે અન્નપૂર્ણા દેવીને મળવાનો કે ખબરઅંતર પૂછવાનો પ્રયત્ન સુધ્ધા નહોતો કર્યો.

ચાલો કાંઈક જાણીએ....



વ્યાપક વિશ્વમાં કંઈ કેટલીયે અનોખી વાતોથી આપણે અજાત છીએ. દેખીતી અને જાણીતી લાગતી બાબતો પાછળના રહસ્યો આપણે જાણતાં નથી હોતા. કાંતો પછી આપણો જાણવાની દરકાર નથી કરતાં . આધુનિક યુગ પરિવર્તનશીલ યુગ છે. દરરોજ નવી નવી ઘટનાઓ ઘટે છે. માહિતીના ઝડપી યુગમાં આપણી ઝડપ ઓછી પડે છે. જ્ઞાત છતાં અજાત એવી માહિતી ને જાણીએ.



- > કરાટે એટલે શું એનો ઉદ્ભવ ક્યાં થયો હતો?

કરાટે એ એક યુધ્ધ કળા છે. તેનો આશય માત્ર સ્વરક્ષણ કરવાનો છે. કરાટે બીજા ઉપર હુમલો કરવા માટે નથી.

કરાટેનો ઉદ્ભવ લગભગ ચૌદસો વર્ષ પહેલા ભારતમાં ધર્મ પ્રચારકો એ કર્યો હતો પછી બૌદ્ધ ભિક્ષુઓ ધર્મ પ્રચાર અર્થે તિબેટ , ચીનમાં ગયા. ત્યાં તેઓને કુંકૂ રાજાએ રાજ્યાશ્રય આપ્યો અને આ દેશમાં યુધ્ધ કળાને પ્રોત્સાહન મળ્યું ત્યાં આ કળા વિકાસ પામી.

- > આપણે સૂર્યનમસ્કાર કેમ કરવા જોઈએ?

સૂર્યનમસ્કાર દ્વારા શારીરિક , માનસિક અને બૌદ્ધિક વિકાસ થાય છે. મનુષ્ય જેનું સ્મરણ , ચિંતન કરે તેવો તે બને છે. સૂર્યની ઉપાસનાથી આપણા જીવનમાં સાતત્ય, તેજસ્વિતા , તપસ્વિતા જેવા ગુણો ખીલે છે. વળી સૂર્ય નમસ્કારમાં શરીર માટે જરૂરી આસનોનો સમન્વય છે.

સૂર્ય નમસ્કાર



- > શિવજીના મંદિરમાં નંદી અને કાયબો કેમ રાખવામાં આવે છે?

શિવમંદિરમાં પ્રવેશ કરીએ ત્યારે પહેલા નંદી અને કાયબાને નમસ્કાર કરવાના હોય છે. નંદી જેમ શિવનું વહન કરે છે. તેમ આપણે પણ સાચા શ્રદ્ધા સ્થાનના વાહક બનવું જોઈએ . ભગવાનને લઈને ફરતા નંદી ભલભલા વિધાનોને હંફાવી નાંખે છે.



કાયબો ઈન્દ્રિય નિગ્રહ અને સંયમનું પ્રતિક છે. કાયબો ધીમી પણ મક્કમ ગતિનું પ્રતિક છે. કાયબાની પીઠ ઢાલ જેવી મજબૂત છે જેના ઉપર બહારના પ્રહારોની અસર થતી નથી. આપણે પણ શિવ બનવાની સાધના કરતી વખતે થતા રહેલા આંતર બાહ્ય પ્રહારોથી બચવા માટે ભક્તિની મજબૂત ઢાલ ધારણ કરવી જોઈએ.

આ રીતે જેનું મુખ ભગવાનની તરફ હોય છે તે પૂજનીય બને છે. તેથી નંદી અને કાયબાને નમસ્કાર કરવામાં આવે છે.

હું તારું દર્પણ બોલું છું



ચામી મુકેશભાઈ શાહ

ક્યારેક માનું સખત;
તો ક્યારેક માનું હું પોલું છું,
હું તારું દર્પણ બોલું છું.

ક્યારેક માનું મોલહીન;
તો ક્યારેક માનું અણમોલું છું,
હું તારું દર્પણ બોલું છું.

ક્યારેક માનું ચપળ;
તો ક્યારેક માનું ભોલું છું,
હું તારું દર્પણ બોલું છું.

ક્યારેક વાસ્તવિકતા સ્વીકારું છું;
તો ક્યારેક સપનાંના વાવેતરમાં ડોલું છું,
હું તારું દર્પણ બોલું છું.

પોતાની આજ ને;
ગઈકાલના અભિનય સાથે તોલું છું,
હું તારું દર્પણ બોલું છું.

મનનાં પોટકાંને સમેટું છું ને;
માત્ર તારી આગળ ખોલું છું
હું તારું દર્પણ બોલું છું.

હું તારું વ્યક્તિત્વ બોલું છું,
હું તારું દર્પણ બોલું છું





“ મગ ”



મિતેશકુમાર એમ. ઠક્કર
માધ્યમિક શિક્ષક

મનની વાત યાદ કરીએ ત્યારે તરેહ તરેહના વિચારો મનમાં ઉદ્ભવે છે કોઈએ કહ્યું છે મે “ મન લેતા તન ઉજળાં તન મન સબ એકજ રંગ ” મન (Mind) એટલે મગજ (Brain) નહી. આપણે માટે મગજ કરતા મનની વાત મહત્વની છે. કોઈ પણ બાબતમાં મગજ કરતા મન મહત્વનું છે. વાત વાત માં આપણે કહીએ છીએ “ મન હોય તો માળવે જવાય ” મન વગરનું કાર્ય કર્યું ફોગટ નિવડે છે. મન વિષેની વાત છેલ્લી એક બે સદીઓથી મનોવિજ્ઞાનના ક્ષેત્રમાં મનોવૈજ્ઞાનિકો ચર્ચતા આવ્યા છે. પરંતુ સદીઓ પહેલા લખાયેલી ગીતામાં મન વિષેનો ઘણોજ ઉલ્લેખ થયો છે. ગીતાના ૧૨માં અધ્યાયમાં શ્રી કૃષ્ણ અને અર્જુન વચ્ચે સંવાદ થાય છે. અર્જુન શ્રી કૃષ્ણને કહે છે મારે શાંતિ જોઈએ છે. ત્યારે શ્રી કૃષ્ણ અર્જુનને કહે છે , શાંતી મેળવવા માટે તારૂ મન મને આપી દે એટલે તું આપો આપ શાંત થઈ જઈશ. કૃષ્ણ અર્જુનને મન ઉપર નિયંત્રણ રાખવા નું વારંવાર કહે છે . એટલે માટે કે મન એ મગજ સાથે સંપૂર્ણ રીતે જોડાયેલું છે અને મગજ એ આપણા આખા શરીરનું કેન્દ્રબિન્દુ છે.

નાનો સરખો વિચાર આપણા શરીરની બાયોલોજી (શારીરિક સ્થિતિ) બદલી નાખે છે. શારીરિક ફેરફારો ઉભા કરી દે છે, આ વિષય ઉપર ઘણા બધા થયેલા સંશોધન માંથી એકાદ નમૂના દ્વારા સમજીએ તો આપણે આપણી મનગમતી વ્યક્તિ સાથે રહીએ અને અણગમતી વ્યક્તિ સાથે રહીએ તો આપણા શરીર ઉપર એની શું અસર થાય. તેની આપણે થોડી કલ્પના કરી શકીએ પરંતુ મન ઉપર કેવી અસર થાય તેની સંપૂર્ણ અનુભૂતિ કરી શકીએ છીએ. મનગમતી વ્યક્તિ સાથે સ્વાભાવિક રીતે જ આપણે આનંદ આવે સાથે વાતો કરવી ગમે , મજાજ મશ્કરી કરવી ગમે , સમય ગાળવો ગમે જ્યારે આપણે અણગમતી વ્યક્તિ સાથે રહેવાનું થાય તો આ બંને પરિસ્થિતિમાં વ્યક્તિના શરીરમાં શારીરિક ફેરફાર સર્જાય છે. મનગમતી વ્યક્તિ સાથે અડધો કલાક રહેવાનું થાયતો આપણા લોહીમાં રહેલા જેટલા શ્વેતકણો હોય તેમાં ૧૬૦૦ જેટલા શ્વેતકણો ની સંખ્યામાં વધારો થાય છે. એવીજ રીતે અણગમતી વ્યક્તિ સાથે અડધો કલાક ગાળવાનું થાય ત્યારે ૧૩૦૦ જેટલા શ્વેતકણો ઓછા થઈ જાય છે. આપણે અહીં કલ્પના કરી શકીએ કે મનગમતી વ્યક્તિ સાથે દિવસો સુધી રહીએ તો શરીર ઉપર કેટલી શારીરિક અસર થાય છે. એવીજ રીતે અણગમતી વ્યક્તિ સાથે રહેવાથી આપણા શરીર પર કેટલી વિપરીત અસર થાય છે.

વ્યક્તિ પોતાનાં બેડરૂમમાં એકલો સૂતો હોય ઉનાળાનાં દિવસોમાં AC ચાલુ હોય રૂમ એકદમ ઠંડો હોય ગાઠ ઊંઘમાં રાત્રીનાં બરાબર બે વાગ્યે અચાનક સળવળાટનાં અવાજથી ઊંઘ ઉડી જાય આંખ ખૂલતાની સાથે નજર બારી પરનાં પડદા ધીમે ધીમે ઝુલતા હોય ત્યારે પહેલો વિચાર વ્યક્તિને કયો આવશે થોડીવારતો ચોર આવ્યો એવું લાગશે કાંતો ભૂત થયું એવું લાગશે. કેમ ભગવાન આવ્યા એવો વિચાર ન આવ્યો. આવા વિચારોથી વ્યક્તિ હાંફળો – ફાંફળો બનતા સંપૂર્ણ ભયની અનુભૂતિ કરે છે. હૃદયનાં ધબકારા વધી જાય શ્વાશો શ્વાસ અને લોહીનાં પરિભ્રમણની ગતિ વધી જાય અને પરસેવે રેબઝેબ થઈ જવાય છે. જે રૂમ એકદમ ઠંડો હોવાને લીધે ગરમી થવી જોઈએ નહી તેમ છતાય ઠંડીને બદલે ગરમીથી પલળી જવાય છે. નાનો સરખો વિચાર શરીરની શારીરિક સ્થિતિ બદલી નાખે છે પછી ભલે આજુબાજુનું ભૌતિક વાતાવરણ ગમે તેવું હોય . એથીજ જેવા પ્રકારનાં વિચારો કરીએ છીએ કે આવે છે તે પ્રમાણે શરીર પર અસર થાય છે.

રામાયણ , મહાભારત અને ગીતામાં પોતા વિશે અને બીજાઓ વિષે સાડૂ વિચારવાની હિમાયત કરી છે. સારા વિચારો આપણા જીવનને નિરોગી રાખે છે. વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા (WHO) એ તેનાં અહેવાલમાં દર્શાવ્યું છે ૯૮% રોગની ઉત્પત્તિ માનસિક કારણને લીધે થાય છે. “ મને કેન્સર થશે ” એવા નકારાત્મક વિચારોનું વારંવાર રટણ કરવાથી કેન્સર જેવા ખતરનાક રોગ ઉત્પન્ન થઈ શકે છે. હકારાત્મક વિચારો કરતા નકારાત્મક વિચારોનો ફેલાવો અનેક ઘણો વધારે હોય છે.

હા ચેતજોજે લોકો વારંવાર ' હું ' , ' મને ' અને ' માડું ' આ ત્રણ શબ્દનો ઉપયોગ કરે છે તેને હાર્ટ એટેક સૌથી વધુ આવે છે. આ પણ મનની શરીર ઉપર અસર ની વાત છે કારણકે આ ત્રણ શબ્દો એવા છે કે જે સીધા વ્યક્તિનાં અહમ સાથે સંકળાયેલા છે જ્યાં સુધી અહમ નું રક્ષણ થાય ત્યાં સુધી જ વ્યક્તિ સ્વસ્થ રહી શકે છે. પણ જ્યારથી અહમ ને નુકશાન થવાની શરૂઆત થાય ત્યારથી તમામ પ્રકારનાં પ્રશ્નો ઉદ્ભવે છે.

આ માહિતી આપના વ્યવહારિક જીવનમાં ઉપયોગી બને તેવી અપેક્ષા સાથે.....

