કુદરત અને કલમ

Clicked & Penned by
Dr Darshna Thakker

Camera # Click # Sharing

This presentation is dedicated
to
my beloved mother Late Smt. Kapilaben
and my father Shri Kanubhai L. Thakkar

Kudarat Ane Kalam by Dr Darshna Thakker
info@sarjanhealthcare.com | 079-26602525

Photography by Dr Darshna Thakker
Thoughts and writing by Dr Darshna Thakker

Cover Page & Designing of the Book | Sarjan Communication
Print | Prarambh
Special Thanks to Anand Shah, Ronak Shodhan, Dr Riddhi Shukla, Kalpana Chandarana, Reema Girish, Bina Chaudhary & my family

First Edition: July 2017
Published By: Sparsh Foundation

યોગદાન Rs. 200/-

Proceedings from this publication supports humanitarian activities of Sparsh Foundation

મારી આંખે - કેમેરાના લેન્સ થકી !

એક એવું નાનકડું સંપાદન - જેમાં તસવીર સાથે વિચારો પણ click થાય ! નાનપણથી મને ચિત્ર દોરવાનું ગમે, શાળામાં ચિત્રકલા વિકસી અને લલિતકલા અકાદમી એવોર્ડ પણ મળ્યો. વિજ્ઞાનપ્રવાહના ભણતર સાથે ખૂબ આકૃતિઓ દોરવામાં પણ આ શોખ મદદરૂપ થયો. તબીબી અભ્યાસ દરમ્યાન માનવશરીરની રચના ચિત્ર થકી સમજવાની, અને મૃતશરીરની વાઢકાપ નજરે નિહાળવાની યાત્રા શરુ થઈ વર્ષ 1988 માં. તબીબી શિક્ષણ દરમ્યાન રંગપેટી, પીંછી સાથેનો નાતો સમયના અભાવે છૂટતો ગયો. તબીબી ક્ષેત્રના અનુસ્નાતક શિક્ષણ બાદ સ્ત્રી રોગ નિષ્ણાત તરીકે માનવજીવનના અને ખાસ કરીને સ્ત્રીજીવનનાં રંગો નજીકથી જોવાની તક મળી. રંગપેટીના રંગોમાંથી સર્જાતી કાલ્પનિક વિવિધતા માણતાં, કુદરતી દ્રશ્યોને દોરતાં અસલી જીવનના રંગો માણવા કેમેરાનો ઉપયોગ શરૂ થયો ! મૂળભૂત સ્વભાવ વિચારશીલ, બાળપણમાં મમ્મીએ સીંચેલ ચોક્સાઈ, સજાગતા, માનવતા અને કાર્યશીલતાના ગુણો સતત જાગૃત! એટલે, કેમેરાની દરેક click સાથે મગજમાં પણ એક click થાય! સતત શીખતાં રહેવાની તૈયારી, નવા દ્રષ્ટિકોણને કેળવીને જીવનમાં નવા રંગો પૂરવાની સજાગતાના પરિણામે click સાથે કલમ જોડાતી ગઈ! કેમેરાથી કંડારેલી ક્ષણો સાથે ક્યારેક તરત જ મન - મગજમાંથી એક ટૂંકનોંધ અવતરતી, તો ક્યારેક કોમ્પ્યુટર સ્ક્રીન પર જૂના ફોટો જોતાં જોતાં નવા વિચારો ઝબકતાં. ઘણું બધું એ સંદર્ભે શીખાયું, લખાયું. જેને મિત્રો સાથે પ્રસંગોપાત વહેંચ્યું, ફેસબુક અને વોટ્સઅપ જેવા માધ્યમોથી વહેંચ્યું. મિત્રોનો આગ્રહ વધતો ગયો કે આ નિજાનંદ પ્રવૃત્તિને પુસ્તક રૂપે પ્રગટ કરવામાં આવે તો વધુ વાચકોને પણ મજા આવશે. આ એવો એક નમ્ર પ્રયાસ છે.

તદ્દન શુધ્ધ અને ક્ષણિક વિચારો તેમજ વલોવાઈને અનુભવાયેલી સમજ શબ્દ સ્વરૂપે અવતરે છે ત્યારે એટલું ખાસ કહીશ કે લેખન એ મારો શોખ છે, લેખિકા હોવાનો મારો કોઈ જ દાવો નથી! ઈશ્વરે મારી આંખો સમક્ષ પ્રસ્તુત કરેલ પ્રકૃતિ, કુદરતી સૌંદર્ય, પરિસ્થિતિ, વ્યક્તિઓ, રંગો અને આંતરિક ધગશનું આ પરિણામ કહી શકાય. દરેક તસવીર કે લખાણ અને સંલગ્ન દ્રષ્ટિકોણ સાથે વાચક સંમત હોય તેમ ન પણ બને કારણકે આપણે સૌ એક સરખા બાહ્યજાતને જુદા આંતરિક જાતમાં ગોઠવાઈને જોતાં હોઈએ છીએ. એકબીજાના સ્થાને થોડીક વાર ગોઠવાઈએ તો બંને પક્ષે સંમતિ શક્ય બને! બંનેને નવો એક View- Point મળે. જીવનમાં, જીવનયાત્રામાં ખાસ કંઈ ખરૂં કે ખાટું હોતું નથી... જરૂર છે માત્ર સમતા અને સંતુલનની.

આ નાનકડાં પુસ્તકના પાનાં પર મહદ્ અંશે કુદરત પાસેથી શું શીખાય અને દ્રશ્યો નવો દ્રષ્ટિકોણ આપી શકે એવી થોડીક વાતો છે. વ્યાવસાયિક રીતે હું માની કૂખેથી બાળકની ડિલીવરી કરાવું એ માટે ઈશ્વરે નિમિત્ત બનાવેલ છે, આજે મારા મન-મગજમાં પાંગરેલા વિચારોની ડિલીવરી પુસ્તક રૂપે થશે તેનો મને આનંદ છે. આ માટે મને સતત પ્રેરણા આપનાર સૌ સ્નેહી નો ઋણ સ્વીકાર.

ડૉ. દર્શના ઠક્કર | સ્ત્રીરોગ નિષ્ણાત
MD (OB GYN), DHA, MBA
July 16, 2017 | Ahmedabad

It's now been 10 years since I know Dr Darshna, a charismatic & multifaceted personality.. Makes her unforgettable even if you meet her once! Basically a gynecologist; she is a super orator, Organizer, Inspirer, Writer, Painter...having great knowledge of various fields. Owing to her extreme reading of various subjets, She has a unique way to connect pictures, poetry & articles with her sharp brain bringing out many #popthoughts! She can elaborate poetically on pictures... Be it human, nature or objects. Her connection is remarkable which touches not only the mind but the heart of many readers. Thanks to social media platforms where she keeps posting & sharing such thoughts.

I have been fortunate to know her through her beautiful art of handwriting too... ! God bless her new efforts to write and reach many more hearts and spread her understanding across world with a DIFFERENCE.

- Namrata Shodhan
Singer | founder - Satsang Parivar

Let's Connect # Introspect

Mirror work matters, Reflect well :)

Mirror work matters, Reflect well :)

ફેસબુકની વૉલ પર દરેક પ્રવૃત્તિને વહેંચતા વહેંચતા ક્યાંક દીવાલો અર્થાત્ ભીંત (વૉલ) ચણનારા ફ્રેન્ડ્સનું લિસ્ટ વધી ના જાય તે માટે સજાગ રહેજો સૌ મિત્રો! કોઈક ભીંત ચણે ત્યારે પણ તમે સેતુ રચવામાં મસ્ત રહી શકો એનું નામ Art of Living! રોજીંદા જીવનની માનવીય રમતો અને મમતો ના સાહજિક અવલોકનને હમણાં કાગળ પર આલેખું છું અને રોજ રોજ નવા આયામને પામું છું! જેનો સોશિયલ મીડિયા અને નેટવર્કિંગનો ચળકાટ આંજી દે તેવો હોય તેની સોશિયલ હેલ્થ નાજુક હોય તેવું પણ બને... ટેકનોલોજીના સહારે જીવતાં આપણે સહુ એકબીજાને પણ સહારો આપી શકીએ તો સમજવું કે હજુ માણસાઈ ધબકે છે... ને જો ના અપાય તો નક્કી કે માણસ રોબોટ બની ગયો છે!

પાંપણે જ અટકી જતાં આંસુ જેમ, પાંદડે અટકેલ પાણી . . .
માણસની જેમ ડાળીને પણ ... ડૂમો ભરાતો હશે?!

Let it flow...let your emotions flow!
Suppressed
emotions are dangerous
to health :(

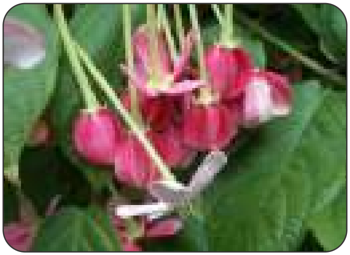
આંસુ વરસે તો? થાય ખળભળાટ,
અંતર ટપકે તો વહે આંસુ લાગલગાટ.
મૌન તૂટે તો? વાણીનો હણહણાટ,
મૌન થીજે તો? લાગણીનો કકળાટ.
અભિનયની આ વેદના છે દુનિયામાં,
અભિવ્યક્તિની ખેવના છે હૃદિયામાં!

#naturespeaks #popthought

લીલાશ વિનાની અડગ કથ્થઈ સચ્ચાઈ! જ્યારે મેં કેમેરામાં આ દ્રશ્ય ને ક્લિક કર્યું ત્યારે ઘેરા રંગમાંથી ડોકાતું આકાશ અને રમતિયાળ વાદળો ગમી ગયેલા! કેમેરામાં કેદ થયેલી આ ક્ષણ અને દ્રશ્ય ફરી ફરી જોતાં અનેક નવા વૈચારિક આયામો ખુલે! આજે નવો અર્થ મળ્યો! મૂળમાં ભીનાશ લઈને આકાશને આંબતું થડ ભલે પાંદડાનો વૈભવ ન હોય પણ અંદરથી તો ચોક્કસ ભીંજાયેલું હશે! અને ગાતું હશે...મારી કોઈ ડાળખીમાં પાંદડા નથી મને પાનખરની બીક ના બતાવો!

just a click... it opens up the window of new thoughts, new understanding & new perspective everyday!

ઈશ્વરે ઋતુ મુજબ ફૂલો આપ્યાં છે અને તે સંદર્ભે કહી શકાય કે શિસ્તબધ્ધ રીતે દરેકનો વિકાસ અને ખીલવું તેણે ગોઠવ્યું છે. સતત સીંચન વગર છોડ પાંગરે નહીં તેવી જ રીતે સ્વાર્થ વગર પ્રેમનું સીંચન કરીને અરસપરસ માનવીય સંભાળ લેવાય તો ફૂલની જેમ હૂંફ ખીલે! પાનખર શીખવે કે દરેક કૂંપળ છેવટે પાકટ પાનની જેમ ખરશે જ - માનવ જીવન અને માનવીય સંબંધોનું પણ આવું જ છે. પ્રત્યેક કૂંપળને નીરખતા, સ્પર્શતા પ્રભુની હાજરી અનુભવાય તેમ જ પ્રત્યેક સંબંધ અને દરેક દિવસ પણ પ્રભુની જ પ્રસાદી ગણવી, જેનો અંત નક્કી છે તે સ્વીકારવું. વસંતના વાયરા અને ભાદરવાના વંટોળની જેમ જ જીવનમાં પણ ઋતુઓ બદલાતી રહે છે. ગુલમહોર જેમ તડકે મહોરવાનું, રજનીગંધાની જેમ રાત્રે સુગંધ ફેલાવવાની અને મધુમાલતીની જેમ વિપુલ પ્રમાણમાં વ્હાલભરી ખુશ્બુ વહેંચવાની શીખ આપણે લઈ શકીએ. તડકો ઝીલીએ તો આકાશના સંપર્કમાં રહીને ખીલીએ, નહીં તો “ઈન ડોર પ્લાન્ટ” ની જેમ બંધ બારણે! પસંદગી પોતીકી હોય...



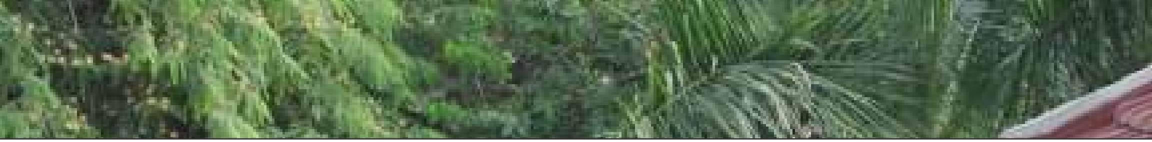
વિશાળતાથી વિસ્તરવું... વહેંચવાનો વિસ્તાર વધારવો!

#doconmission

Some people work hard with commitment and unconditional efforts even when no one is seeing them! Their deeds and fragrance of these flowers do not need spot light :) God takes care to spread the fragrance with unseen movement of air!

ફૂલો ક્યાં બોલે છે........ એને તો સ્પર્શની ભાષા આવડે! સુગંધ ક્યાં દેખાય છે? એને તો પ્રસરવું ગમે! ને જો જરાક સમીર નો સાથ મળે તો ફેલાઈ જાય ચોમેર !!!!!!!! આમ જ આપણે પણ બોલ્યા વગર, સુગંધ જેમ સમીર સંગ વહેતા રહીએ. . . . .

#lessonsoflife
#naturespeaks



મોર સાથે મોર્નિંગ! મારી બારીએથી... પંખીના પ્રદેશમાં ચણાયેલા બહુમાળી મકાનો વિશે જાણે કે ભગવાનને ફરિયાદ કરતા હોવાનો સાદ! માળાનો તો દસ્તાવેજ પણ ના હોય! માળો વિખેરાય કે સંબંધમાંની લાગણી સૂકાઈ જાય તેની ફરિયાદ કોઈ કોર્ટમાં દાખલ ના થાય !!!!! કારણ કે બંનેને સાચવવાના નિયમો વણલખ્યા હોય... એટલે પુરાવાની ખોટ પડે!

ફૂલ પર બેઠેલ પતંગિયુ કે મધપૂડાની
મધમાખી પાસેથી એકાગ્રતા, હળવાશ
અને ચંચળતાના પાઠ ભણવા માટે
તે બધું એકીટશે નિહાળવાની
ધીરજ કેળવવી પડે !
#naturespeaks
Patience & Perseverance matters!

#click
#think
#write
Solitude
#popthought

કુદરત જાણે કંકુવરણા ફૂલો થકી માનવીની દ્રષ્ટિમાં આસ્થા આંજે! મંદિરના ઘંટારવ સાથે પૂજાની થાળીમાંથી ઊડતા ગુલાલ અને કંકુ જાણે ફૂલોની પાંદડી પર ઝીલાયા હોય એવું લાગે, સુગંધ વગરના પણ રૂપાળા દેખાતા ફૂલો પણ આકર્ષક તો લાગે જ, સતત એવા ફૂલો ગમવા માંડે તો સજાગ થઈ જવું જોઈએ! દેશી લાલ ગુલાબ ઘરના મંદિરમાં બિરાજમાન ભગવાનના ચરણે હોય ત્યારે સુગંધ થકી એની હાજરી આખાય ઘરમાં પ્રસરે! રૂપ રંગ દેખાય અને સુગંધ અનુભવાય! જોવા માટે આંખ જોઈએ, અનુભૂતિ માટે હૃદય. આવા ફૂલોનો સંદેશ એટલો જ કે દેખાવ અને ગુણ બધું એકસાથે ન પણ હોય.

#lessonsoflife
#natureconnect

ગરમી મને ગમે છે કારણ કે ગરમાળો મને ગમે છે! તડકામાં ખીલી ઊઠતાં રંગો અને પીળાશ લઈને ઝૂલતા ભગવાનના તોરણ ખૂબ બધું શીખવી જાય છે! ઋતુના બદલાવ સાથે લીલાશ ઓછી થાય એનો અર્થ એ નથી કે મૂળની ભીનાશ ઘટી હોય! ડાળના આ વૈભવને માણવા ભરબપોરે નીકળવું એ પણ લ્હાવો હોય.

ભરઉનાળે ખીલીને, લચીને, તોરણ બનીને આંખોને રંગીન ઠંડક આપતા ગરમાળાના પુષ્પગુચ્છને નજીકથી નિહાળવાનો અનેરો લ્હાવો છે! આટલી નાજુક પાંખડીઓ કેમ કરીને તાપ વેઠતી હશે એવો સહજ પ્રશ્ન થાય! ખરે ત્યારે પણ ઝાડ નીચે સુંદર પીળી ચાદર પાથરી દે! મે મહિનાની ગરમીને ચર્ચામાં વેડફતા લોકોએ આ કુદરતી વૈભવને માણવો જોઈએ ! દર વર્ષે મે મહિનામાં કેમેરા સંગ એક સવાર કે બપોર ગાળવાનું સદભાગ્ય્ સાંપડે છે તેનો મને અનહદ આનંદ થાય છે.

#lessonsoflife

#lessonsoflife

#doconmission

હૂંફ, મદદ અને સંબંધોના વટવૃક્ષની વાતો કરતો સમાજ મૉલ અને હૉલમાંથી બહાર નીકળીને વૃક્ષ નીચે નિયમિત બેસે તો “છાંયડો” શબ્દનો અર્થ સમજે! વૃક્ષની વિશાળતા અને ઘટા મૂળને આભારી છે. પાંદડાની લીલાશ અને કુમાશ પણ મૂળને આભારી છે. જીંદગીમાં મૂળના માણસોને પારખવાની દ્રષ્ટિ આપે, આ વૃક્ષ અને લાકડાની બેઠકનું સાનિધ્ય! આવી ક્ષણો “સ્વ” ને મળવાનું સરળ કરે, “સર્વ” સુધી પહોંચવાની શીખ પણ આપે. વૃક્ષ એટલે બેઉ હાથ ફેલાવીને આપણને આવકારતો ઈશ્વર.

પક્ષીઓની દુનિયામાં એક ડોકિયું! એમનો વ્યવહાર તો શબ્દો વગર ચાલે, ટહુકાથી! આપણને ન સમજાય એવા સાદથી એ એકબીજાને બોલાવે! ઉનાળાની ગરમીની ચર્ચા કર્યા વગર એ સૂરજદાદાને આવકારે. સૌ પોતપોતાની મસ્તીમાં સવારને પોંખે! પોતાના પીંછા જાતે જ ઠીક કરે, માણસોની જેમ નહીં કે બૂમ પાડીને કહે... પાણી આપજે, ટુવાલ મોજા તૈયાર છે?!!! વિવિધ મુદ્રામાં ટોળું જોવા મળે ને તોય સૌ પોતાનામાં જ મશગૂલ. કોઈ એક પગે સંતુલન જાળવવાની કસરત કરે, તો કોઈ બીજાનામાં ચંચુપાત કર્યા વગર પોતાનામાં જ ચાંચ સંતાડીને અંતર્મુખી થાય!

સંતુલન! સમય, સંજોગ અને સમજણનું સંતુલન! વય વધે એટલે ગતિ વધે, દિશાસુચન બદલાય અને નિર્ણય શક્તિ વધે. પ્રવર્તમાન સમયમાં સાયક્લીંગ સ્વસ્થતા માટે કે શોખ માટે થાય છે પણ ખરા અર્થમાં એ પૈડાનાં સંતુલન થકી આત્મ વિશ્વાસ વધારે . રંગીન ભરત સાથે રંગીન શમણાં પાર પાડવાની અને નિર્ધારિત ધ્યેય સુધી પહોંચવાની શિખામણ સાથે બાળપણમાં માબાપે શીખવેલ સાયકલચાલનના ખરા બોધપાઠ મોટા થયા પછી વધારે સમજાય!

હાર્ડડીસ્ક માંથી ડેટા ફંફોસતા soft memories, યાદો મળી આવી! સ્ત્રી માટે હમેશાં કહેવાય કે તે કુટુંબ અને સંસાર ને તાંતણે બાંધી રાખે! નહીં દેખાતી સોયના એ ટાંકા સમાજની ગૂંથણી કરે. આ ફોટો મને લગભગ ત્રણ દાયકા પાછળ લઈ જઈને રંગીન ભરત ની યાદ અપાવે. મમ્મી નોકરી અને ઘરકામ સાથે ઘર માટે સરસ ચાદર ભરે અને ખૂબ માવજતથી અમને સુવાડે, સફેદ ચાદર પર ડાઘ ના પડે તેવી કેળવણી પણ આપે! માં સદેહે સાથે નથી ત્યારે આ ટાંકેલા ફૂલમાં એનું વાત્સલ્ય છલકાતું લાગે. કામમાં નિપુણતા અને જીવનમાં ચોક્સાઈ નો સુયોગ મને વારસામાં મળ્યો! સોય દોરો વધારે, અને કાતર ઓછી વાપરવાનું એણે જીવનમંત્ર તરીકે શીખવ્યું, સંબંધ ને સાંધતા અને સીંચતાં શીખવતી આ ચાદર પ્રતીકરૂપે સ્મૃતિપટ પર સદા અંકિત રહેશે. Thank you Maa for everything you taught in life... Remembering you with love while enjoying the fabric of life and colours of life. Loving this embroidery...you were always enthusiastic doing it for dear and near ones!

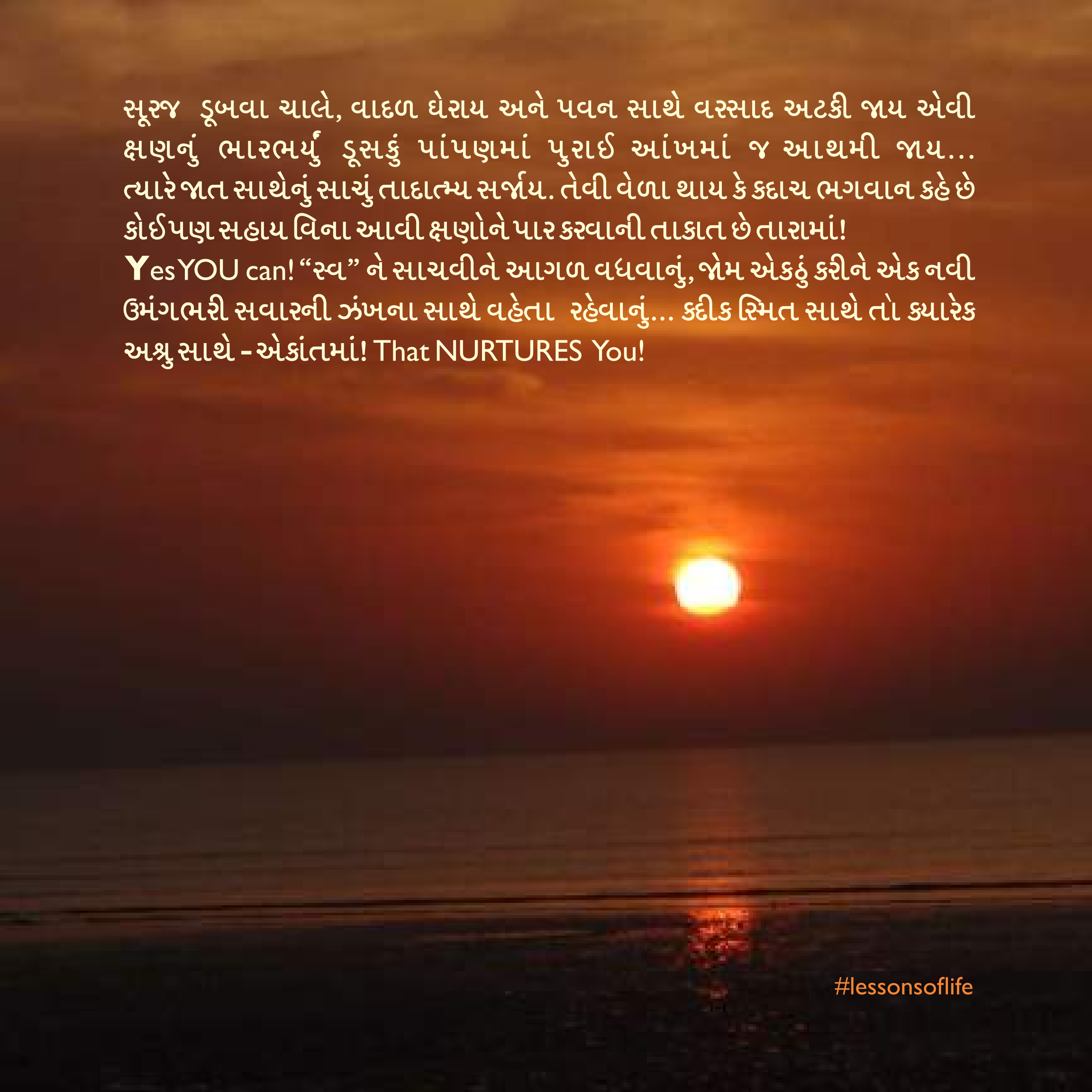
ધીમી ગતિ માટે જાણીતો કાચબો પણ ક્યારેક આગળ જવા માટે બળપૂર્વક પ્રયાસ કરે! કેટલાક માર્ગ પર આગળ વધવા માટે, સાથે ચાલનારને અવરોધીને જવું પડે! પ્રાણીઓમાં પણ પોલીટીક્સ હોતું હશે ?!

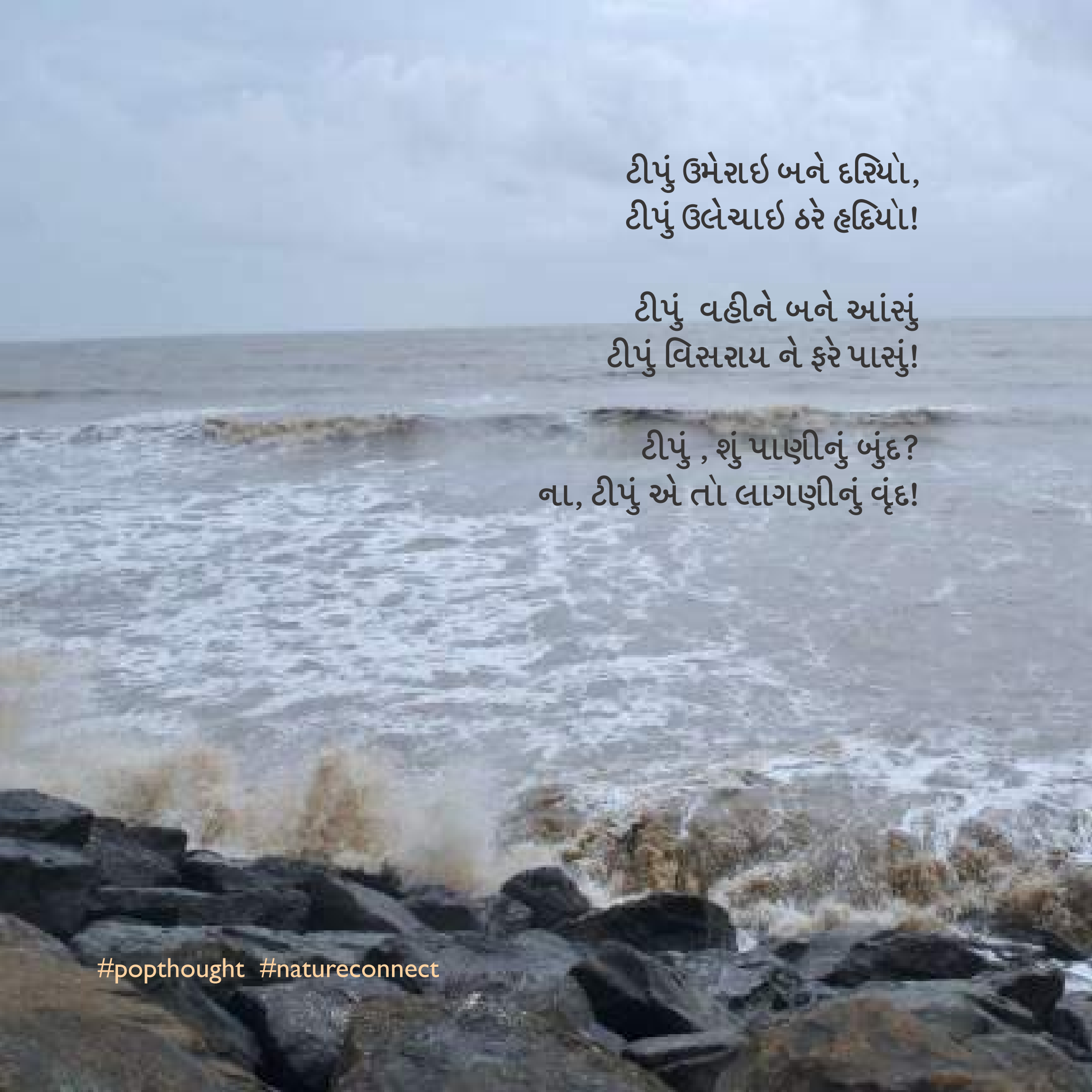
કોઈનો હાથ પકડીને સાથે ચાલવાની મજા આગળ જવા કરતાં વધારે હોઈ શકે! એવો અખતરો કરવા જેવો ખરો . . .

#touchinglives
#lessonsoflife

Keeping an EYE over it!!! click from my window. Warmth matters even before birth! Temperature management for getting ready to FLY in the WORLD... may be it's birds' way of living, protecting the newborn well and let it fly with own wings unlike humans:) Different way of parenting to be learnt! Giving them wings and let them touch the sky is a bird culture! Giving children wings and taking away sky or controlling wings with remote is human experiment! કદી કોઈ પંખીને તમે એનું બચ્ચું તેડીને ઉડતા જોયું? કે પછી આંગળી પકડીને ચાલતાં જોયું? એને કદાચ વધુ ભરોસો છે પોતાના બાળક અને ભગવાન પર કે બધું બરાબર જ થશે ... એ ઉડશે અને સાચી દિશામાં! એને સલામતીનો ભય નથી!

સાંજ પડે અને સૂરજ આથમે, સાથે જ કેટકેટલાં માનવીના સપનાં આથમે! મધ દરિયે નાવ હંકારતા દરિયાખેડુને સઢ સંકોરતા આવડે પણ સગવડો સાથે શહેરી જીવન જીવતો માનવી ક્યારેક જીંદગીની નાવનો સઢ સંકોરી ના શકે અને પરિણામે એના મનમાં વમળો સર્જાય. . . એમાં જ એ ડૂબતો અને ખૂંપતો જાય! ડૂબતો સૂરજ કેમ આટલા ઉગ્ર લાલ કેસરી રંગને આકાશમાં છાંટતો હશે??? રુઆબભેર જતો હશે કે પછી આથમવું એને પણ નહીં ગમતું હોય એટલે અણગમાનો ગુસ્સો ઠાલવતો હશે?! કારણ કે, સમાજ તો માત્ર ઊગતા સૂરજને પૂજે!


સૂરજ ડૂબવા ચાલે, વાદળ ઘેરાય અને પવન સાથે વરસાદ અટકી જાય એવી ક્ષણનું ભારભર્યું ડૂસકું પાંપણમાં પુરાઈ આંખમાં જ આથમી જાય... ત્યારે જાત સાથેનું સાચું તાદાત્મ્ય સર્જાય. તેવી વેળા થાય કે કદાચ ભગવાન કહે છે કોઈપણ સહાય વિના આવી ક્ષણોને પાર કરવાની તાકાત છે તારામાં!
Yes YOU can! “સ્વ” ને સાચવીને આગળ વધવાનું, જોમ એકઠું કરીને એક નવી ઉમંગભરી સવારની ઝંખના સાથે વહેતા રહેવાનું... કદીક સ્મિત સાથે તો ક્યારેક અશ્રુ સાથે - એકાંતમાં! That NURTURES You!
#lessonsoflife



ટીપું ઉમેરાઇ બને દરિયો,
ટીપું ઉલેચાઇ ઠરે હૃદિયો!

ટીપું વહીને બને આંસુ
ટીપું વિસરાય ને ફરે પાસું!

ટીપું , શું પાણીનું બુંદ?
ના, ટીપું એ તો લાગણીનું વૃંદ!

#popthought #natureconnect

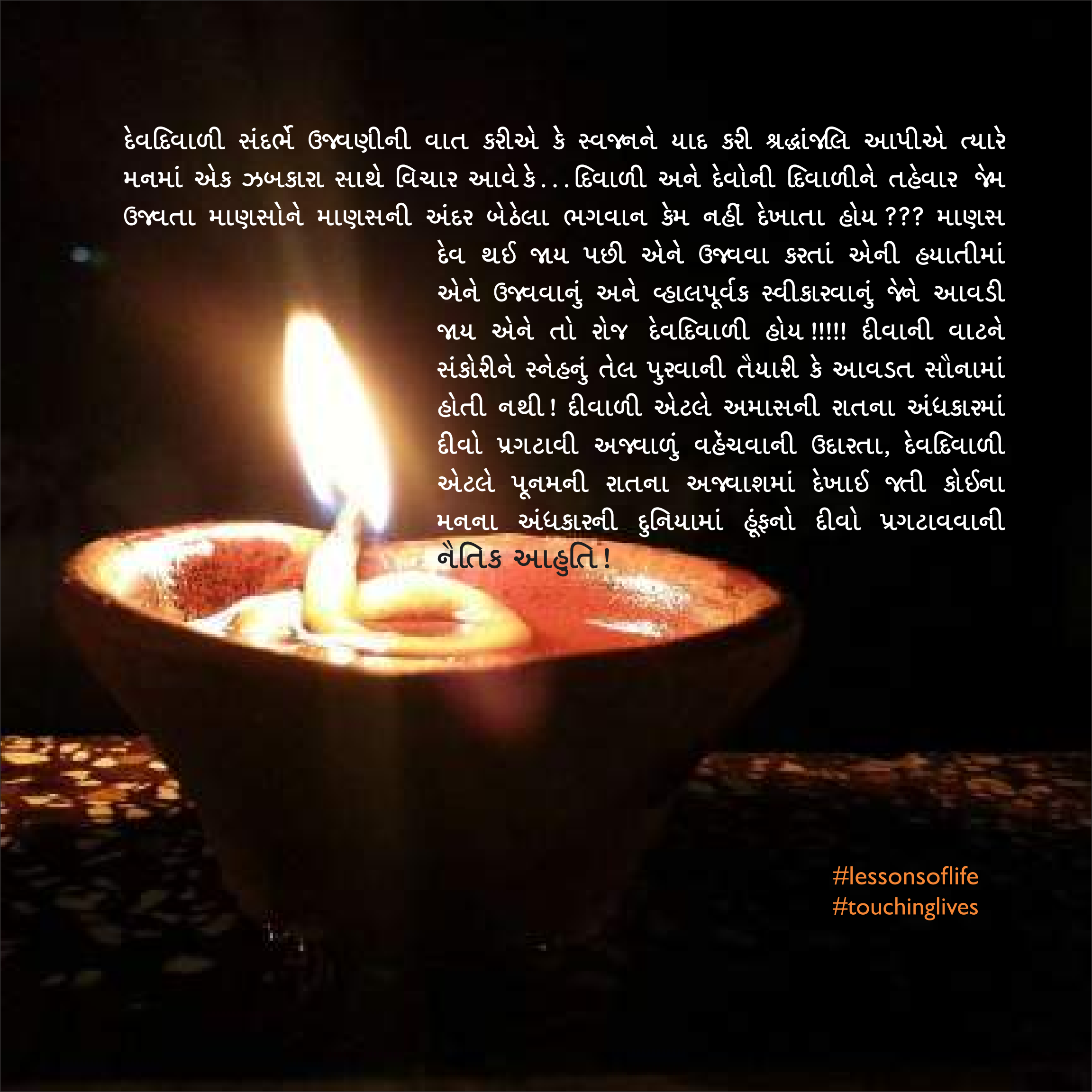
રસ્તો તૂટે એથી શું? સામી બાજુએ પહોંચી શકાય!
સપનાં તૂટે એથી શું? પ્રયાસપૂર્વક એને પાર પાડી શકાય!
સંબંધ તૂટે એથી શું? વાત કરીને સાંધી શકાય!
#touchinglives
#lessonsoflife

કોઈ એક ટ્રેનના બધાં જ મુસાફર એક જ મુકામ પર ઊતરે એવું તો અકસ્માતે જ સર્જાય... બાકી તો સૌ પોત પોતાના મુકામે... જીંદગીની ટ્રેન પણ એવી જ હોય ને! ઊતરવાના મુકામ ઉપરવાળાએ નક્કી રાખ્યા છે! આપણે બિનજરૂરી તત્કાલમાં ઊતરી જવાનું વિચારતાં હોઈએ છીએ - ક્યારેક ટિકીટ ટ્રાન્સફર કરવાની અરજી કરતાં હોઈએ છીએ!

એક જ ઝાડ પરનાં બધાં પાંદડા એકીસાથે ખરે એવું ના બને. ખીલે તે ખરે, જુદા જુદા સમયાંતરે ખરે . . . ફરીથી માટીમાં ભળે અને ખાતર બનીને મૂળને સીંચે, નવા પર્ણને પોષણ આપવા! ખીલવા અને ખરવાની વચ્ચે નીખરવાનું આપણે જાતે નક્કી કરવું પડે. સમય, સંજોગ અને સમજણના સરવાળા કરીને અંદરથી નીખરવું પડે. પર્ણ ખરે, એમ જ માણસ પણ ખરે જેને આપણે મૃત્યુ તરીકે ઓળખીએ. ખરેલા પાન અને લીલા ઘાસનું સાયુજ્ય મૃત્યુનો સ્વીકાર શીખવે!

#lessonsoflife

જીંદગીને ક્યારેક અટકીને, અડકીને નજીકથી જોવાનો પ્રયાસ કરીએ તો કેવું? બાળપણમાં સાબુના ફીણથી રમકડાં થકી પરપોટા ઊડાડવાની મજા લેતા હોઈએ અને નવાં નવાં પરપોટા મૌન કોરસ રચે તે જોઈ ચહેરા પર જ નહીં પણ હૃદયમાં સ્મિત પ્રગટે! એ ઉંમરે થોડીક ક્ષણો પહેલાંના પરપોટા હવામાં વિલીન થઈ જાય એ બાબતે સજાગ ન હોઈએ, કારણકે નવા પરપોટાનું સર્જનક્ષેત્ર આપણા હાથમાં હોય અને ઉમેરો થતો રહે એટલે બાદબાકી છતાં સરવૈયું અને આનંદ જળવાઈ રહે. આંગળીનો સ્પર્શ પરપોટો ફૂટે તેમાં પણ આનંદ અનુભવે ! તે ઉંમરે ખબર ના હોય કે જીવન પણ આવું જ “ક્ષણભંગુર” હોય... ઝાકળ જેવું! સૂરજની ઈચ્છા જેટલું જ એનું આયુષ્ય! એ સમજ ત્યારે પડે જ્યારે કોઈક સંબંધ આમ તૂટે-ફૂટે અને અદશ્ય થઈ જાય. ઝાકળ અલ્પજીવી પણ ઘણું શીખવે...


દેવદિવાળી સંદર્ભે ઉજવણીની વાત કરીએ કે સ્વજનને યાદ કરી શ્રદ્ધાંજલિ આપીએ ત્યારે મનમાં એક ઝબકારા સાથે વિચાર આવે કે...દિવાળી અને દેવોની દિવાળીને તહેવાર જેમ ઉજવતા માણસોને માણસની અંદર બેઠેલા ભગવાન કેમ નહીં દેખાતા હોય??? માણસ દેવ થઈ જાય પછી એને ઉજવવા કરતાં એની હયાતીમાં એને ઉજવવાનું અને વ્હાલપૂર્વક સ્વીકારવાનું જેને આવડી જાય એને તો રોજ દેવદિવાળી હોય!!!!! દીવાની વાટને સંકોરીને સ્નેહનું તેલ પુરવાની તૈયારી કે આવડત સૌનામાં હોતી નથી! દીવાળી એટલે અમાસની રાતના અંધકારમાં દીવો પ્રગટાવી અજવાળું વહેંચવાની ઉદારતા, દેવદિવાળી એટલે પૂનમની રાતના અજવાશમાં દેખાઈ જતી કોઈના મનના અંધકારની દુનિયામાં હૂંફનો દીવો પ્રગટાવવાની નૈતિક આહુતિ!
#lessonsoflife
#touchinglives

White... Peace, Purity & Simplicity! Yes, God made these flowers ultra white to help us see brightness on the canvas of life...White canvas helps creator / artist to accept many more colours' strokes on it, enhancing the beauty of other colours while preserving the clarity & bright feel of white! On the canvas of life, purity enhances other values ....helps us ACCEPT other colours [of emotions and life] White is my favourite & black is also my favourite... NO grey Zones! Clarity of white & Courage for black! Feeling blessed :)
#popthought #clickbydoc #natureconnect #doconmission

#doconmission

કંકુ ને ચોખા નો સાથીયો કરતો સમાજ આ પ્રતિકાત્મક ફૂલના
રંગની મૃદુતાને માણતો થાય, ભગવાનની જેમ કોઈ પણ ભેદભાવ વિના સૌને
ખીલેલા રંગ વહેંચતો થાય તો જીવન નો બાગ સુંદર બને!

Do we need boards in gardens saying "Do not pluck flowers" ????
DO we see boards on petals? saying "Busy" / "Looking at me is prohibited"
/ "I can't talk!" / "Meet with prior appointment"
God believes in unconditional giving! It's about availability , not only the ability!
Flowers and colours teach us a lot, Let's keep learning!

વિકસવું... મૂળમાંથી ઉપર પહોંચતી ભીનાશને લીલાશની રગોમાં ચીતરીને, તાજગીસભર પર્ણ બનીને ઊગવાનું ત્યારે જ શક્ય બને જ્યારે સ્વબળે કૂંપળ બનીને સૌ સાથે દોસ્તીનો હાથ લંબાવવાની તૈયારી હોય! મને કેમેરાના લેન્સમાંથી આ ક્ષણને જોતી વેળા લાગે કે જાણે દરેક પર્ણ પર હરિના હસ્તાક્ષર વાસંતી વૈભવ થઈને ઉમટયા હોય! ઊગે તે ખરે જ! પણ ખરતાં સુધીમાં તો ડાળે ઝૂલીને, વાયરા સાથે રમીને, એક તાંતણે જોડાયેલા રહેવાનું અને સહજ રીતે ફૂલોમાં રંગો પૂરવાનું... બધુંય કૂમળું પર્ણ કરી શકે! આપણે પણ....!

.... paradox!

ઝાડના થડમાં ગાંઠ પડે ત્યારે એની ઉંમર વધે.. ઉંમર વધે ત્યારે ગાંઠ પડે, મજબૂતાઈ વધે !!! અને માણસોના જીવનમાં, જ્યારે સંબંધમાં ગાંઠ પડે ત્યારે એની મજબૂતાઈ વધવાને બદલે ઉંમર ઘટે !
પર્વતારોહણમાં દોરડાની ગાંઠ પકડીને ઉપર જવાય ! સંબંધમાં પડેલી ગાંઠનો આવો ઉપયોગ કેમ ન કરાય??! ગાંઠ પણ સહારો અને પગથિયું બની શકે એમ શીખવું એનો અર્થ Art of Living!
વ્યવસાયે સર્જન છું એટલે ટાંકા લઈ સાંધતા સારું આવડે ! અને દોરામાં પડતી ગાંઠને ઉકેલતા પણ ! છેડે વળાતી ગાંઠથી જ તો ટાંકા ટકી રહે છે!
કુદરત સાથેની ક્ષણોને આમ કેમેરામાં કંડારીને કલમ થકી આલેખવાની મજા માણતાં એક વિચાર આવ્યો જેને "હેલ્થ કાફે" માં અમલમાં મૂકેલ છે ! મનમાં ગાંઠ અને રાગદ્વેષ લઈ જીવતા લોકોને ગાંઠ કાપવાને બદલે ઉકેલતા શીખવીશું કાઉન્સેલીંગ થકી ! સંગીત અને વાંચન થકી ! સ્વસ્થ અને સુખી જીવન માટે સ્વથી સર્વ સુધી પહોંચવાની યાત્રા આવશ્યક છે! કુદરત શીખવે...

#lessonsoflife

કુદરતના સાનિધ્યમાં મનમાં અનેક વિચારો ઉદ્દભવે, ઉત્સુકતા અને અચંબો બંને વર્તાય. ખડકાળ અને ખરબચડી સપાટી પર આવા ઊંચા વૃક્ષોના મૂળને પાણી ક્યાંથી મળતું હશે? કેડી કંડારીને હરિયાળી હારમાળામાંથી પસાર થતી વેળા પર્ણ અને પવનની ગોષ્ઠિ સંભળાય તેને પણ મેડિટેશન કહી શકાય. હજારો ફૂટની ઊંચાઈ પર પગલાં માંડતાં આપણી અલ્પતા સમજાય! ઊંચાઈ અને ઊંડાણની વચ્ચેનો આ પથ હિમ્મતભેર અડગ રહી ચાલતા શીખવે.

મને બરફનું ઠંડુ પાણી બહુ પ્રિય! મન, મગજ અને હોજરીને ઠંડક આપે અને મારો મૂડ પણ સુધારી શકે! ને જીવનના વ્યવહારમાં મને આર. ઓ. ના બરફ જેવી પારદર્શકતા પણ બહુ ગમે. ઠંડક માટે બરફ ગમે પણ થીજેલા સંવેદનોથી મને ભારે અકળામણ! બરફની ઓગળવાની આવડત પર મને માન, ઘનતાનું સ્વરૂપ થીજેલું લાગે અને ઓગળે ત્યારે ટાઢક આપે, ને છતાંય એમાંથી કયારેક વરાળ નીકળતી દેખાય!!!!! કેટલાક માણસોનાં મૌન બરફ જેમ થીજેલા લાગે ને તાપ પડે તોય ના ઓગળે..... કેટલાક માનવી વર્તનમાં બરફ જેવા ઠંડા લાગે, વાતો પણ ટાઢક આપે એવી કરે પણ ઠંડા પ્રદેશના બરફની જેમ ચામડી બળે એમ મનને બાળે! લખતાં લખતાં દાઝવું અને બાળવું બે જુદા અર્થના શબ્દો યાદ આવે.

બરફ જેવી પારદર્શકતા અને ઓગળવાની તાકાતવાળા માનવી મળે તો તેને ગુમાવવા નહીં! હૂંફથી ઓગળે એવા મિત્રો મળે તો ભળતા રહેવું! પાણીમાંથી બરફ થવાની ઘટના એટલે બીજાને ગમતા આકારમાં થીજી જવાની ઘટના! બરફ તરસ ના બુઝાવી શકે, પાણી કદાચ ઠંડક ના આપે પણ બેઉ ભેગા કરો તો મજા મજા!!!!! *સાયુજ્ય માં તાકાત છે, થીજવાની... ઓગળવાની અને વહેવાની!!!! સૌની પોતપોતાની પસંદગી!* ખામોશી થીજેલા શબ્દો છે, હૂંફની ઉષ્માથી શબ્દો બની ઓગળવાની એની આવડત છે, મૌન ને સાંભળવા મૃદુ સંવેદનશીલ હૃદય જોઈએ. મૌનથી થતાં ઘાવ કરતા શબ્દોથી લગાડતા મલમ કયારેક વધારે બળતરા કરે!!!!!! અને દેખીતી રીતે તો એ ઠંડકનો મલમ જ લાગે!

શબ્દોકા શોર તો કોઇ ભી સુન સકતા હૈ..... ખામોશિયોંકી આહટ સુનો તો કોઈ બાત હૈ!!! સુનો તો કોઈ બાત હૈ!!!! સુનો તો..........સુનો!!!!!!!!!!

મૌનના અવાજમાં !
બદલાતા સમયના વમળમાં. .
કયારેક સમય થીજેલો લાગે !
નિઃશબ્દ સંવાદ ભર્યો ભર્યો લાગે

દરરોજ સવારે ઊઘડતી સફેદ પાંખડી, શાંતિનો સંદેશ લઈને આવે. કાદવમાં ઊગતાં કમળને પણ જાણે ભગવાન સફેદ વસ્ત્ર ધારણ કરાવતો હોય એવું લાગે. ભીનાશમાં પથરાયેલ લીલા પાન સપાટી પર રહેવાનું અને સહજ સ્થિત રહેવાનું શીખવે. એક પછી એક ખૂલતી અને ખીલતી પાંખડી ધીરજ શીખવે! કળીમાંથી ફૂલ બનવાની પ્રક્રિયાની જેમ માનવીએ પણ સ્વયં ખીલવાની કળા શીખવી પડે, અને એ આવડી જાય તો પ્રત્યેક ક્ષણમાં ધ્યાનસ્થ થવાય.

ગુજરાતીઃ ભાષાના બે સરસ શબ્દો યાદ આવે, ગતિ અને દિશા. ગતિમાં હોવું અને સાચી, સારી દિશામાં પગલાં માંડવા એ બંને જુદી ઘટના છે! મનની અંદર જ રામ અને રાવણ કે પછી કૌરવ અને પાંડવ વસે છે! કુરુક્ષેત્રમાં અર્જુન પણ ગતિમાં હતો, દુર્યોધન પણ ગતિમાં! પરિણામ બંનેની ગતિનું જુદું હતું..... બાહ્ય અને આંતરિક પરિસ્થિતિની, મનોદશાની ગતિ ક્યારેક ઊભય સ્થાને અટકે અને પછી સર્જાય ગૂંચવણ! જેને ઉકેલવાનું એક ડગલું પણ અઘરું લાગે. જીવન એક એવી યાત્રા છે જેમાં વારંવાર ચાર રસ્તા આવે, પસંદગી કરવી પડે... .. દિશાની અને ગતિની! સતત શીખવાનું, ચાલવાનું ક્યારેક પડવાનું અને ઊભા પણ થવાનું. કદીક કોઈનો હાથ પકડીને, ક્યારેક જાતે જ. આપણને સૌને જીવનમાં એવી અનુભૂતિ ક્યારેક તો થઈ જ હશે કે મદદ આપતો હાથ ભલે માનવીનો હોય પણ ખરા અર્થમાં તો એ ભગવાનની મરજી હોય છે. હા, એનો સ્વીકાર કે અસ્વીકાર એ વ્યક્તિની પોતીકી પસંદગી હોઈ શકે છે. એકલા જ આવ્યા, એકલા જવાના એ સનાતન સત્ય સાથે જીવતા સમાજને પણ માનવીય હૂંફ અને મદદની આપ-લે સૌનો સંગાથ માણતા શીખવે.

ગતિની જેમ સ્થિરતાનો પણ અનેરો આનંદ છે! સહદેવ જેવા લોકોને જ સમજાય કે મૌનની ભીતરનો ઉચાટ એટલે શું? દિશા અને દશાના વર્તારા છતાં ચૂપ રહેવું એટલે શું???!!!!! નવા ચંપલ ડંખે ને એવું મનમાં ડંખે!!!!! ક્યારેક પગરખાં અને ક્યારેક અભરખા બંને સતાવે... મૂળ વાત ચાલવાની છે. સંત કવિ મકરંદ દવેનું નંદીગ્રામ યાદ આવે, પગલું માંડું હું અવકાશમાં..... અને અસીમ આકાશની મોકળાશ જેમ મોકળા મને સૌને મળીએ!

ગતિ સાથે પ્રગતિ અને દિશા સાથે દશાનો મેળ મળે તો સોનામાં સુગંધ ભળે.

દરિયાના મોજાંને મસ્તીમાં ઉછળતા જોઈને ઉત્સાહનો સંચાર થાય! ક્યારેક લાગે કે પેટાળમાં ધરબાયેલી ખારાશને ઉલેચીને મોજા થાકી કાંઠાની રેતી પર ઠાલવતો આ દરિયો ઓટ વેળા ખારાશથી કેટલી બળતરા અનુભવતો હશે? મોજમસ્તીમાં સદા જીવતો માણસ પણ આવો વલોપાત કદીક અનુભવતો હશે. માંના ખોળાની જેમ ધસી આવતા મોજાને વ્હાલથી વધાવી લેતી રેતી બેહિસાબ પગલાંની છાપને રોજ ભૂલતીને ઓગળતી જાય છે! થોડીક ખારાશને ઓછી કરીને મોજાનેય માલિકીભાવ જતાવ્યા વિના પાછા જવા દે છે... ને પાછા આવે તેવી રાહ પણ જુએ છે. ઓટમાં શાંત દેખાતો દરિયો પોતાના પાણીને, પોતાના ઘુઘવાટ ને એકલા મૂકીને આકાશમાં મીટ માંડતો હશે કે વાદળ વરસે તો મને નવું જળ મળે અને ખારાશ જીક ઓછી થાય! નિરાશ થયા વિના ફરી ભરતીના ઉછાળાને વળગીને પાણી મોજાં બની બાળકની જેમ દોડે.... કાંઠાની રેત કણકણમાં ભેટીને સંવેદનોને સંકોરીને પાછું દરિયામાં ભળે....

માણસે આમાંથી શું શીખવાનું????? કોઈકના આંસુની ખારાશને પાંપણના ઉંબરેથી વહી જવા દઈને વ્હાલથી લૂછી લેવાનું! દરિયાદિલ થઈને સૌની ભરતી ઓટને સ્વીકારતા રહેવાનું! ક્યારેક રેતી અને ક્યારેક દરિયો થઈ મળતા રહેવાનું, ભળતા રહેવાનું! નદી જેમ વહેતા રહેવાનું.....પાળ બાંધેલા સરોવર કરતાં મનફાવે તેમતેમ વહેતી નદી અને હોંશભેર મોજ કરતાં મોજા જેમ મોકળાશથી સૌને મળવાનું! મોજાંએ દરિયાનો વલોપાત હોય કે ઉત્સાહનો આનંદમય ધ્વનિ એ તો એને જ ખબર! ક્યા મોજાની મોજમાં જોડાવું અને ક્યાંની ખારાશને લાગણીના પાણીથી ધોવી એ આપણી પોતીકી પસંદગી હોવી જોઈએ.

my thoughts! My perceptions!

નદી કદી કોઈને કહે કે મારે તમને મળવું નથી? હું તમને પાણી નહીં પીવા દઉં ! ક્યારેય નહીં, નદી એટલે વહેતું જળ એમાં સૌને પગ પલાળવાની છૂટ! ભક્તિભાવથી ગરમ દીવો તમે એના ખોળે મૂકો, ફૂલોના રંગને એના જળમાં પધરાવો કે ડૂબકી મારીને સ્નાન કરો એ કોઈ જ નકારો કર્યા વિના બધુંય સ્વીકારે! દાઝતી હશે, ફૂલોનોય એને ક્યારેક ભાર લાગતો હશે પણ એ કંઈ બોલતી નથી! કારણ કે, એ ખાબોચિયું નથી! વહેતી રહે છે નિરંતર. . આ જ બધું, દીવો, ફૂલને ન્હાવાનું ખાબોચિયામાં કરીએ તો થોડા સમયમાં ગંધ મારશે, ગંદકી થશે. . મચ્છર અને ડેન્ગયું પણ થઈ શકે! કારણ કે, એ બંધિયાર પાણી છે. કુદરત શીખવે છે કે બંધિયાર અને સ્થગિત પાણીની જેમ જ પૂર્વશરતો ની હદમાં અને અનુમાનોની આડશમાં બંધાયેલું મન પણ ખાબોચિયા જેવું બની જાય. . માટે જીવનસરિતામાં મનને, સમજને, સંવાદને વહેતા રાખવા બંધનો અને શરતોથી પર માનવીય સંબંધોને આદર અને વ્હાલની નદીનું જળ સીંચતા રહેવું તો સૌનું જીવન સુંદર બને! ખાબોચિયું ગંદકી કરે અને માલિકીભાવથી બનાવેલો પ્રાઈવેટ સ્વીમિંગ પુલ નિયમિત એકવારિયમની જેમ, સાફ કરવો પડે. છે તો બધે પાણી જ. . . માણસ પોતે પસંદ કરી શકે તે અર્થે પ્રભુએ મન, મગજ અને સમજ આપ્યા છે મને તો વહેવું ગમે નદીની જેમ! તમને????? મારી કલમે મારા વિચારો! એક કાર્યક્રમના અંતે ડોકટર મિત્રએ મને પૂછયું કે ગાયનેકોલોજીના ચોપડામાં કવિતા ક્યાંથી આવી ??!!!!! અને મેં કહ્યું સાહિત્ય મારો શોખ છે અને ડોકટરી મારો વ્યવસાય ! બંનેનો સમન્વય એ મારું રોજીંદુ સ્વપ્ન.

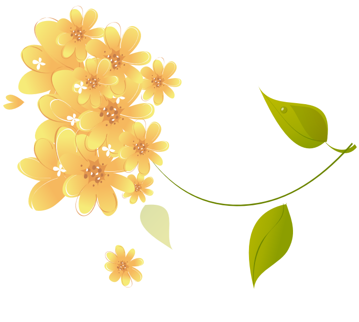
ઈશ્વરે વાવ્યુ'તું એક બીજ
કૂંપળ ફૂટી અને જાણે પ્રગટયો સંબંધ,

પર્ણ થકી વિસ્તરતી ગઈ લાગણીઓ
અને જાણે મ્હોર્યો નાતો લઈને ઉમંગ,

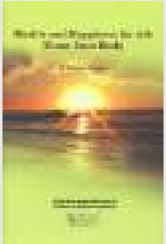
સંવેદનાના વમળમાંથી ઊભરી આવી ઉર્મિઓ
ને પંકાઇ ગઈ એક ઓળખાણ અંતરંગ..

Be alert, be vigilant.
Listen to the silence within

... growing SILENTLY !



Other Publications



Dr Darshna conducts unique workshops for Health & Happiness

Paint Your Life ©
Emotions in Motion . . . Let them flow! ©
Happiness Unlimited . . . Enjoy it Well! ©

SARJAN
Maternity & Nursing Home

Sparsh Foundation
touching lives. . .

facebook.com/sparshfoundation.net

For Feedback / Inquiry, connect to
Dr Darshna Thakker | M.D., D.H.A., M.B.A.
Consultant Gynecologist & Obstetrician
Director | Sarjan Communication
1st Floor, N D Shroff Market,
Beside Vasna AMTS Bus Stop,
Vasna, Ahmedabad - 380 007 Gujarat

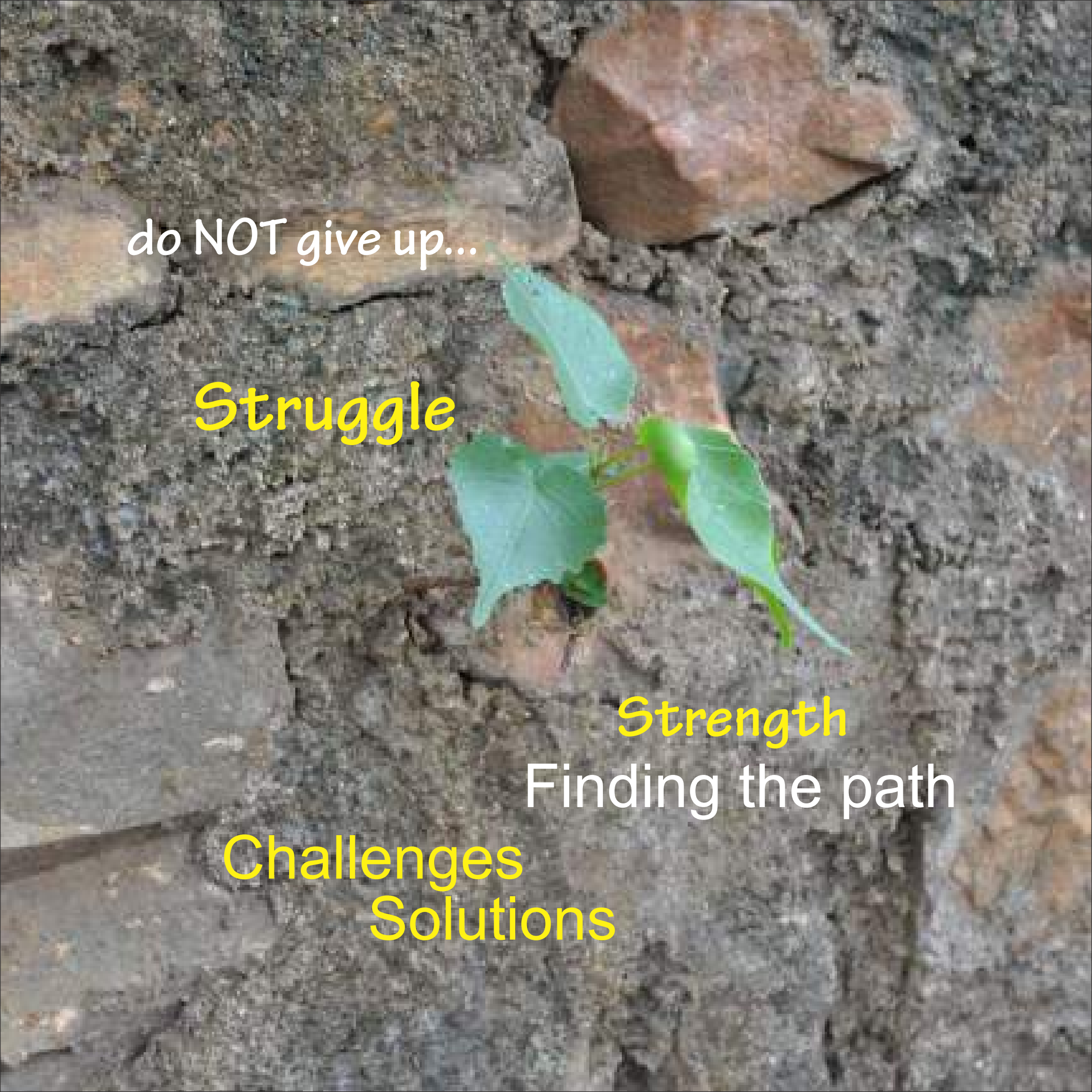
અન્ય પ્રકાશનો :

Books
સુખ અને સ્વાસ્થ્ય સૌના માટે (AMA)
Health & Happiness For All (AMA)
ચાલો દીકરી જન્મને વધાવીએ (Image)

Audio I Mp3
Understanding Menopause with music & talk
Let's celebrate girl child

DVDs By AMA
Women & Stress - Midlife Crisis
Educating Women for Heal thy life
Power of Social Media.

Audio I Mp3 I DVDs With Namrata Shodhan & Satsang Parivar
Meera as Social Reformer
Sa Re Ga Ma thi Sarvar
આનંદના અક્ષરોની બારાખડી અને
સુખી જીંદગીના સૂર
સંગનો ઉમંગ
શ્રધ્ધાની નાવ અને ધીરજના હલેસાં
આનંદની સરગમ
જન્માષ્ટમીનો સૂરોત્સવ
કૃષ્ણને મળીએ મીરાં થકી


do NOT give up...
Struggle
Strength
Finding the path
Challenges
Solutions