સલામી સવારની..

સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

કાળાં વસ્રો પહેરી 'લક્ષ્મીજી' ટિકીટ અપાવે છે,
ને મોટા સમાજનો પ્રતિનિધિ નાક દબાવે છે.
વટાવે છે અનુગામીની સંખ્યા ધાર્મિક - નેતાઓ -
રહસ્યો જાણનારા ગુંડા પણ આંખ બતાવે છે.

હાઈકુ

પાડે પ્રભાવ,
રાજકારણ પર -
છૂપી ગંદકી...

કરે છે રાજ,
છોડી છે જેમે લાજ -
ગૂલાંટ બાજ !!

ચિંતન

પ્રિયં શ્રદ્ધે દદતઃ પ્રિયં શ્રદ્ધે દિદાસતઃ ।
પ્રિયં ભોજેષુ યજ્વસ્વિદં મ ઉદિતં કૃધિ ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક ઋગ્વેદમાંથી લેવામાં આવેલ છે..

આ સંસારમાં એ માણસોનો જ શ્રમ સફળ થાય છે કે જેઓ હંમેશા શ્રદ્ધાપૂર્વક લોકહિત માટે દાન, કર્મ અને પુરુષાર્થ કરે છે.

માનવજીવનની સાર્થકતા શ્રમ અને તપમાં જ રહેલી છે. શ્રમ અને તપ એક સિક્કાની બે બાજુઓ છે. કોઈ કાર્યને પૂર્ણ કરવા માટે આપણે જે કર્મ કરીએ છીએ, પુરુષાર્થ કરીએ છીએ, આપણા શરીરની મુશ્કેલીઓની ફિકર કર્યા વગર લાગ્યા રહીએ છીએ, તે જ તપ છે. વગર કારણે શરીરને કષ્ટ આપીએ અથવા તો જંગલમાં જઈને પોતાને સમય વ્યર્થમાં નષ્ટ કરવાનું નામ તપશ્ચર્યા નથી.

શારીરિક સુખની જરાય ચિંતા કર્યા વગર જે મનુષ્ય ઈશ્વરની સાધનામાં ડૂબી જાય છે તેનું તપ સાત્વિક છે. તપાવીને ભઠ્ઠીમાં ઓગાળ્યા પછી જ સોનામાં તેજસ્વીતા આવે છે, અને એને ઈચ્છિત આકારમાં ઢાળી શકાય છે એ જ પ્રમાણે જીવનને વિશેષ આકાર આપવાનું સામર્થ્ય તપ, શ્રમ અને પુરુષાર્થ દ્વારા જ પ્રાપ્ત થાય છે.

સુવિચાર

- જે વહેંચવામાં આવે એ જ 'પ્રસાદ' છે... બાકી બધો 'વિષાદ' જ છે - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- ઝમીર જિંદા રખ, કબીર જિંદા રખ... સુલતાન ભી બન જાયે તો... દિલ મેં ફકીર જિંદા રખ... - **દિલશાન 'હૃદય'**
- 'આપણે પાડોશી બદલી શકતા નથી' - **અટલબિહારી વાજપેયી**
- આજનું લાવેલું તણખલું કાલે માળો બનશે, આજની બચત નો કાંકરો કાલે પાળરૂપ બનશે - **દોલતભાઈ દેસાઈ**
- અસંભવને મેળવવાની જિદ હોય તો અસંભવ જ વિચારવું પડશે - **ટીમ રોબિન્સન**
- જેટલી બને તેટલી ચાલાકી ઓછી કરો, ઉપરવાળાની મહેરબાની વધારે થશે - **નીતિ શતક**
- આજનું ઔષધ : હળદર, મરી અને અડદને સગડીના અંગારા પર મૂકી ધૂમાડો લેવાથી દમમાં રાહત મળે છે **(સંકલન : દીપક વી. આશરા)**

બોધકથા

લિયો નાર્ડો દ વિન્સી. મહાન કલાકાર અને પક્ષીપ્રેમી હતા. તેમને એવી ટેવ હતી કે જ્યારે પણ બજારમાંથી નીકળે અને પક્ષીઓને વેચનાર ને જુએ કે તરત તેઓ બધા પાંજરામાંના પક્ષી ખરીદી લે અને તે બધા જ પક્ષીઓને મુક્ત કરી દેતા. ઘણીવાર કોઈ પક્ષી ઘાયલ હોય તો પિંજરામાંથી મુક્ત થઈને પણ ઉડી શકે નહીં તો તેઓ તેને ઘરે લઈ પોતાનાથી બનતી સારવાર કરે અને તેને મુક્ત કરી દે. જ્યારે તેઓ ઘરડા થવા લાગ્યા ત્યારે એમને વિચાર આવ્યો કે હું જ્યારે આ દુનિયામાં નહીં હોઉં ત્યારે આ પંખીઓને મુક્ત કરવા માટે કોઈ સંદેશો આપવા યોગ્ય ચિત્ર હું દોરી દઉં. લિઓ નાર્ડો એ મુક્ત પંખીઓ જે આનંદથી, ઉડતા કલરવ કરતા જોયા હતા એ દ્રશ્યોને યાદ કરીને એ ઉત્તમ ભાવ વર્ણવતું એક અનમોલ ચિત્ર તૈયાર કર્યું. એ ચિત્રમાં એક અજબ - આનંદ ખુશી ઝળકે છે. પીંછીના દરેક લસરકે કળાકારના મનની ભાવના છલકે છે. ચિત્રમાં તેમણે પંખીઓને કિલ્લોલ કરતા, મુક્ત આકાશમાં ઉડતાં, ઝાડ પર ઝૂલતાં નિરુપ્યા છે અને પાસે જમીન પર એક દરવાજો ખુલ્લો હોય તેવું ખાલી પીંજરું મૂક્યું છે. આ ચિત્રનું નામ તેમણે 'ફ્રી બર્ડ' (મુક્ત પક્ષી) આપ્યું છે. આ ચિત્ર માનવીને સંદેશ આપે છે કે પંખીઓ ને વાતાવરણમાં મુક્ત ઉડવા દેવા જોઈએ. મુક્તિનો આનંદ તેમનો અધિકાર છે. તેમને પીંજરામાં પુરવામાં અમાનવીય કાર્ય ન કરવું જોઈએ.

ઢંઢેરાની ગરિમા જળવાતી એ જમાનો ગયો

તંત્રીસ્થાનેથી...

કોંગ્રેસના રાષ્ટ્રીય પ્રમુખ રાહુલ ગાંધીએ ઘણી જહેમત લઈનો લોકસભાની ચૂંટણી માટે પાર્ટીનો ઢંઢેરો બહાર પાડ્યો છે. રાહુલ ગાંધીની ઈમાનદારી વિશે શંકા કરવી એ આત્મવંચના છે. કદાચ એ ઉચ્ચાભિાષી મધ્યવયસ્ક યુવાન જેટલો પ્રામાણિક પોલિટિશનય દીવો લઈનો શોધવા નીકળીએ તો પણ મળે કે કેમ તે પ્રશ્ન છે. રાહુલ પાસે અનુભવ નથી પણ એક વૈશ્વિક કક્ષાનો વારસો છે, જે એમના કોઈ પણ પ્રતિસ્પર્ધીને ઈર્ષા આવે એ બરનો છે. કોંગ્રેસને ૨૦૧૪ની લોકસભાની ચૂંટણીમાં જે જીવલેણ માર પડ્યો એ પછી એમાંથી બેઠા થવું ઘણું અઘરું હતું. એવું નથી કે કોંગ્રેસ પાસે નેતાગીરીનો દુકાળ હોય. દક્ષિણમાં ચિદમ્બરમ્થી લઈ પંજાબમાં કૅપ્ટન અમરિંદરસિંહ અને ઉત્તારાખંડ-હિમાચલમાં હરીશ રાવત જેવા નેતાઓ છે જે ભાજપના નેતાઓની સરખામણીએ ચડિયાતા જ લાગે. મધ્યપ્રદેશ, રાજસ્થાન અને છત્તીસગઢની વિધાનસભાની ચૂંટણીઓ જીતીને રાહુલ ગાંધીએ કોંગ્રેસનું વિસરાયેલું વજૂદ પુનઃ સ્થાપિત કરવાનો સંકેત આપી દીધો હતો. કર્ણાટકમાં વધુ બેઠકો મેળવીને પણ જનતાદળ (એસ) ને સત્તા સ્થાને બેસાડવા જેવી ઉદારતા કોંગ્રેસ દાખવી શકે છે. આ બધા વિપક્ષી એકતા માટેના સંકેતોને ભાજપની નેતાગીરીએ ગંભીરતાથી લીધા અને મૂળ મુદ્દાઓથી પ્રજાનું ધ્યાન હટાવવા ટ્રિપલ સ્ટ્રાઈકથી લઈ રાહુલના વાયનાડ ગમન પાછળ હિંદુ મતદાતાઓ પ્રત્યેના અવિશ્વાસ જેવી વાહિયાત વાર્તાઓ ચલાવવી શરૂ કરી. રાહુલ ગાંધીએ સત્તા કરતાં સવિશેષ પાર્ટીને રાખવા ઢગલામાંથી બેઠી કરવાનું બીડું ઝડપ્યું છે. જો સત્તાકેન્દ્રી નિર્ણય જ કરવો હોત તો ઉત્તરપ્રદેશમાં અખિલેશ-માયાવતી દ્વારા છોડી દેવાયેલી મા દીકરાની પરંપરાગત કૌટુંબિક જાગીરથી સંતોષ માની લીધો હોત. રાહુલ - પ્રિયંકાની જોડીએ કોંગ્રેસને ફરી એકવાર એનું ઓરિજિનલ રાષ્ટ્રીય સ્વરુપ ઉપલબ્ધ કરાવવા કમ્મર કસી છે. વાયનાડ સીટ લડીને રાહુલ ગઠબંધન ભાગીદાર ડાબેરીઓ વિરુદ્ધ લડશે. બંગાળમાં મમતા અને ડાબેરીઓ બેઉ સામે ટકરાશે. રાહુલ જાણે છે કે એથી ભાજપને ફાયદો થવાનો, પરંતુ કોંગ્રેસનો રાષ્ટ્રીય વૉટશૅર ઘટે તે અમને મંજૂર નથી. કદાચ રાહુલને સમજાઈ ગયું છે કે ૨૦૧૯ની ચૂંટણી તો નરેન્દ્ર મોદી જ જીતવાના છે. પરંતુ કોંગ્રેસે ૨૦૨૪ની પૂર્વ ભૂમિકા રૂપે આ ચૂંટણીમાં શક્ય એટલો વધુ પરિશ્રમ અને ઊજળો દેખાવ કરવાનો છે. ઢંઢેરામાં એમને ગરીબીને સંપૂર્ણ જાકારો આપતી નાણાંકીય સહાયની યોજના, બેરોજગાર યુવાનોને નોકરીઓ અને એથીય આગળ વધીને દેશદ્રોહની કલમ હળવી કરવા અથવા નાબૂદ કરવાની વાત કરીને વોટબેંક સાચવી લેવાનો ખેલ પાડ્યો છે. સરહદી રાજયોમાં લશ્કરને અપાયેલ છૂટો દોર વર્તમાન સરકારને ચૂંટણીમાં ફળે એવો મુદ્દો છે. રાહુલ ગાંધીએ એ દૂર કરવાની વાત કરી છે. ૩૭૦મી કલમ સાથે છેડછાડ નહીં કરવાનું વચન આપીને રાહુલ માત્ર ઘાટીની ક્ષણ બેઠકોમાં સમર્થન મેળવી શકશે પણ દેશભરમાં એના કેવા અવળા પ્રત્યાઘાતો પડશે તે એમણે વિચાર્યું લાગતું નથી. ઢંઢેરો બિનસાંપ્રદાયિકતા સાથે સુદઢ નાણાકીય સમૃદ્ધિ અને ખેડૂતો, મહિલાઓ તથા યુવાનોને આકર્ષવા જેવા મુદ્દાઓ જરૂર આવરી લે છે પણ એથી વોટની ટંકશાળ પડે એ વાતમાં માલ નથી.

પાઈલ્સ : આટલું જાણવું જરૂરી છે

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા

ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

ઉનાળો શરૂ થઈ ગયો છે. ઉનાળામાં પજવતા વ્યાધિઓમાં એક વ્યાધિ એટલે પાઈલ્સ. ગુજરાતીમાં જેને હરસ-મસા કહે છે તે પાઈલ્સ બહુ હેરાન કરે છે. આજે જાણીએ પાઈલ્સ અને તેની સારવાર વિષે.

પાઈલ્સ થવાના કારણોઃ

પાઈલ્સ થવાનું એક મુખ્ય કારણ એટલે કબજીયાત. જ્યારે કબજીયાત જેવા કારણોથી ગુદાના નીચેના ભાગમાંથી પસાર થતી રક્તવાહિની પર પ્રેશર આવે ત્યારે તે સોજીને ફૂલી જાય, આને જ આપણે પાઈલ્સ કહીએ છીએ. પાઈલ્સ ગુદાની અંદર પણ હોય અને બહાર પણ હોઈ શકે. વધારે પડતું તીખું તળેલું, ગરમ મસાલા વાળું ખાવાથી પણ પાઈલ્સ થવાની સંભાવના વધે છે.

પાઈલ્સના લક્ષણોઃ

- ગુદાની અંદર કે આસપાસ એક મસા જેવો ગઠ્ઠો જણાવો (ક્યારેક જો પાઈલ્સ ગુદાની અંદર હોય તો ખ્યાલ નથી આવતો)
- મળ ત્યાગ કર્યા પછી પણ પેટ ભરેલું હોય તેવું લાગવું
- ગુદાની આસપાસ ખંજવાળ અને થોડી બળતરા થવી
- બેસવામાં અનુકુળતા ના આવવી.
- મળત્યાગ કરતી વખતે દુખાવો કે બળતરા થવી
- ક્યારેક મળત્યાગ સમયે કે પછી લોહી પણ પડવું

પાઈલ્સની ચિકિત્સા

શું પાઈલ્સ મટી શકે?

જો ડાએટ અને લાઈફસ્ટાઈલમાં કંટ્રોલ રાખીએ અને કબજીયાત ન થાય તેની કાળજી રાખીએ તો પાઈલ્સ ચોક્કસ મટી શકે. ઘણા કિસ્સાઓમાં પાઈલ્સ પોતાની રીતે જ શાંત થઈ જતા હોય છે, પણ જો વારંવાર આવો પ્રોબ્લેમ થાય તો તેની સારવાર જરૂરી છે.

જો પાઈલ્સ શરૂઆતના તબક્કામાં હોય તો તેને આયુર્વેદિક દવાઓથી મટાડી શકાય. આયુર્વેદિક ઔષધો જેવાકે શતાવરી, ગોખરું, જેઠીમધ, વરીયાળી, હરડે, સુરણ, આમળા આદિ પાઈલ્સ માટે અસરકારક છે. પાઈલ્સ માટે છાશ ખુબ હિતકર છે. આ ઉપરાંત પાઈલ્સનો સોજો ઓછો કરવા માટે ત્રિફળાના હુંફાળા પાણીમાં બેસવાનું રાખવું.

જો પાઈલ્સ વધી ગયા હોય અને ખૂબ કનડતા હોય તો દવાઓ પછીનો બીજો વિકલ્પ સર્જરી છે. એલોપેથીમાં અને આયુર્વેદમાં બંનેમાં સર્જરીના વિકલ્પો છે. આયુર્વેદની ક્ષાર સૂત્ર સર્જરી ખૂબ અસરકારક છે. આ માટે નિષ્ણાત વૈદ્યની સલાહ લઈ શકાય.

(M) ૯૮૭૯૪૭૧૧૪૭

સંવેદનશીલતા આંતરિક સમૃદ્ધિમાંથી જન્મે છે, સહાનુભૂતિથી સમાનુભુતિની યાત્રા એજ સંવેદનશીલતા

અબીલ-ગુલાલ

મમતા રાવલ

> સાચી સાત્વિક સંવેદનશીલતા માનવતા અને કાળજી જન્માવે... સહિષ્ણુતા, પસન્નતા અને નિર્દોષ આનંદ આપે... પરમાર્થ કરાવે

માર્ચ મહિનાથી પરીક્ષાનો માહોલ શરૂ થઈ જાય છે. એપ્રિલ માસ પણ એમ જ વીતે છે. આમ તો પરીક્ષાનું ચૂંટણી જેવું જ છે, એક પતે એટલે આવનારી બીજી પરીક્ષા કે ચૂંટણીની ચિંતા-તૈયારી શરૂ થઈ જાય છે. પરીક્ષા ન હોય તો ભણતરનું શું થાય એ કલ્પના જ થઈ શકતી નથી, અને ચૂંટણી સિવાય આટલા પક્ષો કે કાર્યકરો તો સાવ નવરા જ થઈ જાય. ખરું ને ?

કેટલાય લોકો-પરિવારો માટે કેન્દ્ર સમાન આ પરીક્ષા, ચૂંટણી અને આઈ.પી.એલ નો માહોલ દેશમાં પૂરજોશમાં છે. રોજ નવા નિવેદનો અને વાયદાઓનું બજાર ગરમ છે. પક્ષ પલટુઓ અને સત્તા લાલસુઓની ગતિવિધી રોજે રોજ વાંચવા મળે છે. જૂઠ્ઠાણું, દગાખોરી-છેતરપીંડી આમેય માણસના શ્વાસ-ઉચ્છવાસ્ બન્યા છે ત્યારે રાજકારણ કે જીવનમાં વફાદારી કે પ્રતિબધ્ધતાની અપેક્ષા અસ્થાને છે. પોતાની ઈચ્છા, સગવડ અને આનંદ માટે આ મહામૂલી ભાવનાઓનો વેપલો થાય છે...એ વાંચી-જોઈ-સાંભળીને હૈયું ખળભળી ઊઠે છે...

ડગલેને પગલે આનો સામનો કરતો માણસ પોતાનામાંથી-સંબંધોમાંથી-લોકોમાંથી શ્રધ્ધા ગુમાવી બેસે એવો માહોલ છે, અને એટલે જ 'અબીલ-ગુલાલ'ના માધ્યમથી એવી વાતો જ કરવી હોય છે કે, જે જીવનના બીજા પહેલુઓને અજવાળી શકેપથોડું સુકુન આપે...આશા પૂરે. આપણી આસપાસ રહેલી પ્યારી ચીજ વસ્તુ-વ્યક્તિ તરફ આપણું ધ્યાન દોરવાય. ધારદાર કલમથી અણિયાળા પ્રશ્નો ચોક્કસ ચર્ચી શકાય. પણ આવી ચર્ચા આપણી અંદર નકારાત્મકતા કે હતાશા ન ભરી દે એ માટે સજાગ રહેવું પડે. હા, કેટલાક લોકો છે જે ગલ્લે ઊભા-ઊભા ક્યા ખેલાડીએ કેવું રમવું જોઈએ અને ચૂંટણીમાં શું થશે જેવી ગરમાગરમ ચર્ચાથી આનંદ લૂંટે છે. પણ પોતાના વર્તમાન કે ભવિષ્યની કોઈ ભાળ નથીપ જય હો જનતા જનાર્દનની...

બધું જ સાથે ચાલે એનું નામ સંસાર છે...એક તરફ જન્મ બીજી તરફ મૃત્યુ...એક તરફ લગ્નની શહેનાઈ તો બીજી તરફ મોત પર આક્રંદ. અનેકવાર સાંભળવા મળે છે- " સંસાર છે બધું ચાલ્યા કરે ". આ દુનિયામાં કોઈને દિલથી જીવવું નથી, વર્તવું નથી પણ હૃદયને શાતા આપે એવી ક્ષણોની શોધ છે. આપણે એ સંવેદનશીલતા ને ઢંઢોળવી છે, જે કામ, વ્યસ્તતા અને ખરાબ અનુભવો વચ્ચે અટવાઈ ગઈ છે...નકામી વસ્તુ ગણાવા લાગી છે. દિલના ખૂણામાં-બોક્સમાં બંધ થઈને પડેલા એ અહેસાસને થોડી-થોડી હવા આપતા રહેવું છે.

જીવનની મધુરપનો સ્ત્રોત્ર આ અહેસાસ, આ રંગ બદલતી દુનિયાના રંગો જોવાનો, અનુભવવાનો એક અલગ જ નજરીયો આપે છે. અનેક કલાનો જન્મદાતા આ અહેસાસ ઉત્તમ પેઈન્ટીંગ્સ, ઉત્તમ કાવ્યો, ઉત્તમ ગીત-સંગીત, અને અન્ય એવી અનેક ઉત્તમ રચનાઓ, કૃત્તિઓનો પ્રેરણા સ્ત્રોત્ર-એવી આ સંવેદનશીલતા ભગવાનનો આશીર્વાદ છે... અનુભૂતિનો વિષય છે.

દુઃખનું ઓસડ દારૂ અને ટેન્શનનું ઓસડ મસાલા-સીગારેટમાં શોધતા લોકો સંવેદનશીલતાની હાંસી ઉડાવે છે. સંવેદનશીલતાને કારણે મનમાં થતી લાગણીઓની ભરતી-ઓટને ઝીલવાની ક્ષમતા ક્ષીણ થઈ ગઈ છે. આજકાલ સંવેદનશીલતા એટલે ખોટું લગાડવું, રીસાઈ જવું, અણગમો વ્યકત કરવો, ગુસ્સો-ચીઢીયાપણું... આવા ટૂંકા અને છીછરા અર્થઘટનો થાય છે. સંબંધોનો છેદ ઘડીકમાં ઉડાડી ને Break up with back up એ આજની તાસીર છે. પરંતુ સાચા અર્થમાં જીવાતી સંવેદનશીલતા, માણસાઈનું કાયમી સરનામું છે...

હજારો લોકો દંભ જીવે છે. કહેવાય છે ને કે હાથીના ' બતાવવાના અને ચાવવાના દાંત જુદા ' એમ...સખત અને સતત રીતે જીવાતા દંભને કારણે એ દંભ જ વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વનો ભાગ બની જાય છે. જે જુઠ્ઠાણાંની ઊધઈથી અંદર-બહાર બધું જ પોલું અને ખોખલું કરી નાંખે છે. આવી પરિસ્થિતીમાં સંવેદનશીલતાનો ઢોંગ પાણીના પરપોટાની માફક ફુટી જાય છે. સંસ્કારોના અંચળા હેઠળના દુષ્કૃત્યો કરતાં ખુલ્લેઆમ થતા અપકૃત્યો વધુ માફી પાત્ર છે. સ્વામી આનંદે તેમના એક પુસ્તકમાં તેમના વિદેશના અનુભવો વર્ણવતાં એક પ્રેરણાદાયી પ્રસંગ ટાંકયો છે...

નશામાં અર્ધભાનની અવસ્થામાં એક કાર ચાલક પાર્ક થયેલી અન્ય કાર સાથે અકસ્માત કરી બેસે છે. આવી અવસ્થા છતાં તે પોતાનું વીઝીટીંગ કાર્ડ એ નુકશાની પામેલ કાર પર મૂકીને માફી માંગવા સાથે પોતે નુકશાન ભરપાઈની તૈયારી બતાવે છે. અસમતોલ અવસ્થામાં પણ કેટલું સમતોલન...! આપણામાંના ઘણા મારે શું? મારે કેટલા ટકા? જેવા અભિગમથી જીવવા ટેવાયેલા છે. એ આપણી સંસ્કૃતિ કે સંસ્કાર છે જ નહીં... વિદેશોમાં જેના ગુણગાન થતાં, જેનું અનુસરણ થતું એવી સંવેદનશીલતા આજકાલ મરણ પથારીએ છે.

ટોઈલેટ કે હેલમેટ વાપરવા માટે સરકારે નિયમો બનાવવા પડે છે. પાણી નો બગાડ અટકાવવા મીટર લાગુ કરવા સુધી વાત પહોંચી છે. ક્યાં છે આપણી સંવેદનશીલતા ! આજે પાણી નહીં બચાવીએ તો આપણાં બાળકો અને એ પછી આવનારી પેઢી પાણી વિના ટળવળશે... એ ચેતવણી આપણી સંવેદનશીલતા ને કેમ સ્પર્શતી નથી! આવા અનેક પ્રશ્નો છે જેને આપણી સંવેદનશીલતાની જરૂર છે. દેશની આઝાદી માટે ફના થનાર દેશપ્રેમીઓને શહીદી વ્હોરવા માટે કોઈ લાંચ-રુશ્વત નહોતી મળી પણ એમની સંવેદનશીલતા મૃતઃપ્રાય સ્થિતિમાં નહોતી પહોંચી. તેઓની દેશદાઝ-દેશપ્રત્યેની સંવેદનશીલતાને કારણે આજે આપણે આઝાદ અને સમૃદ્ધ ભારત માં જીવી રહ્યા છીએ. " if there is a will there is a way ", જો બધા ઈચ્છીશું તો સમાજ કે દેશ આપણી મુજબનો હોઈ શકશે. દરેક કામની શરૂઆત પોતાનાથી થવી જોઈએ. પુલવામામાં શહીદો પ્રત્યેની સંવેદનશીલતા ખરેખર સરાહનીય હતી...અને એ પરિણામ આપનાર બની રહી. ગુજરાત સરકારે લગભગ દસ વર્ષ પહેલાં સરકારી કર્મચારીઓ માટે " કર્મયોગી " અભિયાન લોન્ચ કર્યું હતું, જે એક Sensitization ની પ્રકિયાના ભાગ રૂપ કહી શકાય.....

પરંતુ આ એક એવું લક્ષણ છે જે આંતરિક સમૃદ્ધિમાંથી જન્મે છે. સહાનુભૂતિથી સમાનુભુતિ (Sympathy to empathy)ની યાત્રા એજ સંવેદનશીલતા એવું મારું માનવું છે. મન-હૃદય અને શરીરના ઉપયોગથી જીવાતું, ચિંતન-મનનથી પોષાતું, આત્માનુભૂતિથી વિલસતું જીવન સંવેદનશીલતાની બક્ષીસ આપે છે, જ્યાં એના સાચા પ્રયોગની સુઝ છે એ વ્યક્તિત્વ સલામનું અધિકારી છે. એનું બીજારોપણ બાળપણથી થાય છે. એ માટે આજના માતા-પિતાએ પહેલા જાગૃત થવું પડશે. ઉછેરથી માંડીને કેળવણી સુધી સાચી સંવેદનશીલતાના પાઠ ભણાવવા પડશે.

જીવનના દરેક સંદર્ભો અને સ્ટેજ પર સંવેદનશીલતાની હાજરી-ગેરહાજરી અને પ્રમાણ ખૂબ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. દરેક સારી-ખરાબ, રચનાત્મક-વિનાશકારક બાબતોની શરૂઆત સંવેદનશીલતાથી જ થાય છે. રમખાણો કે અનિયંત્રિત પરિસ્થિતી સમયે અમુક વિસ્તારોને 'સંવેદનશીલ' જાહેર કરાય છે એવી જ રીતે અમુક વ્યક્તિઓ પોતાના પર 'Touchy'નું લેબલ લગાવીને આડકતરો Handle with care નો સંદેશો આપે છે. (આમ તો એ ધમકી વધુ લાગે) મારી દ્રષ્ટિએ આ નબળાઈ વધુ કહી શકાય સંવેદનશીલતા કરતાં...

સાચી સાત્વિક સંવેદનશીલતા માનવતા અને કાળજી જન્માવે...સહિષ્ણુતા, પસન્નતા અને નિર્દોષ આનંદ આપે...પરમાર્થ કરાવે... Self motivation થી ઉત્સાહનો સંચાર કરે સંબંધોને ઘનિષ્ઠ બનાવે. આનાથી જુદું કંઈ પણ પરિણામ મળે તો એ સંવેદનશીલતા નહીં, કંઈક બીજું છે. શું એ વ્યક્તિએ જાતે શોધવું રહ્યું...

> દુઃખનું ઓસડ દારૂ અને ટેન્શનનું ઓસડ મસાલા-સીગારેટમાં શોધતા લોકો સંવેદનશીલતાની હાંસી ઉડાવે છે. સંવેદનશીલતાને કારણે મનમાં થતી લાગણીઓની ભરતી-ઓટને ઝીલવાની ક્ષમતા ક્ષીણ થઈ ગઈ છે. આજકાલ સંવેદનશીલતા એટલે ખોટું લગાડવું, રીસાઈ જવું, અણગમો વ્યક્ત કરવો, ગુસ્સો-ચીઢીયાપણું... આવા ટૂંકા અને છીછરા અર્થઘટનો થાય છે. સંબંધોનો છેદ ઘડીકમાં ઉડાડી ને Break up with back up એ આજની તાસીર છે. પરંતુ સાચા અર્થમાં જીવાતી સંવેદનશીલતા, માણસાઈનું કાયમી સરનામું છે...

મૈં હું પરમ પુરુષ કા દાસા, દેખન આયા જગત તમાસા

લાગણીનો મેળો

રસિક વાળંદ

બારૂદ ગોલીયોં કા નામોનિશાં રહે,
એસા કરો કી સિર્ફ દિલો કા ચલન રહે.
લાશોં વહાં ગિરે તો યહાં આસું ગિર પડે,
હો જખ્મ ઈસ તરફ તો વહાં પર રૂદન રહે.

- મુકુલ ચોકસી

(ગતાંકથી આગળ...)

ગુરુ ગોવિંદસિંહની વીરવાણી સાંભળીને લોકોના ટોળામાંથી એક બહાદુર જાટ ઊભો થઈને મેદાનમાં આવ્યો અને ગુરુ ગોવિંદસિંહને કહ્યું કે, હું માથું આપવા તૈયાર છું; મારે તમારી તલવારથી પ્રથમ મારું માથું કાપો અને દેવીને ખુશ કરો. જો દેશનું કલ્યાણ થતું હોય તો માથું આપવું એમાં શું મોટી વાત છે ? માટે જલ્દી કરો, તમારું શુભ મુર્હૂત ચાલ્યું જવા દો મા. એમ કહી આનંદી અંતઃકરણથી ગુરુ ગોવિંદસિંહની સામે તે હાથ જોડીને ઊભો. ત્યારે એક હાથે તેની ચોટલી પકડી અને બીજા હાથે તેના ગળા ઉપર તલવાર ધરી ગુરુ ગોવિંદસિંહ તેને ત્યાંથી થોડે દૂર દેવીની સ્થાપના કરેલાં તંબૂલમાં લઈ ગયા.

આ વખતે લોકોના ટોળામાં અનેક જાતની લાગણી પ્રકટી નીકળી, પણ તેમાં મુખ્ય સૌ લોકોએ જાતની દેશભક્તિ તથા બહાદુરી માટે તેને હજારવાર ધન્યવાદ આપવા લાગ્યા અને ગુરુ ગોવિંદસિંહની ભક્તિ, તેમની દઢતા તથા તેમની સ્વદેશ પ્રેમની લાગણી માટે પોતાના અંતરના ઉમળકાથી ઝૂકી ઝૂકીને સૌ લોકો તેમની તરફ જોઈ જોઈને વારંવાર દંડવત્ પ્રણામ કરવા લાગ્યા.

એ પછી દેવીના તંબૂમાં જઈને એ દેશભક્ત બહાદુરને ગુરુ ગોવિંદસિંહે એક સુંદર ઊંચા આસન ઉપર બેસાડ્યો અને તેને કહ્યું, તું મારો મિત્ર છે, તું મારો જમણો હાથ છે, તું મારો દેવ છે અને તું મારો પ્રભુ છે. અરે ! તને હું મારું ? જે માણસ દેશના અર્થે પોતાનું માથું આપવા બહાર પડે તેને હું મારું ? ત્યારે મારા કરતાં નીચ બીજું કોણ ? બધું! તું મારો ભાઈ છે, તું મારો બાપ છે, તું મારો અતિથિ છે અને તું મારો મદદગાર છે; માટે હવે જરાયે ફિકર કરીશમા. હું મારું માથું કાપવાનો નથી, પણ હું તો તારી પૂજા કરવાનો છું. એમ કહીને ગુરુ ગોવિંદસિંહે તેની ડોકમાં ફૂલનો હાર પહેરાવ્યો અને તેને પગે લાગ્યા.

એ પછી અગાઉથી ત્યાં બાંધી રાખેલા ડુક્કરના લોહીથી ગુરુ ગોવિંદસિંહે પોતાની તલવાર તથા કપડાં ખરડ્યાં અને જાણે ખરેખર તે માણસને મારી નાખ્યો હોય તેવી લાલચોળ આંખો તથા ભયંકર દેખાવ ધારણ કરી બહુ જુસ્સાતી લોકોના ટોળામાં દાખલ થયા અને કહ્યું કે, એક બલિદાન તો મળ્યું, હવે બીજું બલિદાન લાવો, હવે બીજું માથું જલદી કરો, જલદી કરો, મુર્હુત ચાલ્યું જાય છે. અરે! આટલી વાર ? દેશના કલ્યાણ અર્થે માથું આપતાં આટલી વાર ? આ કરતાં વધારે નાલાયકી બીજી કઈ ? એમ કહીને બહુ જુસ્સાભેર રીતે લોકોના ટોળા વચ્ચે ગુરુગોવિંદસિંહ પોતાની તાજા લોહીથી ખરડાયેલી તલવાર ફેરવવા માંડ્યા.

આ વખતનો ગુરુગોવિંદસિંહનો દેખાવ એનો ભયાનક હતો કે એ જોઈને કોઈ પણ માણસને પોતાના અતઃકરણમાંથી હાય લાગી ગયા વિના રહે નહિ, છતાં પણ લોકોને તેની ઉપર એટલો બધો વિશ્વાસ હતો અને દેશના કલ્યાણ સારું પોતાના પ્રાણ આપવા પ્રજા એટલી બધી તૈયાર થઈ રહી હતી કે આવા કટોકટીના વખતે એકબીજો બહાદુર માણસ ત્યાં મેદાનમાં આવ્ય અને ગુરુ ગોવિંદસિંહને હાથ જોડીને કહ્યું કે, હું મારું માથું આપવા તૈયાર છું. ત્યારે ગુરુ ગોવિંદસિંહે કહ્યું કે, શાબાશ, બચ્ચા શાબાશ! એમ કહી તેની પણ ચોટલી પકડી ગળા ઉપર તલવાર ધરી ઝપાટા બંધ દેવીના તંબૂમાં લઈ ગયા અને પેલા માણસની માફક એ બહાદુર પણ ગુરુ ગોવિંદસિંહે ઊંચા આસન ઉપર બેસાડીને તેની પૂજા કરી અને ફૂલનો હાર પહેરાવ્યો.

દેશના કલ્યાણ માટે આવી રીતે એક પછી એક પાંચ માણસો પોતાના માથાં આપવા બહાર પડ્યા તે સૌનું ગુરુ ગોવિંદસિંહે બહુ સન્માન કર્યું. એ પછી એ પાંચે દેશભક્તોને દેવીના તંબૂમાંથી ગુરુ ગોવિંદસિંહે પોતાની સાથે લોકોના ટોળામાં તેડી લાવ્યા. એ જોઈને સૌ તાજ્જુબ થઈ ગયા. ખુશાલીના પોકારો પાડવા લાગ્યા કારણ કે બધા જ એમ માનતા કે તેઓના માથા ઉડાવી દેવામાં આવ્યા છે, ને તેઓ સ્વર્ગમાં પહોંચી ગયા છે. તેને બદલે તે બધાને જીવતા જોઈને સૌ અચંબિત થઈ ગયા. બધાને એક મોટો ચમત્કાર લાગ્યો. ખુશાલીના પોકારો કરી ધર્મની તથા ગુરુ ગોવિંદસિંહ અને પાંચેય નવવીરોનો જયઘોષ કરવા લાગ્યા. ગુરુ ગોવિંદસિંહે જનમેદનને ઉદ્દેશીને કહ્યું, 'ભાઈઓ! જગદંબાનો જયકાર બોલો, કારણ કે તેમે આ દેશભક્તોને નવી જિંદગી આપી છે, વળી કહ્યું કે, આવા બહાદુરોનું લોહી પીતી નથી. હું આવા દેશભક્તોનાં બલિદાન લેતી નથી, અને હું મારા બાળકોને ખાતી નથી, પણ તેઓને તો ઊલટી હું મદદ કરું છું અને તેઓનાં સુખ સારું તો હું મારું લોહી આપવા તૈયાર થાઉં છું. મારા વહાલા ભક્તો ! મને લોહી જોઈએ છે એ વાત સાચી, પણ તે કોનું ? મારે દેશના દુશ્મનોનું લોહી જોઈએ છે અને હું કર્તવ્યહીન નમાલા માણસોને ખાઉં છું, કાંઈ તમારા જેવા સ્વદેશ ભક્તોને નહિ, અરે ! જો હું આવા અર્પણ થઈ ગયેલા ભક્તોનું લોહું પીઉં તો હું દેવી શાની ? તો તો હું રાક્ષસી કહેવાઉં. મારે તો તમારી દેશભક્તિ ને તમારી બહાદુરીની પરીક્ષા લેવી હતી; કારણ કે નમાલા માણસો કદી વધુ જીવે તો પણ એથી તેઓને પોતાને શું ફાયદો ? એથી તો તેઓ ઊલટાં વધારે દુઃખી થાય, તેમજ નમાલા માણસોના જીવવાથી જગતને પણ શું લાભ ? ઊલટાં તેઓ બીજાઓને બોજરૂપ થઈ પડે. વળી નમાલા માણસોના જીવવાથી પરમાત્માને પણ શું લાભ ? કારણ કે નમાલાં માણસો કાંઈ સાચી ભક્તિ કરી શકે નહિ કે ઊંડું જ્ઞાન મેળવી શકે નહીં. માટે એવાઓને તો હું ખાઈ જ જાઉ છું. જો તમે પણ મારી પરીક્ષામાં નાપાસ થયા હોત તો હું તમારું પણ સત્યાનાશ કાઢી નાખત, પણ બહુ ખુશીની વાત છે કે તમે એ પરીક્ષામાં પાસ થયા છો. માટે હું રાજી થઈ થઈને તમને વરદાન આપું છું કે અંતે ફતેહ તમારી જ છે. પણ તેમાં શરત એટલી જ કે જયાં સુધી તમે સ્વદેશપ્રેમી રહેશો, જયાં સુધી તમે તમારા કર્તવ્યમાં મચેલા રહેશો અને જયાં સુધી તમે તમારા બંધુઓના કલ્યાણ સારું જિંદગી અર્પણ કરી શકશો ત્યાં સુધી જ તમારી ફતેહ છે, પણ

અનુસંધાન પાના નં ૭ પર