સલામી સવારની..

સુપ્રભાતમ્
સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

અબજો આપે ઉધાર બેન્કો, જાણે સગા થાય છે,
ખાયકીમાં હોય સામેલ, દોસ્તીના પંગા થાય છે,
પ્રજાને પૈસે કરે જલ્સા, વિજયથી માલ્યા કરે -
લાજ મૂકી ભાગે ત્યારે બેન્કવાળા ધાંધા થાય છે.

હાઈકુ

એલર્ટ ઓથે
આતંકનો ઓછાયો
ઢાંકી દે ખૂશી...

શિથિલ સીમા!
બોટ અપહરણ -
હરે સ્વમાની...

ચિંતન

ઉપાર્જિતાનાં વિત્તાનાં ત્યાગ એવ હિ રક્ષણમ્ ।
તડાગોદર સંસ્થાનાં પરિવાહ ઈવાંભસામ્ ॥

જેમ ચોમાસામાં તળાવ સંપૂર્ણ ભરાઈ જાય અને તળાવ ઓગની જાય ત્યારે વધારાનું - જૂનું પાણી 'ઓગન' બહાર બહાર નીકળી જાય એ પ્રક્રિયા જ નવા પાણીની સુરક્ષા - જાળવણી છે. પાણીને સ્વચ્છ રાખવા માટે એ જરુરી પણ છે.

એવી જ રીતે, મેળવેલું, કપાયેલું, દ્રવ્ય પૈસાની આવકથી જે તિજોરી છલકાઈ રહી છે તે દ્રવ્યને યોગ્ય-પાત્ર વ્યક્તિઓને કે જરૂરિયાત મંદ વ્યક્તિ ધન કરી વહેવડાવી જોઈએ.

ધનને સ્વચ્છ-પવિત્ર અને સુલક્ષ્મી તરીકે સાચવી રાખવા 'દાન' જરુર છે.

સુવિચાર

- આપણે વિચારોને પામતા નથી અને વ્યક્તિને માપવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ - **ડો. ચંદ્રકાન્ત મહેતા**
- આપણી આટલી સમજ સાંઈ, ન પડે કોઈની ગરજ સાંઈ,
  આપો એટલી સમજ સાંઈ, કઈ રીતે રહુ સહજ સાંઈ - **દિલીપ રાવલ**
- જ્ઞાન તો શિક્ષણથી મળી જાય,
  પણ બુદ્ધિ તો કડવા અનુભવો દ્વારા જ મળે છે - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- જે અજવાળું જુવે છે તેને જ પ્રકાશનો સ્પર્શ થાય છે - **સ્વીડીશ કહેવત**
- આપણી ખાનદાની ખુમારી માટે હોવી જોઈએ,
  ખુવારી માટે હરગીઝ નહીં - **જીવનસૂત્ર**
- ક્ષમા ના હોય ત્યાં શાંતિ આવતી નથી, શાંતિ ના હોય ત્યાં વૈભવ ટકતો નથી - **જનકલ્યાણ**
- આજનું ઔષધ : કાળા મરી અને શેકેલી હળધરનું ચૂર્ણ ગરમ દૂધ સાથે લેવાથી શરદી મટે છે

(સંકલન : દીપક વી. આસરા)

બોધકથા

આજકાલ વેગવંતી કાર-ગાડીઓ બેફામ ચલાવી યુવકો પ્રાણ ગુમાવે છે અને અનેક નિર્દોષને કચડે છે. ઘણીવાર 'પી' ને વાહન-બાઈક ચલાવે ઝાડ સાથે અથડાય છે. વાહન ચલાવનારનો વાહન અને પોતાના મન પર પોતાનો કાબુ હોવો જોઈએ.

ઔરંગઝેબ, ક્રૂર મોગલ રાજા હતો, પણ પોતાની કુનેહથી સલ્તનતની સ્થાપના કરી અને કુશળ વહીવટ કર્યો. એકદા કોઈ ઉત્સવ નિમિત્તે 'સવારી' નું આયોજન થયું. તેના મંત્રીઓ એ બાદશાહ માટે હાથી પર સોનાની અંબાડી તૈયાર કરાવી. ઔરંગઝેબ હંમેશાં ઘોડા પર બેસતો હાથી પર કદી બેઠો ન હતો. પહેલી વાર બેઠો.

સવારી શરુ થઈ. ઔરંગઝેબે આગળ બેઠેલા મહાવતને કહ્યું, 'આની લગામ મારા હાથમાં સોંપી દે' મહાવત કહે હજૂર! હાથીની લગામ ન હોય એ તો માત્ર મારા આ અંકૂશથી જ મારા વશમાં રહે છે.

ઔરંગઝેબ ગિન્નાયો - કહ્યું, તારું વાહન ઉભું રાખ. મારો સિદ્ધાંત છે જે વાહન-સંસ્થા-રાજયની ધૂરા - લગામ મારા હાથમાં ન હોય એ વાહન પર હું કદી પણ બેસતો નથી. રાજા હાથી પરથી ઉતર્યો અને પોતાના ઘોડા પર જ બેઠો!

પ્રજામતનો વિજય

તંત્રીસ્થાનેથી...

કેન્દ્રની ભાજપ સરકાર વ્યૂહાત્મક દૃષ્ટિએ પારોઠનાં પગલાં પણ ભરી શકે છે, એનાં બે ઉદાહરણ એક જ દિવસમાં જોવા મળ્યાં, આંખરે તો પ્રજાનો મૂડ જોઈને જ અંતિમ નિર્ણય લેવો જોઈએ, એ સત્ય હવે ડગલું ભર્યું કે ના હટવું - ની નીયરીમાં માનનારા વડાપ્રધાનને પણ સ્વીકારવું પડ્યું છે. ઈપીએફ ઉપાડ વિશેની નાણામંત્રીની દરખાસ્તનો વ્યાપક વિરોધ થયો હતો, જેમાં ખુદ રાષ્ટ્રીય સ્વયંસેવક સંઘની મજદૂર પાંખ પણ જોડાઈ હતી. આ પ્રશ્ન શેરીઓમાં પહોંચી જાય એ પહેલાં જ વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ એમના વિશ્વાસુ સાથી અને ટ્રબલ શૂટર અરૂણ જેટલીને ઈપીએફ પરનો પ્રસ્તાવિત ટૅક્સ રદ કરી નાખીને વિપક્ષો પાસેથી આખો મુદ્દો જ છીનવી લીધો છે. રાહુલ ગાંધી આ મુદ્દે ઘણા સક્રિય બની ગયા હતા અને દેશ આખામાં કોંગ્રેસ ઉપરાંત ડાબેરી વિચારધારાવાળી પાર્ટીઓ તેમજ પ્રાદેશિક પક્ષોએ કેન્દ્ર સરકાર કર્મચારીઓનું શોષણ કરવા માગે છે, એવો પ્રચાર મુદ્દો મળી ગયો હતો. જેટલી અને હસમુખ અઢિયાએ કેટલીક સ્પષ્ટતાઓ કરીને સરકાર સામે ઊભું થનાર વિરોધનું વાવાઝોડું ઊગલું જ ડામી દઈ ડહાપણભર્યું પગલું ભર્યું છે. આ મુદ્દે જડ વલણ અપનાવ્યું હોત તો આગામી દિવસોમાં યોજાઈ રહેલ ચાર રાજયો અને એક કેન્દ્ર શાસિત પ્રદેશની ચૂંટણીઓ પર પ્રતિકૂળ અસર પડવાની શક્યતા હતી. મોદી સરકારે આવું જ બીજું પારોઠનું પગલું યમુના કિનારે આર્ટ ઑફ લિવિંગના પ્રણેતા શ્રી શ્રી રવિશંકરની નિશ્રામાં યોજાનાર વિશ્વ સાંસ્કૃતિક સંમેલનમાં ગેરહાજર રહેવાનો નિર્ણય કરીને ભર્યું છે. સર્વવિદિત છે છે કે શ્રી શ્રી રવિશંકર નરેન્દ્ર મોદીના પરમ શુભચિંતક છે. રામદેવ બાબાની જેમ તેઓ પણ બહુ મોટા અનુયાયી સમુદાય ધરાવે છે. મોદીને લોકસભાની ચૂંટણીમાં એમણે ખુલ્લું સમર્થન પૂરું પાડ્યું હતું. નરેન્દ્ર મોદી શ્રી શ્રી રવિશંકરના કાર્યક્રમના પ્રારંભમાં ઉદ્‌ઘાટક તરીકે ઉપસ્થિત રહેવાના હતા અને રાષ્ટ્રપતિ પ્રણવ મુખર્જી કાર્યક્રમના પૂર્ણાહૂતિ સમારંભના મુખ્ય મહેમાન તરીકે હાજર રહેવાના હતા. યમુના કિનારે વિશાળ પટમાં સંમેલનની તડામાર તૈયારીઓ ચાલી રહી છે અને એમાં વિશાળ જનસંખ્યા હાજર રહી શકે તે માટે યમુના પર આર્મી દ્વારા ત્રણેક પુલ પણ યુદ્ધના ધોરણે તૈયાર કરાવી દેવાયા છે. પરંતુ નેશનલ ગ્રીન ટ્રિબ્યુનલે પર્યાવરણને ભારે નુકશાન પહોંચાડનારા આ કમઠાણ સામે લાલ આંખ કરતાં કેન્દ્ર સરકારે એનાથી સલામત અંતર જાળવવાનો નિર્ણય કર્યો છે. શ્રી શ્રી રવિશંકર એટલે જાણે 'સરકારી ગુરુ' હોય એમ ઘણી બધી જરુરી ટેકનિકલ મંજૂરીઓ લેવાની એમને જરુર જ નહોતી લાગી. જયારે સંમેલનના આયોજન વિરુદ્ધ પ્રજાકીય રોષ ખુદ દિલ્હી ડેવલપમેન્ટ ઑથોરિટી તથા દિલ્હી અને ઉત્તરપ્રદેશ સરકારોએ આયોજકોએ જરુરી અનેક મુદ્દાઓ પરત્વે મંજૂરી નહીં માગેલ હોવાનો જવાબ રજૂ કરતાં ગ્રીન ટ્રિબ્યુનલને શ્રી શ્રી રવિશંકર સામે કડક ટીકા કરવાની તક સાંપડી હતી. રાષ્ટ્રપતિએ આ વિવાદાસ્પદ કાર્યક્રમથી દૂર રહેવાનો નિર્ણય કરતાં વડાપ્રધાનને પણ એમનું અનુસરણ કરવું પડ્યું છે!

બાળકોમાં કબજીયાત

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા
ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

આપણા ઘરડાઓ કહેતા હોય કે 'કબજીયાત રોગોનું મૂળ છે.' આપણી આગલી પેઢીના લોકો કબજીયાતથી પીડાતા હોવાનું ભાગ્યે જ જોવા મળતું હોય છે. આજના સમયે લગભગ દરેક વ્યક્તિ કબજીયાતથી પીડાય છે. કોઈ કાયમની કબજીયાત તો કોઈ ટેમ્પરરી કબજીયાત વાળું હોય. આશ્ચર્યની વાત તો એ છે કે નાના બાળકોમાં કબજીયાતનું પ્રમાણ ચિંતાજનક રીતે વધતું જોવા મળે છે. મારી પાસે એક બેન તેના બાળકને લઈને આવેલ. બાળકનું પેટ દડા જેવું અને મોં ફીક્કું પડી ગયેલું. બેન કહે, 'સાહેબ, આ બાબો આઠ દિવસથી ગયો નથી.' હું ચોંક્યો, આઠ દિવસ? આવી કબજીયાત આટલા નાના બાળકને? આ તો એક કિસ્સો. આવા અનેકો કિસ્સાઓ મળશે. તમારા ઘરમાં કે પાડોશમાં પણ બાળકોમાં કબજીયાતનું પ્રમાણ જોવા મળતું જ હશે. આ કબજીયાત જો આટલી નાની ઉંમરમાં ઘર કરી ગઈ હોય તો મોટી ઉંમરે સ્હેજે તકલીફકારક તો રહેવાની જ.

બાળકમાં કબજીયાત ખાન-પાન પર ખૂબ આધાર રાખે છે. જે બાળકને કબજીયાત હોય તે બે-ચાર દિવસ સુધી ઝાડે ન જાય, ઝાડો ઉતરે તો અતિશય કઠણ ઉતરે. બાળખને ખૂબ બળ કરવું પડે, ઝાડો સુકાયેલો આવે, બાળક ચીસો પાડવા લાગે, ક્યારેક ગુદમાર્ગમાં ઘસાવાથી ચીરા પર પડી જાય, બાળકનું પેટ મોટું થઈ જાય, મોંમાં દુર્ગંધ આવે, જીભ પર છારી જામી જાય આદિ લક્ષણો જોવા મળે.

કબજીયાત થવાના કારણો આમ તો બહુ બધા છે. મોટાભાગના ખાન-પાન આધારીત જ છે. બાળકને સમયસર-નિયમિત-યોગ્ય-પ્રમાણમાં આહાર ન મળવો, અથવા તો ખોરાક પચ્યો ન હોય ત્યાં બીજો આહાર વારંવાર આપવો. પચવામાં ભારે હોય તેવો ખોરાક (મેંદો-બ્રેડ-બિસ્કીટ આદિ) વારંવાર આપવો. દૂધ પીતા હોય તેટલી ઉંમરના બાળકને વારંવાર સ્તનપાન કરાવવું. (આમ કરવાથી બાળકની પાચનશક્તિ મંદ પડે છે, આગલું પીધેલું દૂધ પચવા માટે સમય આપવો જોઈએ.)

આ ઉપરાંત ઘણી વખત બાળકોના મનમાં માતાપિતાએ એવી ટેવ પડાવેલી હોય છે કે સવારે એક જ વખત લેટ્રીનમાં જવાનું. આમ કરવાથી બાળક ડરને કારણે બીજા સમયે મળત્યાગ ન કરી વેગને દબાવી રાખતું હોય છે જે અંતે અજીર્ણ અને કબજીયાતમાં પરિણમે છે.

બાળકને કબજીયાત ન થાય તે માટે કરવું શું? સૌ પ્રથમ તો માતા-પિતાએ બાળક પ્રત્યે ધ્યાન આપવું. તેને સપ્રમાણ - જરુર પુરતો - યોગ્ય આહાર કે દૂધ આપવું. જો બાળક સ્તનપાન પર નિર્ભર હોય તો માતાએ યોગ્ય આહાર લેવો. માતાએ બહુ ભારે ખોરાક ન ખાવો. બાળકને પણ પૌષ્ટિક ઘરનો બનાવેલો ખોરાક આપવો. આપણે જોઈએ છીએ કે બહુ નાની ઉંમરથી જ બાળકો જાત-ભાતના પડીકાઓ અને વેફરો ખાતા થઈ ગયા છે. બાળકને હંમેશા ચટાકેદાર - રંગબેરંગી વસ્તુઓ જ ગમવાની. એ કેટલી હાનિકારક છે તેનું ભાન બાળકને નથી પણ તેના પેરેન્ટ્સને તો છે જ. આથી, શક્ય હોય ત્યાં સુધી ઘરે બનાવેલો ખોરાક આપવો. બાળકને વ્યાયામ કરાવવો. સાવ નાનું બાળક હોય તો માલીશ કરાવવું અને હાથપગનું હલનચલન (કસરત) કરાવવી. ચાલી શકતા હોય તેવા બાળકને દોડાવવું, પકડાપકડી કે ગ્રાઉન્ડમાં રમાય તેવી રમતો રમવી. આથી બાળકનું પાચનતંત્ર મજબૂત બનશે.

જો કબજીયાતના ઉપચારની વાત કરીએ તો બાળકને એનિમા કે તીવ્ર વિરેચન થાય તેવા ઔષધો આપવા હિતાવત નથી. અમુક મૃદુ વિરેચક યોગો આપી શકાય જેના કારણે બાળકની કબજીયાત ધીમે-ધીમે ઓછી થતી જાય. આમા ગરમાળો ખૂબ લાભદાયક છે. હરડે પણ આપી શકાય. આ ઉપરાંત સોનામુખી-હિમેજ-સંચળનો યોગ ઓછી માત્રામાં જરુર પડે તો આપી શકાય. ગુલકંદ પણ એક ઉત્તમ ઔષધ તરીકે કામ કરશે. બાળકને ભાવશે અને યોગ્ય આહાર વિહારથી બાળકની કબજીયાતને દૂર કરી શકાય.

- drkedarju@hmail.com

હજુ શિયાળો પૂરેપૂરો ગયો નથી તે પહેલાં પાછું માવઠું આવી ગયું, ઉનાળામાં વરસાદ નહીં પડે એવી કોને ખબર છે?

માવઠું, વસંતનું

મનના ઉમંગો
રણછોડ પરમાર

વસંતપંચમી બેઠી એ પછી મોટા ભાગના અખબારોએ રાતાચટક કેસૂડાના ફૂલોની છબીઓ પ્રગટ કરી છે. ઘણા છાપાએ આંબે ઝળૂંબતા સફેદ લીલા મોતીદાર મહોરને નજર સમક્ષ રજૂ કર્યો. હવે બધા આંબે નાનીમોટી કેરીઓ લૂમીઝૂમી રહી છે. એક વર્તમાનપત્રએ સચિવાલયના દરવાજા સામે ભરપૂર ખીલતાં પીળાં સોનેરી ફૂલોનો ફોટો પણ પ્રસિદ્ધ કર્યો છે.

ઘ-૪ પાસે સુંદર ગુલાબી ફૂલો ધરાવતું વૃક્ષ ખૂબ સોહામણા લાગી રહ્યાં છે. ક્યાંક અલગારી શીમળો પણ ચૂપચાપ એનો વૈભવ દર્શાવી રહ્યો હશે. હજુ એની મુલાકાત થઈ નથી. બીજી બાજુ લીમડા અને આસોપાલવે અને કણજીએ પોતાના પાંદડા હળવે હળવે ત્યાગવા શરુ કરી દીધા છે. લીમંડાની એમાં થોડીક વધારે ગતિ છે. આ ક્ષણે મને મહુડાની ખૂબ યાદ આવી રહી છે. એ છેલબટાઉ વનમોરલો અત્યારે શું કરી રહ્યો હશે એની મને કોઈ કલ્પના થતી નથી. એનો સંગ મને બહુ ઓછો મળ્યો છે એટલે એના ભાવ-અભાવ, ગણા-અણગમા હું આંગળી ચીંધીને બતાવી શકું તેમ નથી.

પૂનમના દિવસે મને અંબાજી જવાનું સૌભાગ્ય પ્રાપ્ત થયું ત્યારે મનમાં હતું કે કેસૂડાથી લૂમઝૂમ થતાં ઝાડ ઠેર ઠેર જોવા મળશે. મન ખૂબ નિરાશ થયું. ખેડબ્રહ્માથી અંબાજી જવાના રસ્તે ગણાગાંઠ્યા. આંગળીના વેઢે ગણી શકાય એટલા જ ફૂલભરેલા વૃક્ષ જોવા મળ્યા. એ ય સાવ આછા પાતળા ફૂલોથી ભટકાયેલાં. સરકારના કહેવા મુજબ વનવાસીઓની દશા ઘણી સુધરીછે. પણ વનવૃક્ષોની અવદશા કેટલી કથળી છે. એ જાણવા કોઈ વિકાસ અહેવાલ વાચવાન જરુર નથી. રસ્તા પરથી પસાર થતાં જ વિકાસનો અજગર કેટલા વનોને ગળી ગયો છે એ સ્પષ્ટ નજરે ચડે છે. તમારું વાહન પરતાર થાય કે સામે જ નિશાળે જવાની ઉંમર ધરાવતા બાળકો કેસૂડાં ભરેલી થેલીઓ હલાવતા સામે મળી જાય છે. કેસૂડો હવે પ્લાસ્ટિકની કોથળીઓમાં કેદ થયો છે. ગરીબ આદિવાસીઓની આવકનું સાધન બન્યો છે. સરકારની વિકાસલક્ષી યોજનાના ભાગરુપે આમાંનું કશું બન્યું નથી. સરકાર ધારે તો પણ આ રીતે આવક મેળવતા આદિવાસીઓ તેમની સિદ્ધિઓમાં સમાવેશ કરી શકે તેમ નથી. એમ કરવા જતાં પાછો બાળમજુરીનો પ્રશ્ન પેદા થાય. વનપેદાશોમાં આ આવકનો સમાવેશ કરી દેવાય તો રોજગારીના આંકડાઓમાં લગીરેક વધારે થાય ખરો.

વનના ફૂલ જેવા આ બાળકોને કેસૂડા વેચતાં જોઈ એક જ વિચાર આવ્યો કે હવે આ જંગલોમાં પલાશવ-ક્ષોની શોભા જોવા ક્યાંથી મળે? ભલે આટલા વરસો આપણે નાનાલાલની કવિતા 'રુડો જુવો આ રુતુરાજ આવ્યો, મુકામ તેને વમાં જમાવ્યો.' ગણગણતા રહ્યા. પરંતુ હવે વસંતનો મુકામ વનવગડામાં જોવા મળવો મુશ્કેલ બન્યો છે. એક તો જયાં જુઓ ત્યાં વૃક્ષોનું નિકંદન કાઢી રસ્તા બનાવ્યા, મકાનો બનાવ્યા, ખનિજો ખોધ્યા, બંધ બાંધ્યા, નહેરો કાઢી, એમ કરતાં કરતાં ય જો થોડાં ઘણા ઝાડા બચી ગયા હોય તો આવા ભૂલકાઓની ભૂખે એમને બોડા કરી નાંખ્યા. હવે કામણગારા કેસૂડાના દર્શન ફક્ત બે જ જગાએ થઈ શકશે. એક વર્તમાનપત્રોનાં ફોટામાં અને બીજે આ પલાસ્ટિકની કોથળીઓમાં. આ ક્ષણે મારી આપને નમ્રતાનમ્ર વિનંતી છે કે આપ અચાનક કયાંક ગાડી થંભાવી દો, તમે ભાવ પૂછો અને ફૂલ ખરીદો ત્યારે ચોમાસામાં આ જ સ્થળે કંકોડા ખરીદતી વખતે ભાવતાલ કરેલા એવા ભાવતાલ કરશો નહીં. વનનો વૈભવ તો આપણે ગુમાવી ચૂક્યા છીએ. પેલાં નિર્દોષ બાળકના હોઠો પરનું હાસ્ય વીલાય નહીં એટલું ધ્યાન રાખજો. મા અંબાના દર્શન કરીને પાછા ફરતાં આપનાં પ્રવાસમાં જો આવો પ્રસંગ ઉપસ્થિત થાય તો સહજપણે ય જો કંઈ ઉમદા કાર્ય થઈ જશે. તો મા અંબા પ્રસન્ન થશે કે નહીં એની હું ખાતરીપૂર્વક કશી વાત કરી શકું તેમ નથી પણ પેલાં શિશુના માટીમેલા ગાલ પર થોડીક થોડી પણ કેસૂડાની રતાશ જરુર ચમકી જશે એટલું હું છાતી ઠોકીને કહી શકું છું.

મન ખૂબ જ અવળચંડુ છે. હું ખરેખર ગયા સપ્તાહે ગુજરાત માથે આવી ચડેલા માવઠાની વાત લખવા બેઠો હતો. વસંતની વાત કરતાં કરતાં બાળકોના ગાલ કને પહોંચી જવાયું. ખેર! છેલ્લે છેલ્લે થોડીક માવઠાની વાત પણ કરી લઈશ. આપણે ડિસેમ્બર - ૨૦૧૫માં શિયાલામાં થયેલા માવઠાની વાતો કરી હતી. હજુ શિયાળો પૂરેપૂરો ગયો નથી તે પહેલાં પાછું માવઠું આવી ગયું. ઉનાળામાં વરસાદ નહીં પડે એવી કોને ખબર છે? અંબાલાલને કે હવામાનખાતા વાળાને? એવું લાગે છે કે કચ્છડો બારેમાસની જેમ માવઠું પણ બારેમાસ ગમે ત્યારે થઈ શકે છે. આ વખતના માવઠાની હવે વિગતે વાત કરવાનો સમય રહ્યો નથી. એટલું જ કહીશ કે અડધી રાતે થયેલા કડાકા-ભડાકાં, વીજળી, પવનના સૂસવાટા અને વરસાદથી પેલાં નીચે ધરતીની પથારી કરી માથે આકાશ ઓઢીને સેતૂલા ગ્રામજનો, વનજનો, શહેરીજનો અને ખાસ તો (ગાંધીનગરના) ફૂટપાથજનો કેવી દુર્દશામાંથી પસાર થયા હશે એનો વિચાર પણ આપણે જો સંવેદનશીલ હૃદય ધરાવતા હોઈએ તો આવવો તો જોઈએ. ના આવે તો, ખુદા (ઈશ્વર) ખૈર કરે, આગળ લખવાનું મન થતું નથી.

વસંત છે તો વસંતનું એક ગીત જરુર ગાઈએ.

ફાગણનું એક ફૂલ

મને ફાગણનું એક ફૂલ આપો, કે લાલ મોરા,
કેસૂડો કામણગારો જી લોલ.
વનની વાટે રે વહાલા એક ફૂલ દીઠું લોલ,
એકલ કો ડાળ, એક એકલડું મીઠું લોલ,
મેં તો દીઠું દીઠું ને મન મોહ્યું, કે લાલ મોરા,
કેસૂડો કામણગારો જી લોલ.
ઉત્તરના વાયરાએ ઢંઢોળ્યા વંન લોલ,
જાગી વસંત, કૈંક જાગ્યાં જીવંન લોલ,
મેં સુખડાંની સેજ તજી જોયું, કે લાલ મોરા,
કેસૂડો કામણગારો જી, લોલ.
રૂપલિયા વાટ મારી રૂપલિયા આશ લોલ,
સોનલા સૂરજ તારા, સોનલ ઉજાશ લોલ,
તારી વેણમાં વેણ મેં પરોવ્યું, કે લાલ મોરા,
કેસૂડો કામણગારો જી લોલ.

- સુન્દરમ્

આપણને પાણીનો ડર લાગે એમાં કઈ જ ખોટું નથી, ભડભડતા અગ્નિનો ડર પણ બરાબર છે, આમ કેટલાક ભય - ડર યોગ્ય હોય છે, એવા ડર રાખવાથી સલામત જીવન જીવી શકાય, પણ કેટલાક ડર નકામા ને બિનજરૂરી હોય છે, એવા ડર ઉપર વિજય મેળવવો જોઈએ

લાગણીનો મેળો
રસિક વાળંદ

આપદાઓ એટલે વિચલિત નથી કરતી,
હુંય બેઠો છું હવે સમજણ વધારીને !
- દિનેશ ડોંગરે

બોર્ડની પરીક્ષા નજીક આવતી હતી, પરીક્ષાર્થી ભયભીત હતો. એ મને કહે ; 'નાપાસ થવાશે તો શું થશે?' મેં કહ્યું, 'ધારો કે તું નાપાસ થયો. તું જ મને કહે કે તો તું શું કરીશ?'

કરવાનું શું હતું? નાપાસ જ તો થવાય. મને લાગે છે કે એવો ડર રાખવાને બદલે વધારે વાંચવા લાગી થવું જોઈએ.'

મેં એની પીઠ થાબડી... કહ્યું, 'બરાબર છે. તને ઝડપથી સમજાઈ ગયું. તું વાત કરે નહિ અને મનમાં મૂંઝાયા કરે તો અવસ્થા વધે ને શક્તિ વેડફાય.'

મિત્રો, વાતચીત કર્યાનો આ લાભ છે. કોઈ મિત્ર, સ્વજન, વડીલ, કે જાણકાર સામે તમારા ભયની વાતો કરો. વરાળ કાઢો. પછી જુઓ ડરનું પાર વગરનું દબાણ એકદમ ઓસરી જશે.

એરિક ફ્રોમ નામના મનોવૈજ્ઞાનિકે કહ્યું છે : 'ડર જાણે માણસની સાથે અનિવાર્યરૂપે સંકળાઈ ગયો છે. મનની સાથે એનું ગઠન થઈ ગયું છે. કોઈપણ માણસ ડરમાંથી મુક્ત થઈ શકે એ પણ જાણે શંકાનો વિષય લાગે છે. ડરએ આપણી કેન્દ્રસ્થ સમસ્યા છે. એના વિશે કોઈ વિચાર નથી કરતુ એ એનાથી મોટી સમસ્યા છે.'

આજે માત્ર પરીક્ષાર્થી જ નહિ પ્રત્યેક વ્યક્તિ કોઈને કોઈ બાબત વિષે કશાક છૂપા ડરથી ભયભીત છે. આપણે એ બાબત સારી રીતે સમજીએ છીએ કે આપણને પાણીનો ડર લાગે એમાં કઈ જ ખોટું નથી. ભડભડતા અગ્નિનો ડર પણ બરાબર છે. આમ કેટલાક ભય - ડર યોગ્ય હોય છે. એવા ડર રાખવાથી સલામત જીવન જીવી શકાય. પણ કેટલાક ડર નકામા ને બિનજરૂરી હોય છે. એવા ડર ઉપર વિજય મેળવવો જોઈએ.

અમારા એક વડીલ એમના પૌત્રને કહે : 'જા પાણી ભરી લાવ.' 'રસોડામાં એકલો ના જાઉ' 'શું થાય?' 'બીક લાગે છે.' 'તો આપણે બેય જણા સાથે જઈએ ને બીક કેવી છે એય જોઈ લઈએ'

આ પ્રયોગ બે ચાર વાર કરવાથી દાદાના એ દીકરાનો ડર બિલકુલ ચાલ્યો ગયો છે. પ્રત્યેકના બાળપણના અનુભવો પણ આવા જ હોય છે. નાનકડા ગાંધીનો અંધારાનો ભય પેલી રાધા નામની દાસી એ "રામ" મંત્ર આપી ભગાડ્યો.

ઘણીવાર અકારણ ભયથી પીડાતા હોઈએ છીએ. કોઈપણ બાબત આપણને સતાવતી હોય કે તેનો ડર હોય તો સ્વસ્થ ચિત્તે મનન કરી ઉકેલવાનો વિચાર કરીએ અગાઉ કહ્યું તેમ વાતચીત કરી માર્ગ શોધવા મથીએ. વ્યક્તિ એને જ કહેવાય જે વ્યક્ત થાય તે. યોગ્ય સમયે યોગ્ય જગ્યાએ વ્યક્ત થતા રહીએ. આપોઆપ હળવાશ અનુભવાશે.

ડૉ નોર્મન પિલ પાસે એક શ્રીમંત આવેલો, એ કહે : 'મારી પાસે પુષ્કળ પૈસા છે. પણ હું કોઈ અજ્ઞાત ભયથી પિડાયા કરું છું' 'કદાચ તમે તમારા પોતાના વિષે ખૂબ જ વિચાર કરતા હશો.' 'તો બીજું શું કરું?' 'તમારી જાતને કેન્દ્રમાંથી દૂર કરો. જાતનો જ વિચાર કરવાનું બંધ રાખો અને અન્યને ઉપયોગી થાઓ.' એટલો સમય તો ડર ઓગળશે જ.'

'કોઈને મદદ કરવાને ને ડરને શો સંબંધ?' 'એ તો અનુભવે સમજાશે.' દોસ્તો, કોઈને ઉપયોગી થવામાં શક્તિઓ વાપરવાથી ભય ઉપર કેન્દ્રિત થયેલું આપણું ધ્યાન વિકેન્દ્રિત થાય છે. માણસ હંમેશા પોતાની જ ચિંતાઓની ચિતામાં બાળ્યા કરે છે. પણ કોઈક ને હું ઉપયોગી થઈ શકું એવો થોડો વિચાર કરવા લાગે તો ભય આપોઆપ ઓગળવા લાગે. આજના સ્વાર્થ પરસ્ત માણસે આ શીખવા જેવું છે. જાતને ખોઈને જગત પામી શકાય.

પ્રો.વિલિયમ જેમ્સે આ સંદર્ભે એક સાદો સિધ્ધાંત વર્ણવ્યો છે. 'આઘાત દુનિયાના પ્રત્યાઘાત તમારા.' દુનિયાનો સ્વભાવ છે. પીડા આપવાનો તેનો પ્રત્યાઘાત નિર્ભયતાથી આપવાનો છે. મિત્રો, મારો સ્વાનુભવ એવું કહે છે કે પરમ નિર્ભય બની રહેવા જો કોઈ સાધન હોય તો તે છે પ્રભુની પ્રાર્થના.

શ્રી માતાજી કહેતા, : 'હે પ્રભુ ! તારી અસીમ શક્તિ મારી બહારે મોકલીને તે મને પરમ નિર્ભય બનાવી છે. હવે મારા જીવનમાં ડર માટે કોઈ અવકાશ નથી. તારો જયજયકાર હો!'

દોસ્તો, મનને કેળવીએ. સમજાવીએ કે તારે ડરવાની જરૂર શી? દરેક પરિસ્થિતિ સંભાળી લેવાની તાકાત તારામાં છે. પ્રભુ ખુદ તારામાં આવી બેસ્યો છે. "સર્વસ્ય ચાહં હદી સાન્નિવિષ્ટો" આ વિચાર જ નિર્ભય બનાવશે.!!!

સ્પર્શમણિ

કોઈ પણ સંજોગોમાં ડરને તમારા મનમાં પ્રવેશ કરવા દેતા નહિ. એ પેલા પ્લેગના જંતુ છે. એમ સમજીને ડરને છેટેથી સલામ કરજો. ઉઘઈ જેવી આ વિધ્વંસક લાગણી તમારા જીવનને છિન્નભિન્ન કરી નાખે એ પહેલા ચેતી જજો. એના હાથમાં સત્તા ન રહેવા દેશો. આ ડરના અનેક રૂપ હોય છે.એનું એકપણ રૂપ તમને તંગ ના કરી જાય એનું ખાસ ધ્યાન રાખજો.

- સ્વામી વિવેકાનંદ

- Rasikvaland1965@gmail.com