સલામી સવારની..

સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
99789-26251

પ્રાચીન પર્વ પણ હવે પ્રચાર-મંચ થાય છે!
શેકે રોટલા મતના, રાજકીય લંચ થાય છે,
થાય છે પંચ ભેગું પણ પરમેશ્વર રહ્યા નથી
આ દંભની ડૂબકી થઈ, પ્રજાને રંજ થાય છે
(નેતાઓનું શ્રદ્ધા સભર ગંગા સ્નાન)

હાઈકુ

પ્રજા ના પૈસે -
નેતાનું શાહી-સ્નાન્
થાય છે પાપ...

પ્રયાગ પણ
કેનાલી પ્રવાહોનું
ગઠબંધન ?!

ચિંતન

ઉગ્રશ્ચ ભીમશ્ચ ધ્વાન્તશ્ચ ધુનિશ્ચ ।
સાસહાંશ્ચાભિ યુગ્વા ચ વિક્ષિપઃ સ્વાહા ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક યજુર્વેદમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

ધર્માત્મા આ સંસારમાં શાંત રહે છે. તેઓ જિતેન્દ્રિય તથા ચંચળતારહિત થઈને સુખને પામે છે. પરંતુ પાપાચારી પુરુષો કઠોર, ભય પમાડનારા, ભયભીત, મૂર્ખ અને ઈન્દ્રિયોના દાસ, દુઃખી તથા ક્ષુબ્ધ થઈને અનેક યોનિઓમાં ભ્રમણા કરતા રહે છે. આપણે સૌ જાણીએ છીએ કે સત્યનું આચરણ કરતાં કરતાં શાંત અને પવિત્ર જીવન જીવવાથી જ પરમાનંદની પ્રાપ્તિ થઈ શકે છે.

અંતરાત્માનો આ ભાવભર્યો ઉપદેશ આપણને સંભળાય છે, આપણે સમજીએ પણ છીએ, પરંતુ બાહ્ય જગતના આકર્ષણોમાં અને ચારેબાજુએ ફેલાયેલા માયા મોહના કોલાહલમાં એ અવાજ ડૂબી જાય છે. જ્યારે થોડીક ક્ષણો માટે પણ આ કોલાહલ શાંત થાય છે ત્યારે સત્યની ઝાંખી થાય છે. આવી ક્ષણોમાં માણસ અનુભવ કરે છે કે તેઓ આત્મા તેની રાહ જોઈ રહ્યો છે અને તે કુવિચારો, કુસંસ્કારો અને વાસનાઓના જંગલમાં ભટકતા ખોટા સિક્કાઓને ભેગા કરતો રહે છે. વિંટબણાએ છે કે બાહ્ય જગતના આ બનાવટી સિક્કા તેનામાં એટલી બધી આસક્તિ પેદા કરી દે છે તે પોતાની અંદર ડોકિયું કરવાનો પ્રયત્ન જ કરતો નથી.

સુવિચાર

- જિંદગી કે દો પડાવ... 'અભી ઉમર નહીં હૈ...' 'અબ ઉમર નહીં હૈ....' - **રાજકિરણ રાવ**
- જે કામને અધૂરું મૂકીને મરવાની ઈચ્છા હોય એને હંમેશા કાલ પર ઠેલો !! - **પાબ્લો પિકાસો**
- શિખરું ઊંચા ને મારગ આકરા, નહીં કોઈ સાથ કે સંગાથ,
  નહીં ત્યાં કેડી કે નહીં વાટકી, ચડવા ચઢાવો તસુ તસુ એકલા - **મનસુખલાલ ઝવેરી**
- જોખમ કરતા જોખમની બીક દશ હજાર ગણી વધારે છે - **હેન્રી ફોર્ડ**
- જીભની ભાષાને માણસો સારી રીતે સમજી શકે છે,
  હૃદયની ભાષાને ઈશ્વર ઉત્તમ રીતે સમજી શકે છે - **જેરમી ટેલર**
- જે વળગી જાણે છે તેણે છૂટી પણ જાણવું જોઈએ - **જનકલ્યાણ**
- આજનું ઔષધ : ભાંગનો નશો ઉતારવા માટે ચાર જમરૂખ ખાવાથી તરત રાહત થાય છે

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

આપણા કોઈ વર્તન કે વલણ પ્રત્યે બેધ્યાન રહીએ તો વખતજતા એ ટેવ બની જાય છે અને વખત જતા એ ટેવ છોડવી અશક્ય બનતી જાય છે. પણ મક્કમ નિર્ધાર સાથે જો સારી ટેવ કેળવવાની કોશિશ કરીએ તો સારી ટેવ કેળવી ખરાબ ટેવમાંથી છૂટી શકાય છે. રામ અને શ્યામ બે ખાસ મિત્રો હતા. જયારે તે બંને ને બહાર જવાનું હોય તો રામ હંમેશા અડધો પોણો કલાક મોડો જ પડતો. અને પછી પહોંચીને શ્યામ પાસે માફી માંગીને કહેતો કે હું ગમે તેટલું સમયસર પહોંચવાની કોશિશ કરું છું પણ મોડું જ થઈ જાય છે. આ મોડા પડવાની ટેવમાંથી મને છોડાવો. શ્યામે રસ્તો બતાવતા કહ્યું, 'હવે જયારે-જયારે તું મોડો પડે ત્યારે-ત્યારે તારે મને દંડ રૂપે એક સો રૂપિયા આપવાના' રામે કહ્યું, 'આ જ દંડની અસર છે, તારે દંડમાંથી બચવા સજાગ રહેવું પડશે અને એ સજાગતા તારી મોડા પડવાની ટેવમાં સુધારો લાવશે. પણ જો દંડની રકમ વધારે નહીં હોય તો અસર નહીં થાય.' રામે શ્યામની વાત માની. બંને જણાએ નક્કી કર્યું કે દાનની રકમ જે ભેગી થાય તેના પુસ્તકો ખરીદવા. રામ પહેલા અઠવાડિયે ચાર વાર મોડો પડ્યો. ૪૦૦ રૂપિયા આપવા પડ્યા. પછીના અઠવાડિયે બે વાર મોડું થયું ૨૦૦ રૂપિયા આપવા પડ્યા. ત્રીજા અઠવાડિયે તે સમયસર પહોંચી ગયો. અને કોઈ દંડ ન થયો. આમ રામની ટેવમાં સુધારો થયો. અને તેને હળવાશ લાગી. રામે શ્યામનો આભાર માન્યો. સામે શ્યામે સામે પુસ્તકો ખરીદી રામને ભેટ આપ્યા.

પાકિસ્તાન ફફડી ગયું છે

તંત્રીસ્થાનેથી...

ભારતની સૈન્ય શક્તિનો પરચો થોડા જ દિવસોમાં મળી જતાં આતંકીઓના આશ્રયસ્થાન તરીકે દુનિયાભરમાં બદનામ થઈ ચૂકેલું પાકિસ્તાન રીતસર ફફડી ગયું છે. પુલવામાના કાયરતા પૂર્ણ આતંકી હુમલાથી સમસમયી ગયેલી ભારતીય જવાનોએ બહુ જ સિફટપૂર્વક જૈશ-એ-મોહંમદના સૌથી મોટા તાલીમ કેમ્પ પર હવાઈ હુમલો કરી સાડા ત્રણસો જેટલા આતંકવાદીઓનો ખાત્મો બોલાવી દઈ દેશ અને દુનિયામાં છાકો પાડી દીધો છે. ભારતીય વાયુસેનાએ મંગળવારના બ્રાહ્મમુહુર્તૂ પૂર્વે જ આ પરાક્રમ કર્યું અને દુનિયાને બતાવી દઈધું કે ભારતને કોઈ હળવાશથી લેવા જેવું નથી. એને શાંતિ અને સહ અસ્તિત્વના પંચશીલ સિદ્ધાંતોમાં પૂરી શ્રદ્ધા છે, પાડોશી સાથે સુમેળથી રહેવાનું જ એને ગમે છે, પરંતુ જો પાડોશી અળવીતરો હોય તો એને યોગ્ય બોઠપાઠ પણ ભણાવતાં આવડે છે. પાકિસ્તાનના કબજા હેઠળના તથાકથિત 'આઝાદ કાશ્મીર'માં આતંકવાદની ફેકટરીઓ ચલાવનારા પાકિસ્તાનને આ સાનમાં સમજી જવાનો સંકેત છે. અગાઉ એના કુકર્મ સામે આર્મીએ સર્જિકલ સ્ટ્રાઈક કરી હતી, આ વખતે એરફોર્સનો વારો હતો. ભારતીય સેના વિશ્વની ચોથા નંબરની સેના છે. પાકિસ્તાનને એણે વારંવાર એની હૅસિયત બતાવી છે, છતાં એને કોણ જાણે કેમ પેલી ગામઠી કહેવતની ઘો જેવી મરવાની વેણ ઊપડતી રહે છે. કાશ્મીરના નામે આખું પાકિસ્તાન ખતમ થઈ શકે છે. ખુદ એના એક વખતના સેના પ્રમુખ અને રાષ્ટ્રપતિ જનરલ પરવેઝ મુશર્રફે કબૂલ કર્યું છે કે પાકિસ્તાને એનાં અણુશસ્ત્રો પર મુસ્તાક રહેવાની જરૂર નથી. એકાદ અણુબોમ્બના જવાબમાં ભારત વીસ અણુબોમ્બ સાથે ઝાટકીને પાકિસ્તાનને કબરમાં ફેરવી શકે એમ છે. પાકિસ્તાનમાં ચૂંટાયેલી સરકારોનું કયારેય વર્ચસ્વ રહ્યું નથી. માથાભઆરે જાસૂસી સંસ્થા આઈએસઆઈ અને નીતિમત્તાને નેવે મૂકીને ચાલતી પાક આર્મી જ હકીકતમાં ભારતની સાથે જ અંગ્રેજોની ગુલામીમાંથી આઝાદ થયેલ ઈસ્લામિક દેશની ઘોર ખોદી રહ્યાં છે. નવાઝ શરીફ કે ઈમરાનખાનને એમની હરકતો પસંદ ન આવે તો પણ એમને અનુકૂળ થઈને રહેવું પડે છે. જો આર્મી અને આઈએસઆઈની દાદાગીરી સામે ઊનો ઊંહકારો સરખો કરે તો રાતોરાત એમને સત્તા પરથી હટાવી જેલ ભેગા કરી દેવાની પરંપરા હવે તો બહુ જ જાણીતી બની ગઈ છે. આર્મીના વડાઓ બળવો કરીને સત્તાધીશો બનતા રહ્યા છે. જનરલ ઝિયા ઉલ હક, એમના પહેલાં અયુબખાન અને ટિક્કાખાન, એ જ પરંપરામાં જનરલ મુશર્રફ સુધીના આર્મી વડાઓ દેશની કમાન સંભાળતા રહ્યા છે. કયારેક અમેરિકા તો કયારેક ચીનની પાંખમાં ભરાઈને આ દેવાળિયો મુલક ભારત વિરુદ્ધ ઘુરકિયાં કરતો રહ્યો છે. કાળક્રમે એને મદદ કરતા શસ્ત્રોના સોદાગર દેશોને પણ એના અસલી ચહેરાની ઓળખ થઈ ચૂકી છે. એટલે હવે કોઈ ખોંખારીને એની તરફેણમાં બોલવા તૈયાર નથી. ભારત સાથેના એના આતંકી વ્યવહારથી અંદરખાને ખુશ રહેતું ભારતનું શત્રુ રાષ્ટ્ર ચીન પણ એની ખુલ્લી ફેવર કરતાં સંકોચ અનુભવતું થયું છે. ભારત જેવા લોકશાહી રાષ્ટ્રને એક મોટા બજાર તરીકે જોતા અમેરિકા અને ચીન જેવા દેશો ભારતના સર્જિકલ સ્ટ્રાઈકના પગલાને ગેરવાજબી ગણાવવાની હિંમત નથી કરી શક્યા તે સૂચક છે. વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીના ગ્રહો આ સર્જિકલ સ્ટ્રાઈક નંબર ટુ થી વધુ દેદીપ્યમાન બની ગયા છે. વિપક્ષોએ પણ સરકારના આ કદમને હાર્દિક સમર્થન આપી દેશભક્તિ દાખવી છે.

સોરાયસીસ અને તેની ચિકિત્સા

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા
ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

ચામડીના રોગો ચીકણા કહેવાય. એ ઝટ કરીને જાય નહિ. ઘણી દવા કરો, પરેજી પાળો ત્યારે ધીમે ધીમે જાય. આ ઉપરાંત ચામડીનો રોગ લોકોની તરત નજરે ચઢે એટલે પેશન્ટ વધુ ટેન્શનમાં મુકાય. આજે આપણે એક એવા જ અકળાવનારા ચામડીના રોગ સોરાયસીસની વાત કરીએ.

સોરાયસીસ શું છે?

સોરાયસીસ એક એવો રોગ છે જેમાં ચામડી પર લાલ ગોળ ચકામાં થઇ જાય જે વખત જતા મોટા થાય. ચામડી પર ફોતરીઓ બાઝે અને ખરે, ચકામાં અને ફોતરીઓ પર બળતરા થાય અને ખંજવાળ આવે. ખાસ કરીને પેટ, પીઠ, અને માથામાં સોરાયસીસ વધુ જોવા મળે. સમયસર ચિકિત્સા ન કરાવતા આખા શરીરે પ્રસરે.

સોરાયસીસ થવાનું કારણઃ

વૈજ્ઞાનિકો હજુ સોરાયસીસ થવાનું મૂળ કારણ જાણી શક્યા નથી. અત્યાર સુધીના રીસર્ચમાં એટલો ખ્યાલ આવ્યો છે કે સોરાયસીસ થવા પાછળ શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ (ઈમ્યુનીટી) અને શરીરના જીનેટીક ફેક્ટર (રંગસૂત્રો) જવાબદાર છે. કોઈ કારણસર આપણી ચામડીના કોષોની સંખ્યા અસાધારણ રીતે વધે છે જેથી ચામડી પર ફોતરી બાઝે છે અને ચકામાં પડે છે. આયુર્વેદ પ્રમાણે શરીરમાં વાયુ અને કફ દોષોના પ્રકોપથી સોરાયસીસ થાય છે.

સોરાયસીસનાં ઘણા પ્રકારો છે જેમકે પ્લેક સોરાયસીસ, નેઈલ સોરાયસીસ, ગટેટ સોરાયસીસ, સ્કાલ્પ સોરાયસીસ, ઇન્વર્સ સોરાયસીસ આદિ...

સોરાયસીસની ચિકિત્સાઃ

એલોપેથીમાં સોરાયસીસને કંટ્રોલ કરી શકાય છે પણ તેને મટાડી શકાતો નથી. આયુર્વેદમાં સોરાયસીસ મટી શકે છે. આયુર્વેદમાં અનેક ઔષધોનું વર્ણન છે જે સોરાયસીસ જેવા રોગોમાં ખૂબ અસરકારક છે. ઔષધો જેવા કે નિમ્બ, ખેરછાલ, ગળો, મજીઠ, ત્રિફલા, બાકુચી, પિપ્પલી આદિ તેમજ ઔષધયોગો જેવાકે આરોગ્ય વર્ધિની વટી, ગંધક રસાયણ, મંજીષ્ઠાદી કષાય, પથ્યાદી કાઢા, ખદીરારિષ્ટ આદિ ખૂબ ઉપયોગી છે. આ ઉપરાંત જરૂર પડ્યે વિરેચન જેવી પંચકર્મ ચિકિત્સા પણ અસરકારક છે.

સોરાયસીસ એવો રોગ છે જેમાં આડેધડ ઘરમેળે ઉપચાર કરવા યોગ્ય નથી. જો રોગનું યોગ્ય નિદાન થાય, ચોક્કસ સારવાર થાય, દર્દી આહાર-વિહારમાં સંયમ રાખે તેમજ ધીરજ અને શ્રધ્ધા રાખે તો આયુર્વેદ વડે સોરાયસીસ અને તેના જેવા અનેક જીર્ણ રોગો ચોક્કસથી પૂર્ણતયા મટી શકે છે.

(M) 98794 71147

અભિવાદન કે આવકાર પૂરતું સ્મિત નહીં, શરીરના પ્રત્યેક અંગમાંથી ઝલકતી હકારાત્મકતા સોળ શણગાર સમી કાયમી પ્રસન્નતાની ભેટ આપે છે

અબીલ-ગુલાલ
મમતા રાવલ

આજે મધ્યમ વયના એક વડીલ સ્નેહીને મળવાનું થયું. વાતો દરમ્યાન એમણે પોતાની એક ખાસિયત જણાવતાં કહ્યું કે જાહેર પ્રવચનો, સેમીનારમાં હાજર રહેવું મારી ગમતી બાબત છે. કારણ જણાવતાં એમણે કહ્યું કે દરેક પ્રવચન માંથી ઓછામાં ઓછી એક-બે વાત તો એવી મળે જ છે જે જીવન ઉપયોગી હોય, પ્રેરણા આપનાર હોય. વાત ઘણી સાચી લાગી... વિચારવા લાયક લાગી. આ પણ એક દ્રષ્ટિકોણ હોઈ શકે. મોટે ભાગે બીજાને સાંભળવું માનવ સ્વભાવમાં નથી હોતું...વ્યક્તિનો હોદ્દો, પ્રસિધ્ધિ કે વિદ્વતા. ના માપદંડ થી એના દ્વારા કહેવાયેલી વાતોનું મહત્વ નક્કી થતું હોય છે. પરંતુ આજ વાત કરતા વિરૂધ્ધ વાત આજે સાંભળી રહી હતી...જાહેરમાં સ્ટેજ પરથી બોલનાર વ્યક્તિ મોટે ભાગે પોતે કંઈક સારું પીરસવાની ખેવના સાથે, તૈયારી સાથે પોતાનું વક્તવ્ય રજૂ કરે છે. પુસ્તકો તો માર્કેટમાં ઘણા છે પરંતુ એ વાંચવાનો સમય નથી એવા આ સમયમાં મને આ વાત સ્પર્શી ગઈ.

> **કોઈના વકતવ્ય કે વાતમાંથી કોઈ નવો વિચાર, અનુભવનો અર્ક લાધી જાય અને જીવન નવી દિશા પામે...તાજગી પ્રસરે એવી ચોક્કસ શક્યતા રહેલી હોય છે**

કોઈ ના વકતવ્ય કે વાત માંથી કોઈ નવો વિચાર...અનુભવનો અર્ક લાધી જાય અને જીવન નવી દિશા પામે... તાજગી પ્રસરે એવી ચોક્કસ શક્યતા રહેલી હોય છે. માત્ર સમય ખર્ચીને પોતાને કાજે થતી આ પ્રવૃત્તિ, વૃક્ષ-છોડમાં ખાતર સમાન નીવડે છે. આપણે સહુ વર્ષોથી... વર્ષો સુધી એક જ પ્રકારની લઢણ, માનસિકતા અને ઘરેડ થી જીવવા ટેવાઈ ગયા છીએ. એમાં ફેરફાર કરવું વ્યક્તિની પસંદગીમાં નથી આવતું... કોઈની સલાહ પણ માફક નથી આવતી એવા તબક્કે કોઈ પુસ્તક કે સાંભળવામાં આવેલી વાત, જીવનને નવો રાહ ચીંધનાર કારણ બની શકે છે.

આ વાત સામે એક દલીલ એ પણ હોઈ શકે કે જો આમ જ હોય તો સમાજના હિતચિંતક એવા સંત-મહાત્મા, કથાકારો, વિચારકો દ્વારા સતત પીરસાતું જીવન ઉપયોગી ભાથું એટલે કે સદભાવના પ્રસરાવનાર વિચારો લોકસમુદાયના જીવનમાં પરિવર્તક બની શકે. પરંતુ આવું થતું નથી. આ મુદ્દા પર વધુ વિચારતાં એક કારણ સૂઝે છે. એ, એ છે કે આપણું ધ્યાન એ વિચારો કરતાં વિચાર રજૂ કરનાર પ્રત્યે વધુ આકર્ષિત થાય છે. અને એ વ્યક્તિ ભક્તિમાં પરિવર્તિત થાય છે. સ્વયં પર કેન્દ્રિત થઈ ને વિચારોની મદદથી સ્વ સુધારણા કે સ્વયંના ઉત્થાનનો અભિગમ કેળવાય તો ઘણી સારી બાબતોને પોતાના પ્રત્યે આકર્ષિત કરી શકાય. સાચા અર્થમાં માનવ હોવાનું માન પ્રાપ્ત કરી શકાય. 'Learning is a life time process '.

> **આ વાત સામે એક દલીલ એ પણ હોઈ શકે કે જો આમ જ હોય તો સમાજના હિતચિંતક એવા સંત-મહાત્મા, કથાકારો, વિચારકો દ્વારા સતત પીરસાતું જીવન ઉપયોગી ભાથું એટલે કે સદભાવના પ્રસરાવનાર વિચારો લોકસમુદાયના જીવનમાં પરિવર્તક બની શકે. પરંતુ આવું થતું નથી. આ મુદ્દા પર વધુ વિચારતાં એક કારણ સૂઝે છે. એ, એ છે કે આપણું ધ્યાન એ વિચારો કરતાં વિચાર રજૂ કરનાર પ્રત્યે વધુ આકર્ષિત થાય છે. અને એ વ્યક્તિ ભક્તિમાં પરિવર્તિત થાય છે. સ્વયં પર કેન્દ્રિત થઈ ને વિચારોની મદદથી સ્વ સુધારણા કે સ્વયંના ઉત્થાનનો અભિગમ કેળવાય તો ઘણી સારી બાબતોને પોતાના પ્રત્યે આકર્ષિત કરી શકાય. સાચા અર્થમાં માનવ હોવાનું માન પ્રાપ્ત કરી શકાય. 'Learning is a life time process.'**

તાજેતરમાં જ 'દસ અસરકારક આદતો' વિષયક એક દિવસીય વર્કશોપની વાત વાંચવામાં આવી. ક્યાં યોજાયો અને કોણે લીધો એ વાત જવા દઈએ. પરંતુ 'સ્વ' વિશેની જાગૃતતા કેળવવા ઈચ્છનાર માટે આ સેમીનારમાં સુંદર વાતો આવરી લેવાઈ. જીવન માટે એકદમ જરૂરી બાબતો માંની એક કેળવવા જેવી આદત... 'ઈચ્છાપૂર્વક પ્રસન્નતા રાખવી. ' ખૂબ સરસ વાત...માસ્ટર કી ઓફ લાઈફ, ચિંતા-ટેન્શન-ઉદાસીના અનેક કારણો છતાં શ્રધ્ધા-વિશ્વાસ અને પ્રેમના પૂરાવા સ્વરૂપ પ્રસન્નતા જ કદાચ તમામ જીવનો એક માત્ર ધ્યેય હોય છે. અન્યના અભિવાદન કે આવકાર પૂરતું ચમકી જતું સ્મિત નહીં...શરીરના પ્રત્યેક અંગ માંથી ઝલકતી પ્રસન્નતાની ભેટ આપે છે. મન સાથે બાથ ભીડીને જે આ આદતને અપનાવી શકે છે એના જીવનનું પચાસ ટકા ધ્યેય સંપન્ન થઈ જાય છે. રાગ-દ્વેષ-અસંતોષ-કુભાવ જેવી અનેક નકારાત્મકતા દૂર ભાગે છે સારા સ્પંદનોની સાથે સાથે પ્રભુ કૃપા માટેની યોગ્યતા સાંપડે છે.

> **બે વ્યક્તિનો સંવાદ, પ્રતિભાવથી જ સંપૂર્ણ થયો ગણાય છે, પ્રતિભાવ ન આપવો એ અનાદર છે**

બીજી અગત્યની આદત...'જવાબદારી પૂર્વક પ્રતિભાવ આપવો .' આપણા વ્યક્તિત્વ અને જીવન સાથે સંલગ્ન ખૂબ મહત્વની આ બાબત આપણી ઓળખ નક્કી કરનાર ચાવી છે. આપણી આસપાસ ના વાતાવરણ સાથે ના જોડાણનું સ્તર, આ 'પ્રતિભાવ' જેવા સામાન્ય લાગતા પરંતુ સંવાદની દ્રષ્ટિએ ખૂબ મહત્વના અને અસરકારક માધ્યમથી નક્કી થાય છે. યોગ્ય સમયે, યોગ્ય પ્રતિભાવ આપનાર વ્યક્તિ પ્રકૃતિગત રીતે જવાબદાર વ્યક્તિત્વની છાપ ઉપસાવે છે. કોમ્યુનીકેશન ના પાયાના સિધ્ધાંતો માં આ વાત આવરી લેવામાં આવે છે. બે વ્યક્તિ વચ્ચેનો સંવાદ, પ્રતિભાવથી જ સંપૂર્ણ થયો ગણાય છે. પ્રતિભાવ ન આપવો એ અનાદર છે...અસહજ છે...સદ્ ભાવ-મૈત્રી-સુમેળ-પ્રગતિમાં બાધારૂપ છે.

ત્રીજી મહત્વની બાબત 'કુશળતાપૂર્વક સ્થિતી તપાસીને આગળ વધવું.' આ આદત વ્યક્તિનો લિટમસ ટેસ્ટ છે. આ આદતનો મુખ્ય આધાર જ્ઞાન-માહિતી-અભ્યાસ અને વૈચારિક ક્ષમતા પર રહેલો છે. નિર્ણય લેવાની શક્તિ, સમયને પારખવાનો પાવર, અનુભવનું ઈધ્ધણ અને દૃઢતા એના પાયામાં રહેલા છે. જીવનના કેટલાય તબક્કા એવા આવે છે જ્યારે આ બધી જ બાબતો કસોટીની એરણ પર ચઢે છે. જીવનના આરંભથી જ આ અભિગમ રોપાય તો આ મહામુલું જીવન વેડફાતું અટકે છે. વ્યક્તિનો પોતાનો દ્રષ્ટિકોણ યોગ્ય રીતે કેળવવાનું મહત્તમ કામ એની આસપાસના વાતાવરણ દ્વારા થતું હોય છે...પરંતુ એમાં વ્યક્તિની પોતાની સજાગતા-સતર્કતા-સદ્ વાંચન-નિરીક્ષણ એને આ ક્ષમતા કેળવવામાં સહાયરૂપ થાય છે.

ચોથા સ્થાને – છતાં પણ જીવનના કેન્દ્ર સ્વરૂપ આદત 'લક્ષ્ય અનુરૂપ પ્રવૃત્તિ કરવી...' આમ તો આ આદત સ્વયં સ્પષ્ટ છે...છતાં એટલી સિમ્પલ નથી. દુનિયા પર વસતા મોટા ભાગના લોકોમાં આ સ્પષ્ટતાનો અભાવ વર્તાય છે. કેન્દ્ર વિના કોઈ પણ આકૃતિ યોગ્ય આકાર પામતી નથી. એજ પ્રમાણે લક્ષ્યની સ્પષ્ટતાથી મોટા ભાગનું કાર્ય સંપન્ન થયાની લાગણી અનુભવાય છે. સફળતાની શક્યતાની ટકાવારી વધી જાય છે. ખાસ કરીને યુવાનો માટે આ સ્પષ્ટતાનું અગત્યતા વધુ છે. અનેક લોભામણી બાબતો વચ્ચે પણ જેનું લક્ષ્ય સ્પષ્ટ છે એ યુવાન જીવનની રેસમાં પોતાની આગવી કેડી કંડારે છે.

આજે આટલે થી અટકીએ...ફરીવાર બીજી આદતો વિશે વાત કરીશું. મહાશિવરાત્રી નિમિત્તે શિવજીના ચરણોમાં વંદન સહ વિરમીએ...

હકારાત્મકતા વ્યક્તિને સોળ શણગાર જેવી કાયમી

રોક માતા, રોક માતા, રોક તારા બાલને, દૂશ્મનો ચોળી રહ્યા છે રાખ એના ભાલને

મનના ઉમંગો
રણછોડ પરમાર

પ્રેમના તહેવાર વેલેંટાઈન ડેના દિવસે બપોરબાદ જમ્મુ કાશ્મીરના પુલવામામાં હાઈવે પરથી પસાર થતી સીઆરપીએફની ટૂકડી પર કારબોંબ વડે ઘાતકી હૂમલો કરવામાં આવ્યો. સીઆરપીએફના ચાલીસ જવાનો સ્થળ પર જ શહીદ થયા. આપણા વીર જવાનોને યુધ્ધમા લડ્યા વગર જ મુત્યુના શરણે જવું પડ્યું.આતંકવાદીઓની કાયરતાપૂર્ણ હરકતને લીધે આપણા જવાનોને વીરતા દર્શાવવાનો કોઈ અવસર મળ્યો નહીં. આ હૂમલા બાદ આખા દેશમાં આતંકવાદીઓ સામે ભારે આક્રોશ ફાટી નીકળ્યો હતો. સરકાર રાજકીય રીતે જે પગલાં લેવાની સાથે લશ્કરને પોતાની રીતે કાર્યવાહી કરવાની છૂટ આપી હતી.

વીરતા કોને કહેવાય એનો પાકિસ્તાનને અને જગતને પરચો આપવો હોય તેમ પુલવાના હૂમલાના બરાબર બાર દિવસ બાદ ભારતીય વાયુસેનાના બાર મિરાજ વિમાનોએ પાકિસ્તાનમાં ઘુસીને આતંકવાદીઓની છાવણીને નેસ્તનાબુદ કરી દીધી છે. ત્યાં આતંકી તાલીમ આપનારા પ્રશિક્ષકો અને તાલીમાર્થીઓ બધા મળીને ૩૦૦ જેટલા શખ્સો માર્યા ગયા છે. આ હુમલો વહેલી સવારના સાડાત્રણ વાગ્યાના સુમારે કરવામાં આવ્યો હતો. ભારતમાં ત્રાસવાદ વરતાવવાના કાયમી સ્વપ્નો જોનારા જૈશે મહમ્મદ સંગઠનના દુષ્ટ આત્માઓ ઊંઘમાં જ માર્યા ગયા. ૧૯૭૧ના યુધ્ધ પછી ભારતીય વાયુસેનાનું આ એક બહુ મોટુ અભિયાન છે. કારગીલ યુધ્ધમાં આપણે લશ્કરી કાર્યવાહી કરી હતી.પરંતુ તે આપણી સરહદમાં જ કરવામાં આવી હતી. જ્યારે આ પ્રહાર આપણે દૂશ્મનના ક્ષેત્રમાં જઈને કર્યો છે. એનું મૂલ્ય કોઈ રીતે ઓછું આંકી શકાય તેમ નથી. ભરતીય વાયુસેનાના જાંબાઝ યુવાનોને જેટલા અભિનંદન આપીએ, ઓછાં છે.

લશ્કર કોઈ કાર્યવાહી શરુ કરે તે પહેલાં આપણી સેનાના લેફ્ટનંટ કમાંડરે એક બહુ સ્પષ્ટ નિવેદન આપ્યું હતું. કાશ્મીર ઘાટીમાં જે કોઈ હથિયાર ઉઠાવશે તેને ઠાર મારવામાં આવશે. એટલે કાશ્મીરની માતાઓને વિનંતી છે કે , તમારા પુત્રોંને સમજાવી લો અને જે ખોટે રસ્તે જતા હોય તેમની શરણાગતિ કરાવી લો. આ કોઈ રાજકીય નેતાનું નિવેદન નથી. એક શિસ્તબધ્ધ સૈનિક અધિકારીનું નિવેદન છે. એને કાશ્મીરના લોકોએ, ખાસ તો માતાઓએ બહુ ગંભીરતાથી લેવું જોઈએ. એક માતા જ પોતાના પુત્રને અવળે રસ્તે જતો રોકી શકે છે. કટ્ટર ધર્માંધ નેતાઓએજ આ આગ લગાવી છે તે હકીકત છે. એમણે જ તમારા સંતાનોના હાથમાં પહેલં પથ્થરો અને પછી હથિયારો પકડાવી દીધા છે. લાલચ સ્વરુપે થોડીક કડકડતી નોટો પણ ખિસ્સામાં મૂકી દીધી હશે. જેઓ હથિયાર પકડવામાં પાછા પડ્યા છે તેમના હાથમાં પથ્થરો પકડાવી દીધા છે. આ સૈનિકોને પથ્થરો મારીને કાશ્મીરના છોકરાઓ ક્ષણિક ઉન્માદ સિવાય બીજું કશું મેળવી શકવાના નથી. આજે પથ્થર ફેંકનાર યુવાનના હાથમાં આવતી કાલે હથિયાર પણ પકડાવી દેવાશે અને તમારી સમજમાં નહી આવે. એટલે જ તેમને આજથી રોકવા જોઈએ.એ કામ માતાઓએ કરવાનું છે. લશ્કરના અધિકારી આ વાત સારી રીતે જાણે છે તેથી તો તેમણે માતાઓને વિનંતી કરી છે.

ભારતીય વાયુસેનાએ જે પરાક્રમ કર્યું છે ત્યારબાદ કાશ્મીરમાં વસતા સર્વે રહેવાસીઓની આંખ ઉઘડી જવી જોઈએ. ખાસ કરીને માતાઓ અને બહેનોએ બરાબર સમજી લેવું જોઈએ કે વીરતા સૈનિકને પથ્થર મારવામાં નથી. વીરતા આતંકીઓનો સામનો કરવામાં છે. . બે વરસ પહેલાં મેં આવી જ ભાવનાવાળી એક કવિતા લખી હતી. જ્યારે એક યુવાન સૈનિક સામે પથ્થર ફેંકે છે ત્યારે એ પથ્થર કોઈ સૈનિકને વાગે કે ના વાગે, પહેલાં તો ખુદના કપાળમાં વાગે છે. એમને ખબર હોવી જોઈએ કે આ સૈનિકો ગોળીઓની રમઝટ વચ્ચેય એકવાર આગળ વધે તો કદીયે પાછા પડતા નથી. એમનો સંયમ અને શિસ્ત જ એમને રોકે છે. માટે આ છેલ્લો અવસર છે. હજુયે જો અણસમજુ બાળકોને સમજાવીને પાછા વાળવામાં નહીં આવે તો ભારે પસ્તાવાનો વારો આવશે. જો આજે તેને રોકવામાં નહીં આવે તો દૂશ્મનો એના કપાળ પર સ્મશાનની રાખ ચોળવા તૈયાર જ બેઠા છે.

રોક માતા, રોક માતા, રોક તારા લાલને,
પથ્થરે ટીચી રહ્યો છે ખુદ એના ભાલને.
પથ્થરો તો પથ્થરો છે એને તું ઓળખ જરા,
કોણ ઉખાડી શક્યું છે પથ્થરોની ખાલને ?
છે મુરાદો એમની બૂરી, અતિ બૂરી અને
તું સરળ થઈને મળ્યો છે અશ્વ કેરી ચાલને.
સોગઠાં રૂડાં ભલે લાગે તને ઓ લાડલા,
ઝીણી નજરે જોઈ લે તું કંસના કંકાલને.
ચૂસ્કીઓ ગુંજી રહી છે એમની શીતખંડમાં.
તું અહીં ઝીલ્યા કરે છે આગ કેરા તાપને.
એમણે મૂક્યાં પલીતા જ્ઞાનના આવાસમાં,
ડોલ કાણી દઈ દીધી છે ઠારવા એ આગને.
આ બધા કોદાળીવીરો કેડી ના કંડારશે,
એમનું છે લક્ષ્ય કેવળ ખોદવાના બાગને.
દેશ તારો, દેશ મારો, અન્નપાણી આપણાં,
જીભ પર લાવી શકે ના એમના કુટ-રાગને.
એમનાં ખિસ્સાં નવીનક્કોર નોટોથી ભર્યાં,
જેમણે આજે થમાવ્યા પથ્થરો તુજ હાથને.
પથ્થરો તો હાથથી છૂટી જશે,ભાગી જશે,
ધોઈ શકશે ના નદીઓ, હાથ કેરા ડાઘને.
આટલો સંયમ જગતનો કોણ સૈનિક રાખશે ?
રોકવો ભારી પડી જાશે, જો દોડ્યો વાઘને.
પથ્થરો તું છોડ ભાઈ , પથ્થરોને છોડ ઝટ
પથ્થરો ગુંથી રહ્યા છે મોતની જંજાળને.
સ્વર્ગથી રૂડી ભૂમિને નર્ક શીદ બનાવવી ?
પંખીઓ ઉડાડી આભે, છોડી દેવા નાગને ?
નાગ તો ડંખી શકે છે, કોઈ પણ નરનારને,
ભાગ જો ભાગી શકે તો ભાગ્ય સાથે ભાગને.
દૂશ્મનો ચોળી રહ્યા છે રાખ એના ભાલને.