

એક વિકટ પ્રશ્નનો સરળ ઉત્તર

માનવી સહિત તમામ જીવો જેના ઉપર આધાર રાખે છે તેવી સંપૂર્ણ કુદરતી વ્યવસ્થાને પર્યાવરણ તરીકે ઓળખાવી શકાય. આપણે શ્વાસમાં લઈએ છીએ તે હવા, નદીનાળા, સરોવર જે આપણને પાણી આપે છે અને જમીન જે આપણને પોષે છે, અન્ય સજીવો જે આપણી સાથે જીવે છે. આ તમામનો સરવાળો એટલે પર્યાવરણ. આ પર્યાવરણને આજના સ્વાર્થી માનવે એટલી હદે ખલેલ પહોંચાડી છે કે, કુદરતે ગોઠવેલું પર્યાવરણિય જીવનચક્ર હાલકડોલક થવા લાગ્યું છે. માનવ પોતાની જાત સામે ખતરો ઉભો કરી રહ્યો છે. કારણ કે પર્યાવરણ દૂષિત થવાથી ક્રમશઃ વરસાદ ઓછો થઈ રહ્યો છે. રણો આગળ વધી રહ્યા છે. વાયુઓનું ખૂબ જ જાડું પડ આજે પૃથ્વીની આસપાસ થઈ રહ્યું છે તેનાથી પૃથ્વીનું ઉષ્ણતામાન દિન-પ્રતિદિન વધતું જાય છે. આકાશમાં ઓઝોન નામના વાયુનું પડ છે. આ વાયુનું પડ આપણી ત્વચાને નુકસાન કરે તેવા અલ્ટ્રાવાયોલેટ કિરણોને ફક્ત પસાર થવા દઈને માનવજાતનું કલ્યાણ કરે છે, અતિશય સ્વાર્થી અને અજ્ઞાનતાથી ભરેલો આજનો માનવી આ ઓઝોનવાયુના પડને નુકસાન પહોંચાડી રહ્યો છે. અસંખ્ય કારખાનાઓ વાહનોના ધુમાડા સાથે હવામાં ભળતા કાર્બનડાયોક્સાઈડ, કાર્બન મોનોક્સાઈડ, સલ્ફર, ક્લોરીન જેવા વાયુઓ ઓઝોનના પડમાં ગાબડા પાડી રહ્યા છે. પરિણામે અલ્ટ્રાવાયોલેટ કિરણો પૃથ્વી પર આવે છે. આવા ઝેરી કિરણો ત્વચાના કેન્સર તથા અન્ય ખતરનાક રોગો માટે જવાબદાર બને છે. આ રીતે આપણે પર્યાવરણને અસમતુલન કરીને મુશ્કેલીઓ નોતરીએ છીએ. આજે સમગ્ર વિશ્વમાં વસ્તી વિસ્ફોટે વિકરાળ સ્વરૂપ ધારણ કર્યું છે. વસ્તી વધારાની સાથે માનવીની જરૂરીયાતોમાં પણ વધારો થયા કરે છે. જીવન જરૂરીયાતની ચીજો પુરી પાડતા કુદરતી

સાધનો ઘટ્યા છે પરંતુ માનવીની જરૂરીયાતો દિનપ્રતિદિન વધતી રહી છે. પરિણામે જંગલો અને પશુપક્ષીઓ નાશ પામતા જાય છે. જળભંડારો અને કુદરતી સંપત્તિ ખૂટતી જાય છે. પહેલા જ્યાં જંગલો હતા ત્યાં આજે સિમેન્ટ રોડ અને કારખાનાઓ છે. પરિણામે વિશ્વમાં દર વર્ષે ૭૩ લાખ હેક્ટર જંગલોનો નાશ અને ૫૦ થી ૭૦ લાખ હેક્ટર ખેતી લાયક જમીનનું ધોવાણ થઈ રહ્યું છે. વસ્તીની ગીચતા અને ઔદ્યોગીકરણની આંધળી દોટના કારણે હવા, પાણી, જમીન દુષિત થઈ ગયા છે કુદરતી સંપત્તિનો ખજાનો ઘટતો ગયો છે. આ બધા જ ખતરાઓ સામે લડવા કુદરતે આપણને એક અમોઘ શસ્ત્ર આપ્યું છે—વૃક્ષો. વૃક્ષો વાવવાથી અને બચાવવાથી આ વિકટ પ્રશ્ન ચોક્કસ હલ કરી શકીશું

— રમેશ ભંડેરી, એવરેસ્ટ ગ્રુપ ભાડ

સ્નેહીશ્રી,

ગુજરાત પર્વતારોહણ સંસ્થા(માઉન્ટઆબુ)માં કોચિંગ કોર્સ સુધી તાલિમ મેળવેલ તેમજ સાધના ભવન ખાતે યોજાતી તાલીમોમાં સેવા આપી ચુકેલ પર્વતારોહી મિત્રોનું એક સંમેલન આગામી માસમાં યોજવા આયોજન છે. ગુજરાતના યુવક યુવતિઓ પર્વતારોહણ અને સાહસિક પ્રવૃત્તિમાં અગ્રેસર રહેવા પ્રયત્નશીલ હોય છે ત્યારે નવીપેઢીમાં પ્રકૃતિ પ્રેમ અને સાહસને પ્રોત્સાહિત કરવા માટે ના આ પ્રયત્નોમાં આપ સહભાગી થશો તેવી આશા છે. આ પત્ર મળે આપ અમને પાછળના સરનામે જવાબ લખશો. આપનું પર નામ, સરનામું તથા સંપર્ક ફોન નંબર નીચેના સરનામે લખી જણાવશો તેવી વિનંતી છે. આપનો જવાબ મળે વિગતે પત્ર લખી રહ્યા છીએ જે જાણ સહ,

— ડૉ. નાનક ભટ્ટ

CENTER FOR RURAL CARE

F/22, SHRINATHJI DUPLEX, B/h, WHITE CHURCH, E.M.E, STADIUM ROAD, BARODA-2

Publisher, Dhiren Vagadia on behalf of Educational & Social Welfare Centre and Printer Hiren Bipinbhai Joshi & printed at Devkamal Computers, Ganesh complex - Amreli and Published at 95-Jalaram nagar (2), Amreli, Editor Dhiren Vagadia.

Post Regn. No. G/AMI-91/99

Book -Post, Printed Matter

RNI No. GUJGUJ/1999/1521

Date Of Issue 1st of month



ટપક કાર્યાલય

શિક્ષણ અને સમાજ કલ્યાણ કેન્દ્ર

૩૧, ઓમનગર (૩), ગોકુલ ગાર્ડન સામે,

હનુમાનપરા રોડ, અમરેલી-૩૬૫ ૬૦૧

ફોન (૦૨૭૮૨) ૨૫૧૫૭, ૩૦૮૮૮, ૨૩૫૨૫

Fax : 02792 30880 E-mail : hard@ad1.vsnl.net.in

વિવેક માનવીનો સૌથી મોટો મિત્ર છે, અને મૌન સર્વોત્તમ ભાષણ.

પ્રમુખ, મંત્રી, સ્વયં સેવક તાલીમ કાર્યક્રમ

સંસ્થા દ્વારા ચાલતી વોટરશેડ વિકાસ યોજના(ખાંભા) દ્વારા તા. ૧/૭/૨૦૦૧ ના રોજ પ્રમુખ, મંત્રી, સ્વયં સેવક તાલીમ અમરેલી મુકામે યોજાયેલ. જેમાં ગ્રામિણ સંગઠનો રચવા અને સંગઠનોના માધ્યમથી ગ્રામ વિકાસના કાર્યો હાથ ધરવા જરૂરી કાર્યવાહી શીખવા માટે આ સંગઠનોના સુત્રધારોને તાલીમ આપવામાં આવી.

આ તાલીમ કાર્યક્રમમાં બિપીનભાઈ જોષી (અધ્યાપક, ફોરવર્ડ હાઈસ્કૂલ અમરેલી), પ્રો.જે.એમ. તળાવિયા, શ્રીમતિ વાસ્વી સેનગુપ્તા (સંકલીત બાળ વિકાસ યોજના અધિકારી,ખાંભા) શ્રીમતિ કંચનબેન વાગડીયા(પ્રમુખ અ.જી.મ.ઐ.સ.મં.લી.) સંસ્થાના મંત્રી શ્રીમતિ પુષ્પાબેન ગોહિલ સહિત અન્ય કાર્યકર મિત્રો ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

ગ્રામ પંચાયતોમાં મહિલાઓની ભાગીદારી અંગે તાલીમ કાર્યક્રમ

તા. ૧૧/૭/૨૦૦૧ ના રોજ સંસ્થાના ખાંભા ખાતેના પંચાયત માહિતી કેન્દ્ર પર ગ્રામ્ય આગેવાન બહેનોમાં પંચાયત બાબતે જાગૃતિ કેળવાય એ હેતુથી આ કાર્યક્રમનું આયોજન મહિલા સ્વરાજ અભિયાનના સહયોગથી કરવામાં આવેલ. છ તબક્કામાં યોજાનાર તાલીમના પ્રથમ તબક્કામાં સ્ત્રી પુરૂષના ગુણોની સરખામણી, સ્વશાસન, ત્રિસ્તરીય પંચાયતરાજની સમજ તેમજ મહિલાઓ પંચાયતના માળ ખાને જાણે સમજે, ગ્રામ પંચાયતમાં જાતે કામ કરતી થાય તે બાબતની સમજ કેળવવા પ્રયત્ન કરેલ છે.તાલીમાર્થી તરીકે ગ્રામ્ય મહિલા આગેવાન, જૂથલીડરો જોડાયા હતા. આ તાલીમ કાર્યક્રમમાં મહિલા સ્વરાજ અભિયાનના કો-ઓર્ડીનેટરશ્રી, તાલુકા વિકાસ અધિકારીશ્રી, તાલુકા પંચાયતના મહિલા પ્રમુખશ્રી, વિસ્તરણ અધિકારીશ્રી, PHS પ્રોજેક્ટના પ્રોજેક્ટ ઓફિસર, ફિલ્ડ ઓફિસર, પ્રોજેક્ટ લીડર તથા સંસ્થાના કાર્યકર મિત્રો ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

પત્રો

જ.વિ.વિ.મંડળ, પીપરીયા તા.ખાંભા
તા. ૧/૭/૨૦૦૧

પ્રતિ**પ્રમુખશ્રી**

શિક્ષણ અને સમાજકલ્યાણ કેન્દ્ર અમરેલી

વિષય:વોટરશેડ યોજનાના કામોથી થયેલ ફાયદા વિશે

સવિનય સાથે જણાવવાનું કે ખાંભા તાલુકાના પીપરીયા ગામે ચાલુ ચોમાસામાં થયેલ વરસાદથી વોટરશેડ યોજનાના બંધારા, ચેકડમ તેમજ નાલાપ્લગ ભરાઈ જવાથી પીપરીયા

ગામતળ તેમજ સીમતળમાં ચમત્કારીક ફાયદો જોવા મળે છે અને ખેડૂતોના કૂવા વાવ ચેકડેમની આજુ-બાજુ હોય તે કૂવા ભરાઈ ગયા છે અને ૫૦૦ ફૂટની રેંજમાં આવેલ કૂવામાં ૧૦ થી ૧૨ ફૂટ પાણીના તળ ઉચા આવેલ છે. જેથી કરીને ગામ લોકોના મુખેથી સાંભળવા મળે છે કે વોટરશેડ યોજના એટલે શું? તેની હવે ખબર પડી અને આવા કામો હજુ થોડા વધુ થાય તો પાણીનો પ્રશ્ન કાયમી હલ થઈ જાય.

તો આપ સાહેબને ઉપર પ્રમાણેનો અહેવાલ મોકલુ છું તે આપની જાણ સારૂ અને હાલ ચેકડેમ કે નાલાપ્લગમાં પાણી નથી તમામ પાણી તળમાં ઉતરી ગયેલ છે તે જાણજો

બસ એજ,

આપનો વિશ્વાસુ,

એસ.ડી.સરવૈયા-મંત્રી

પાણીનો બચાવ અને વૃક્ષ ઉછેર**એ માનવ જીવનનું એક પાસું છે.**

પાણીનો બચાવ દરેક વ્યક્તિ પોતાના ઘરથી કરી શકે જેમ કે આપણે પાણીનો દરેક લોકો પોતાના ઘરે દૂર ઉપયોગ થાય છે તે દૂર ઉપયોગ થતો અટકાવે તો દરેક ઘર દીઠ ઓછામાં ઓછું એક દિવસનું બે લીટર પાણી બચાવી શકે તો તે બચાવેલું બે લીટર પાણીથી દરેક લોકો પોતાના ઘર દીઠ એક વૃક્ષ ઉછેરવાથી ઘણા ફાયદા મળે છે. વૃક્ષ પોતે અંગાર વાયુ લઈ પ્રાણવાયુ આપી હવાને શુદ્ધ કરે છે તે પ્રાણવાયુ દરેક જીવ માત્રને મળે છે જે ઘણું કિંમતી છે અને વૃક્ષ ઉછેરથી બીજો ફાયદો કોઈ પણ માણસને બિમારી હોય ત્યારે ઔષધિ માટે પણ વૃક્ષ ઉપયોગી બને છે તો દરેક લોકો પાણીનો દૂર ઉપયોગ થતો અટકાવે અને વૃક્ષ ઉછેરે તો ઘણું સારૂ કહેવાય.

જેરામભાઈ કોટડીયા, મંત્રીશ્રી, જ. વિ. વિ. મંડળ.-લાસા

વનમહોત્સવ

ખાંભા તાલુકાના પચપચીયા મુકામે ૫૩ માં વનમહોત્સવ નિમિત્તે સ્મશાન ભૂમિમાં ૮૦૦ વૃક્ષોનું વાવેતર કરવામાં આવેલ. આ નિમિત્તે સ્મશાનભૂમિમાં વિદ્યાર્થી તથા શિક્ષકગણ સાથે રોપાનું વાવેતર કરવામાં આવેલ તેમજ ૧૦૦૦ સાગ તથા ૧૦૦ ફૂલજાડના રોપા ખેડૂતભાઈઓને વિતરણ કરવામાં આવેલ. જંગલખાતા તરફથી પણ ખૂબ સારો સહકાર મળે છે.તેમજ ગામ લોકોના સાથ-સહકારથી એક એક રોપાનું જતન કરવા વચન લેવામાં આવ્યું. આ પ્રસંગોને ઉત્સવ તરીકે ઉજવી નર્મદાવન યોજનાનું જે સરકારનું સ્વપ્ન છે તેને સાકાર કરવાની કામગીરી ગામ લોકોએ ઉપાડેલ છે.આ પ્રસંગ અમરેલીની સંસ્થા શિક્ષણ અને સમાજકલ્યાણ કેન્દ્રની દેખરેખ નીચે થયેલ

મગનભાઈ સેજલીયા, મંત્રીશ્રી,

જ.વિ.વિ.મંડળ, પચપચીયા. તા.ખાંભા

વાંચીને વિચારવું અને વિચારીને અમલ કરવો એ ખરું ભણતર.

પ્રકાશ ભટ્ટી

થોડા સમય પહેલા કેટલાક શિક્ષક બહેનો સાથે હું બેસીને ચર્ચા કરતો હતો વિષય હતો 'સ્ત્રી જાગૃતિ' આ વિષયને પાયારૂપ માહિતી તેમાંથી મળતી હતી ચર્ચાના દોરમાં બધા રસપૂર્વક ભાગ લેતા હતા સ્ત્રીઓના હકકો અને પુરૂષોની ફરજ એ વિષયે જરા વધારે વેગ પકડ્યો. આજના યુગમાં સ્ત્રી જ્યારે કમાતી થઈ છે. ત્યારે સામાજિકતાને ધ્યાનમાં રાખી કેટલાક ફેરફારની જરૂરીયાત છે. સ્ત્રી આજે પુરૂષ સમોવડી થઈ છે. ત્યારે તેના બધા જ પાસાઓનો વિચાર કરવો ખુબ જરૂરી બને છે. આવી ઘનિષ્ઠ વાતો ચર્ચાના રસ્તે ચાલતી હતી બહેનો તેના સમર્થનમાં બોલતી અને દલીલો રજૂ કરતી. હું એમના વિરૂધ્ધમાં હતો એટલે સામે ન હતો બોલતો પણ તેમનામાં રહેલી સ્ત્રીજાગૃતિને જાણવા અને તેઓ શું કરી શકે એ બાબતને વાગોળવા માટે ચર્ચાને વધુ ને વધુ આગળ ધપાવતો હતો.

બસ આમ જ ચર્ચા ચાલતી હતી ત્યાં મેં કહ્યું કે પુરૂષોની ફરજ છે. તેમ સ્ત્રીઓની પણ કઈક ફરજ છે કે નહિ ! એક બહેને જવાબ આપ્યો ચોક્કસ પણ આ સમાજમાં એવા કેટલાય પ્રસંગો બને છે કે પુરૂષો ફરજ ચુકે છે. પણ ગમે તેટલું ભણેલ હોય તો પણ સ્ત્રીઓને ઘણું બધું સીતાની માફક સહન કરવાનું રહે છે. આટલી વાત કરી તેમણે કહ્યું મારા અંગત સંબંધી એક બહેન લગભગ દસ બાર વર્ષથી સાસરે છે. તેઓનો સંસાર પણ ઘણો સુખી હતો પણ છેલ્લા કેટલાક સમયથી એ બહેન બહુ દુઃખી થઈ ગઈ છે તેનું કારણ એટલું જ છે કે થોડા સમય પહેલા તેના હાથની આંગળીમાં દુઃખાવો થયો અને આંગળી પાકી સ્થાનિક કક્ષાએ સારવાર લીધી પણ સાડું ન થયું એટલે તેમણે જરા બહારની સારવાર લીધી અને ડોક્ટરની સલાહ મુજબ આંગળી કપાવવી પડી આમ છતાં આ પીડા પુરી ન થઈ એટલે તેઓ એ કેટલાક ઘરગથ્થુ ઉપચાર કર્યા પણ રોગ તેની ગતિમાં આગળ ધપતો ગયો અને અન્ય આંગળી, હથેળી પણ પાકની પીડામાં ફસાયા અને ઘણી સારવાર છતાં રોગ કાબુમાં ન આવતા કાંડા સુધીનો હાથ કપાવવો પડ્યો આમ છતાં ત્યાં થી પુરૂ ન થતા રોગના કારણે તેમનો હાથ કપાવવો પડ્યો. હાથ ગુમાવતા આ સ્ત્રીને ઘણું બધું સહન કરવું પડ્યું પોતાનો જમણો હાથ ગુમાવ્યો હોવાથી ઘરકામ બંધ થયું એક હાથથી કામની ફાવટ આવી નહિ અને ત્યારથી ઘરમાં ઝગડા થવા લાગ્યા અને ઘણું બધું સાંભળવાનું પણ શરૂ થયું એટલું જ નહિ આ વાતનો વિરામ ન આવતા ક્રિયા-પ્રતિક્રિયા ચાલુજ રહી અને આ દુઃખનો અંત અતિ દુઃખી આવ્યો. આખરે તે પુરૂષે તેની પત્નિને કાઢી મૂકી અને થોડા સમયના વિવાદ પછી છુટાછેડા લઈ લીધા હું તો મગ્ન થઈ સાંભળતો રહ્યો, બધા જ લોકો આ વાત

ગંભીરતાથી સાંભળતા હતા તે વખતનું વાતાવરણ એકદમ શાંત થઈ ગયું હતું

આપણે પણ એ દિશામાં થોડું વિચારીએ સ્ત્રીઓની નજીવી બાબતો તરફ દરકાર રાખીએ તેમને સહાનુભૂતિ પુરી પાડીએ આ પ્રસંગ પરથી માત્ર એટલું જ વિચારીએ કે કદાચ આજ રોગ પુરૂષને થયો હોત તો તે સ્ત્રીને છુટી કરત? આ દેશની સંસ્કૃતિ અને વારસો જાળવીએ અને સ્ત્રીગૌરવને બચાવીએ.

સ્તનપાન અને પોષણ સપ્તાહની ઉજવણી

તા. ૧-૭ ઓગષ્ટ સ્તનપાન સપ્તાહ અને તા. ૧-૭ સપ્ટેમ્બર પોષણ સપ્તાહ તરીકે વિશ્વ સ્તરે ઉજવાય છે. આ સપ્તાહની ઉજવણીને પ્રભાવી બનાવવાના હેતુથી ૧૨-૧૩ જુલાઈ ચેતનામાં સ્વૈચ્છિક સંસ્થાઓની આયોજન બેઠક થઈ. જેમાં ઉજવણી માટે યુનિસેફ તરફથી આર્થિક સહયોગ આપવામાં આવશે. આ આયોજન બેઠકમાં સંસ્થાના મહિલા કાર્યકર્તા શ્રીમતિ કંચનબેન વાગડીયા, વિજયાબેન કુકવાવ તથા હેતલ ગૌસ્વામી ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. ઓગષ્ટ અને સપ્ટેમ્બર ના પ્રથમ સપ્તાહમાં આ પર્વની ઉજવણી સંસ્થા ખાંભા તાલુકાના ૬ ગામોમાં કરશે આ માટેની સંસ્થાની કાર્યકર બહેનોએ આયોજન કર્યું છે.

ગેપ

તા. ૨૩/૭/૨૦૦૧ ના રોજ ગેપ સંસ્થા દ્વારા એન.જી.ઓ. ક્ષમતા વૃદ્ધિ કાર્યક્રમ હેઠળ ત્રીજા તબક્કાની કાર્ય શિબિર પ્રોજેક્ટ પ્રપોઝલ રાઈટીંગ વર્કશોપનું એક દિવસીય આયોજન કરવામાં આવેલ. જેમાં પ્રપોઝલ કેમ લખવી તથા પ્રપોઝલ તૈયાર કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવા જેવી મહત્વની બાબતો અંગે ડૉ. રેડિયમ ભટ્ટાચાર્ય તથા ગેપ સંસ્થાના અન્ય કાર્યકર્તાઓએ માર્ગદર્શન આપેલ. આ આયોજનમાં અલગ-અલગ સાત સંસ્થાના કાર્યકરો સાથે હરિરાજ ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટના માનદમંત્રી ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. સંસ્થાએ અમરેલીની ધોરણ ૮ ની સ્કુલોના બાળકોમાં HIV/AIDS તથા આરોગ્ય સંભાળનું આ ઉમરમાં જરૂરી માર્ગદર્શન મળી રહે તે હેતુથી કામ કરવા જરૂરી કાર્યવાહી હાથ ધરેલ છે.

CEE

તા. ૨-૪ જુલાઈ દરમિયાન અમદાવાદ ખાતે CEE અંતર્ગત બીજા તબક્કાનો તાલીમ કાર્યક્રમ યોજાઈ ગયેલ. તાલીમનો મુખ્ય હેતુ સંચાર સમુદાયની સક્ષમતા વધારવામાં શુભૂમિકા હોય તે અંગેની સમજ વધારવાનો હતો ઉપરાંત સામાજિક લિંગભેદ, સંચારના સંદેશાઓ, સંચારના માધ્યમો તેમજ આરોગ્ય સંચાર નેટવર્ક વિશે માહિતી આપવામાં આવેલ. આ કાર્યક્રમમાં સંસ્થાના પ્રતિનિધિ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

'સ્વ' ને સુધારો, 'સર્વ' સુધરશે.



ટપક

શિક્ષણ અને સમાજ કલ્યાણ કેન્દ્રનું માસિક મુખપત્ર
વર્ષ : ૩ અંક : ૭ જુલાઈ, ૨૦૦૧

સંપાદક ટીમ
પ્રકાશ ભટ્ટી
કંચનબેન વાગડિયા
વજુ ગોવિંદીયા
ધર્મેન્દ્ર મહેતા
મમતા ગૌસ્વામી
વિજયાબેન કુંકવાવ
રેખાબેન દોંગા

શંકા અને સમાધાન

" વિચારથી મહાન અન્ય કોઈ શક્તિ નથી. વિચારોના બળથી મનુષ્ય પોતાના વ્યક્તિત્વને ઘાટ આપે છે અને પોતાના ભાવિને બીબામાં ઢાળે છે "

— સ્વામીશ્રી જયોતિર્મયાનંદ

મનુષ્ય જેવા વિચાર કરે છે તેમા બે પ્રકાર હોય છે એક હકારાત્મક અને બીજો નકારાત્મક. હકારાત્મક વિચારો એટલે અવનવા રચનાત્મક વિચારોની શક્તિ જેના દ્વારા આપણુ જીવન સાર્થક બને છે અને જીવન સરળ, સુંદર, સુખમય પસાર થાય છે.

ક્રોધ, ઈર્ષ્યા, અદેખાઈ, વહેમ, અભિમાન, અહંકાર એટલે નકારાત્મક વિચારધારા જેમાં જીવન ડગલેને પગલે બોજારૂપ લાગવા માંડે છે, માનસિક શક્તિ કમજોર થઈ જાય છે. શંકાઓનો સડો જીવનમાં એટલો બધો વધી જાય છે કે જીવન દુર્ગંધ મારવા લાગે છે. જેના વાતાવરણથી લોકો દૂર ને દૂર ભાગતા જાય છે. નકારાત્મક વિચારધારા વ્યક્તિમાં અજાણતા જ ઘર કરી જાય છે. આપણે જાણીએ છીએ કે શંકાનુ કોઈ સમાધાન નથી તેના માટે ખુદ વ્યક્તિએ જ પોતાનામાં રહેલી ભૂલો શોધવાની રહે છે. શંકાથી ક્યારેક માનસિક તણાવ વધી જાય છે ત્યારે વર્તન અને વલણ બદલાઈ જાય છે તે હર્મશા કોઈની સહાનુભૂતિ મેળવવા તત્પર રહે છે. પોતે જે ધારે છે તે જ સાચુ છે એવી મનોગ્રંથી બંધાય જાય છે. માણસ સતત ચિન્તાઓથી ઘેરાયેલ રહે છે. આ આટીઘુંટીમાં ફસાયેલ જીવનમાંથી બહાર નીકળવુ મુશ્કેલ છે પરંતુ અશક્ય તો નહિ જ.

શંકાનુ સમાધાન એટલે જીવનમાં હકારાત્મક વિચારધારા અપનાવવી. માણસ જ્યારે વિચારની દિશા બદલે છે ત્યારે જીવનને જુદા-જુદા ઘાટ મળે છે જે ઘણીવાર આપણે ન સમજી શકીએ, ત્યારે સૌ પ્રથમ જે કંઈ પરિસ્થિતી હોય તેને શાંતિથી સમજી લઈ ત્યાર પછી નિર્ણય ઉપર આગળ વધવુ જોઈએ. દા.ત. જીવનમાં સતત નિષ્ફળતા મળતી હોય તો તેના કારણો શોધી લઈ તેને દૂર કરી જે તમારા કાર્યને સફળ બનાવે તેવી પદ્ધતિ અપનાવવી જોઈએ. તેને શંકાની દ્રષ્ટિથી કે કાર્યને ઈર્ષ્યાથી આગળ ન વધારવુ જોઈએ આ રીતે આદરેલુ કાર્ય લાંબો સમય ટકી રહેતુ નથી.

આજના જમાનામાં આપણે જોઈએ છીએ કે લોકો પોતાની ગતી વધારવા એક બીજાને પછાડતા હોય છે અને શંકાઓના સાગરના મોજા એટલા ઊંચે ઉછળે છે જે ઘણા લોકોને ભિંજવી દે છે. જ્યારે વિશ્વાસની સીમા છોડી જીવનદિશા અવિશ્વાસની રેખાને સ્પર્શે છે ત્યારે જ આ બધુ બને છે. માણસ પાસે ગુપ્ત રાખવા જેવી કોઈ ચીજ હોય તો તે મન છે અને તેના વિચારો છે. સામેવાળાના મનમાં શુ ચાલી રહ્યુ છે તે જાણવુ ખૂબ જ મુશ્કેલ છે તે બોલે છે જુદુ, કરે છે જુદુ. આ કારણ પણ શંકા વધારવા માટે નિમિત્ત બની શકે. આપણે શંકાના સમાધાનની વાત કરીએ ત્યારે આધ્યાત્મીક ચિંતન, યોગ સાધના, ધાર્મિક મનોવૃત્તિ, ધૈર્ય, શાંતિ અને દઢ મનોબળ મહત્વના પાસા છે જે જીવનમાં અપનાવવાથી જીવનની મોટા ભાગની મુશ્કેલીથી બચી શકાય છે અને તે તમામ શંકાઓનુ સમાધાન છે, વહેમનુ ઓસડ છે. ધર્મનો માર્ગ શુદ્ધ વિચારો તરફ લઈ જાય છે અને મનોબળ દઢ બનાવે છે, જેનાથી આત્મશક્તિ, આત્મવિશ્વાસ વધે છે, જે જીવનને સુવાસિત કરે છે, જીવન જીવવાની ચાવી તરીકે કામ કરે છે. ત્યારે મનોબળ એટલુ મજબુત બને છે જેમાં શંકાને સ્થાન ક્યારેય ન મળે.

શંકા એ માત્ર બીજુ કાઈ નથી માત્ર આપણી ધારણાઓ છે, વાસ્તવિકતા તેનાથી અલગ જ હોય છે. વાસ્તવિકતાનો ખ્યાલ ન રહે ત્યારે શંકા રહે. એટલે આપણે જ આપણા વ્યક્તિત્વને એવુ નિખારવુ જે બીજા પ્રત્યેનો વિશ્વાસ સંપાદન કરી શકે.

**મૈ તુમકો વિશ્વાસ દુ, તુમ મુજકો વિશ્વાસ દો,
શંકાઓ કે સાગર હમ લંઘ જાયેંગે,
મરૂંધરા કો મિલકર સ્વર્ગ બનાયેંગે**

વિશ્વાસ

પરમાત્મા પર વિશ્વાસ રાખો. પવિત્ર સદગ્રંથો અને ડાહ્યા પુરૂષોના વચનમાં શ્રદ્ધા રાખો. તમારી જાત પર વિશ્વાસ રાખો. પ્રભુની કૃપામાં અને એના દિવ્ય નામની શક્તિમાં શ્રદ્ધા રાખો. શંકા વગરની શ્રદ્ધા અદભૂત કામ કરે છે.

નિત્ય સાથી

મણ ઉપદેશ કરતા કણ આચરણ વધારે સારૂ