સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

દેખાય સ્વાર્થ તો 'રામ' પણ મુદ્દો બને છે,
લટક્યાં ગાજરે ખેડૂત 'ખૂદ્દો' બને છે.
જુદ્દો બને મુસ્લિમ સમાજ હિંદુત્વ સામે -
ગરજ પડે તો કુંદું પણ કૂદ્દો બને છે.

હાઈકુ

ચાલ અનીતિ
ગંદા રાજકારણે -
સિદ્ધાંત-હીન

ચૂંટણી હોળી
ન્યાય, નિષ્ઠા ને સત્ય
હોમાઈ ગયાં !

ચિંતન

ઉદુત્તમં મુમુગ્ધિ નો વિ પાશં મધ્યમ ચૃત ।
અવાધમાનિ જીવસે ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક ઋગ્વેદમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

પુત્રની ઈચ્છા, ધનની ઈચ્છા, અને પ્રતિષ્ઠા મેળવવાની ભાવનાથી મુક્ત બની આપણે આગળ વધવું જોઈએ, કારણ કે એવી ભાવનાથી આપણો આત્મા કલંકિત થઈને દુઃખ ભોગવે છે.

સંસારના બધા જ પ્રાણીઓ સુખની ઈચ્છા રાખે છે અને તેઓ હંમેશા એવા જ પ્રયત્નો કરે છે કે ઉત્તરોત્તર તેમનાં સુખોમાં વૃદ્ધિ જ થતી રહે. નીતિ-અનીતિ, યોગ્ય કે અયોગ્ય નો વિચાર કર્યો. વિના કોઈ પણ રીતે સંસારની બધી જ વસ્તુઓ ને માનવી એકલો જ હડપ કરી જવા ટાંપીને બેઠો હોય છે.

આ રીતે વિવેકહીન બનીને, ભોગવિલાસમાં મગ્ન બનીને મનુષ્ય પોતાની જાતને કમજોર બનાવી રહ્યો છે એના કારણે તેને મળેલું સુખ ભોગવવાની શક્તિ પણ તે ગુમાવી બેસે છે.

સુખ ભૌતિક છે, જયારે સંતોષ આધ્યાત્મિક છે. સુખ ભોગવીને માણી શકાય છે, જયારે સંતોષ અનુભવને પ્રાપ્ત ખરી શકાય છે.

સુવિચાર

- ઉસકે પાસ તરીકે બહુત હૈ તુમ્હેં જગાનેં કે, ખુદા ખુદ દરવાજે પર કભી દસ્તક નહિં દેતા - **અમૃતવાણી**
- જે માત્ર પોતાનું વિચારે તે દુર્યોધન, પોતાના લોકોનું વિચારે તે યુધિષ્ઠિર અને સર્વેનું જે વિચારે તે 'કૃષ્ણ' - **પૂજ્ય વિવેકગીરી**
- આવડત નમ્રતાના વસ્ત્રોમાં જ શોભે, અભિમાનના સુટ-બુટમાં નહિ - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- ઓછું ભણેલાને કારણે આપણી માતૃભાષા સચવાઈ છે, બાકી ભણેલાને તો રામરામ બોલવામાં પણ શરમ આવે છે - **મોરારિ બાપુ**
- દરેક સમયે યોગ્ય શબ્દ ના મળે તો ફક્ત સ્મિત કરવું, શબ્દો અસ્પષ્ટ હોઈ શકે, સ્મિત ક્યારેય નહીં - **અખંડ આનંદ**
- શબ્દો સમજાય અને ન વાગે એ જરૂરી છે, સંબંધ સચવાય અને મન ન કચવાય એ જરૂરી છે - **ઈશિતા**
- આજનું ઔષધ : એક ચમચી લીંબુના રસમાં ચાર ચમચી ગ્લીસરીન મિક્સ કરી ચહેરો સવાર-બપોર-સાંજ રાત ચાર વખત લગાડવાથી પછી ધોઈ નાખવાથી ખીલ મટે છે. **(સંકલન : દીપક વી. આશરા)**

બોધકથા

વિખ્યાત વૈદ્ય નાગાર્જુન પાસે આયુર્વેદનું શિક્ષણ મેળવવા બે યુવાનો આવ્યા. બંનેની યોગ્ય પરખવા નાગાર્જુને તેમને કહ્યું, 'તમે બે સામેના પહાડ ઉપર જાવ ત્યાંથી એક જણે તાવ માટેની જડીબુટ્ટી લાવવાની અને બીજાને દર્દશામક જડીબુટ્ટી લાવી આપવાની' બંનેને ચિત્રદોરી જડીબુટ્ટી લઈને પાછા આવી રહ્યા હતા ત્યારે રસ્તામાં એક વ્યક્તિ તાવથી પરેશાન જોયો. બંને યુવાન તેની પાસે ગયા અને પૂછ્યું, 'તમને શું તકલીફ છે ?' પેલાએ કહ્યું મને બે દિવસથી ભારે તાવ છે. અને પૈસા ન હોવાથી હું વૈદ્યરાજ પાસે જઈ શકતો નથી. 'ત્યારે પહેલા યુવાને પોતાની પાસે હતી તે બધીજ તાવની જડીબુટ્ટી પેલાને આપી દીધી.' બીજો યુવક પેલા સાથી યુવાન પર ખૂબ નારાજ થયો ને કહ્યું 'તું આચાર્યના આદેશનું ઉલ્લંઘન કરી રહ્યો છે. 'આગળ જતા એક દસેક વર્ષનું બાળક જેને પગમાં ખૂબ જ પીડા થઈ રહી હતી. તે દર્દમાં રોઈ રહ્યું હતું. બીજા શિષ્ય પાસે દર્દશામક જડીબુટ્ટી હોવા છતાં તેણે બાળકની દવા ન કરી અને બાળકને રડતું મુકી. તેઓ નાગાર્જુનની પાસે પહોંચ્યા. પહેલા યુવાન પાસે તો તાવની જડીબુટ્ટી નહોતી. અને વૈદ્યરાજે એને પૂછ્યું ત્યારે તેણે આખી ઘટના સંભલાવી. આ સાંભળી આચાર્યએ કહ્યું, 'કોઈ પણ શિક્ષક ત્યારે જ ફળદાયક હોય છે જયારે તેઓ યોગ્ય ઉપયોગ કરવામાં આવે.'' બીજા યુવાનની વાત સાંભળી તેને પ્રવેશ ન આપી રવાના કર્યો.

રામનવમી અને આંબેડકર જયંતીનો સુભગ સંયોગ

તંત્રીસ્થાનેથી...

આપણો દેશ યુગે યુગે યુગપુરુષો પેદા કરતો રહ્યો છે. કાળક્રમે આ યુગપુરુષો દેવ સ્વરુપે પૂજાતા રહે છે. ભગવાન રામચંદ્રથી લઈ શ્રીકૃષ્ણ, બુદ્ધ, મહાત્મા ગાંધી અને દલિતોના દેવતા ગણાતા ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર એનાં ઉજ્જવળ ઉદાહરણો. ભગવાન રામચંદ્રજી મર્યાદા પુરુષોત્તમ ગણાયા છે. દશરથ રાજાના પુત્ર તરીકે જન્મવું એ તો લીલા હતી. આદિ અનાદિથી સૃષ્ટિનું પાલન-સંચાલન કરનાર વિષ્ણુતત્ત્વ પુરુષવેશે પ્રગટતું રહ્યું છે. જે પરંપરામાં રામ અને કૃષ્ણ અનુક્રમે મર્યાદા પુરુષોત્તમ અને પૂર્ણ પુરુષોત્તમ તરીકે પૂજાયા છે. ભગવાન રામ આદર્શ પુત્ર છે, આદર્શ રાજા છે તો સાથે જ એક પત્નીવ્રતધારી આદર્શ પતિ છે, જે રાજધર્મની રૂએ સતી સીતા જેવી પત્નીનો ત્યાગ કર્યા પછી એના પ્રત્યે પૂર્ણ વફાદારી દાખવતા રહી ગૃહસ્થ જીવનમાં પુરુષના આદર્શ વ્યવહારનું દૃષ્ટાંત બની રહે છે. રામનવમીના જ દિવસે સર્વાવધારી ભગવાન સ્વામિનારાયણનું પ્રાગટ્ય પર્વ પણ ઉજવાય છે. મહાત્મા ગાંધી માટે રામ નામ સાચા અર્થમાં ભવતારક નીવડ્યું. ઘરની દાસી રંભાએ અંધારાથી ડરતા બાળ મોહનને રામનું નામ લેવાથી ડર ભાગી જશે એવો સધિયારો આપ્યો, જે મોહનમાંથી મહાત્મા થયા પછી પણ ગાંધીજીના હૃદયમાં અકબંધ રહ્યો. આખરે હત્યાકારાની ગોળીઓ ઝીલતી વેળાએ પણ હોઠ પર રામ જ આવીને વસ્યા, રામ શબ્દનો અર્થ આનંદ આપે એવું માનવી થાય છે. રામરાજયની વિભાવના વિશ્વને ભારતની અણમોલ ભેટ છે. લોકકલ્યાણ એ જ રામરાજયનું હાર્દ છે. મહાત્મા ગાંધી માત્ર 'સ્વરાજ'થી સંતુષ્ટ નહોતા, એમને તો સ્વરાજ સાથે રામરાજય ખપતું હતું. કમનસીબે આઝાદીનાં સિત્તેર વર્ષ પછી પણ દેશને 'રામરાજય' નસીબ નથી થયું તે કડવી અને કઠોર વાસ્તવિકતા છે. રામે તો બાપનો બોલ રાખવા પળનોય વિલંબ કર્યા વિના રાજપાટ છોડીને વનવાસ સ્વીકારી લીધો હતો. ત્યાગ, તિતિક્ષા, લોકસંગ્રહ અને રાજધર્મનું આવું ઉદાહરણ વિશ્વના ઈતિહાસમાં શોધ્યું નહીં જડે. 'બાબાસાહેબ' ભીમરાવ રામજી આંબેડકર આઝાદીકાળના શ્રેષ્ઠ લોકનાયકો પૈકી એક તો ખરા જ; સાથે જ ભારતને વિશ્વનું શ્રેષ્ઠ સંવિધાન આપનારા આધુનિક ભારતના સાચા ઘડવૈયા. એમણે સનાતન હિંદુ ધર્મમાં વર્ણાશ્રમ અને અસ્પૃશ્યતા જેવા કલંકો વિરુદ્ધ આજીવન લડત આપી. દલિતોના મહિહા ગણાતા આંબેડકર હકીકતમાં રાષ્ટ્રનાયક ગાંધી-સરદાર અને નહેરુની પંગતમાં બેસી શકે એ બરના મહામાનવ હતા. એમણે ગાંધીજીને પણ સાચી વાત ટકોરાબંધ ભાષામાં જણાવી દીધી અને જયારે ગાંધીજીના હઠાગ્રહી સ્વભાવને કારણે એમના જીવ પર જોખમ તોળાતું લાગ્યું ત્યારે પૂના કરાર કરી પોતાની દલિતોના અલગ મતદારમંડળની માગણી પાછી લઈ લીધી. બંધારણવાળા બાબાએ શિક્ષિત બનો, સંગઠિત બનોનો મંત્ર આપી કચડાયેલી પ્રજામાં સ્વાભિમાનનો સંચાર કર્યો. બૌદ્ધ ધર્મ અપનાવી એમણે વર્ણાશ્રમવાદી સનાતન હિંદુ ધર્મના ખેખરાંઓને ઠમઠોર્યા આજે ભગવાન રામચંદ્રજી અને બાબાસાહેબ આંબેડકરના પ્રાગટ્યપર્વનો સુયોગ સધાયો છે ત્યારે એ બેઉના પુણ્ય સ્મરણનો લહાવો લઈએ.

ડાયાબિટીસ, બીપી, એસિડીટી, થાઈરોઈડ, વધેલું વજન ઘટાડવા માટે શરીરના બધા જ રોગો માટે... એક રામબાણ ઈલાજ...

તન દુરસ્તી
મહેન્દ્ર ગજજર

(ગતાંકથી આગળ....)

પહેલા આપણે કેવી રીતે આ ભોજનની નવી પદ્ધતિ અપનાવવી જોઈએ એનું જ્ઞાન લઈ લઈએ. સવારે ઊઠ્યા પછી કાંઈ જ લેવાનું નહીં. કાંઈ એટલે પાણી પણ નહીં. નિર્ઝળા ઉપવાસ. સામાન્ય રીતે આ ઉપવાસ છ કલાકનો હોવો જોઈએ. છ કલાક એટલે ઉઠ્યા પછી પાણી સિવાય કંઈ નહીં લેવું નહીં પાણી પણ ન લેવાનું. એને નિર્ઝળા ઉપવાસ કહેવામાં આવે છે.

ત્યારબાદ લીલા પત્તા એટલે પાંદડાનાં જ્યુસ બનાવીને પીવાનો જેમાં પાલક, મેથી, તાંદરજો, એટલે કોઈ પ્રકારની લીલી ભાજીનો રસ બે ત્રણ કલાસ પી શકાય. જેમાં લીંબુ, મીઠું, સિધારો વગેરે નાખી સ્વાદિષ્ઠ કરીને પી શકાય છે. જેટલી તમારી તરસ હોય એટલા પ્રમાણમાં ગ્રીન પાંદડાનો રસ લઈ શકાય. એક ગ્લાસ, બે ગ્લાસ, ત્રણ ગ્લાસ, ચાર ગ્લાસ. તેની સાથે અથવા તો એક-બે કલાક પછી કાચા સલાડ જેવાં મીઠું, મરી લીંબુ નાખીને લઈ શકાય. જેમાં ટામેટા, કાકડી, ફલાવર, કોબીજ, ડુંગળી, લસણ વગેરે જેટલા ખાવા હોય એટલા પ્રમાણમાં ખાઈ શકાય. કરી જોવો ને બહુ મજા આવશે. ત્યાર પછી સાંજના સમયે કોઈ પણ પ્રકારના ફળો જેમાં કેરી પણ ખવાય, કેળા પણ ખવાય જેટલા ફળો ગમતા હોય એટલા ખવાય. અને હવે આવે રાત્રીની વાત...

અહિંયા બે ભાગ પાડવામાં આવે છે. ૧૫ દિવસ આ પ્રમાણે કરવું જોઈએ. બીજા જ દિવસથી તમને ફરક લાગવાનો ચાલુ થઈ જશે. હે જો તમારું વજન વધારે હોય અને એને ઘટાડવાનું છે તો પંદર દિવસ રાત્રે ફરી પાછા લીલા જ્યુસ, ફળો અને સલાડ પર રહેવું જોઈએ. જેનાથી શરીરમાં કોઈ પણ તકલીફ કે નુકશાન વગર. તમારું વજન તમને જેટલું જોઈએ છે એટલું થઈ જશે. જો તમારું વજન ઓછું હોય તો તમે સાંજે સાદું રાંધેલું ભોજન કરી શકો.

આ પ્રયોગ પંદર દિવસ કર્યા પછી તમને ખરેખર ખૂબ જ મજા આવશે. અને જો પંદર દિવસમાં મજા આવે તો છ કલાકનો ઉપવાસ, લીલો જ્યુસ, કાચા સલાડ અને પછી સાદું ભોજન... ગરમ તમે કરી શકો છો. પ્રશ્ન એ થાય કે આવું કરવાથી શરીરમાં શું ફેરફાર થાય છે. ભૂખ્યા રહેવાથી અથવા ઉપવાસ કરવાથી તમારા શરીરમાં શુદ્ધિકરણ ચાલુ થાય છે. જ્યુશની અંદર લીલા જ્યુસમાં કેલ્શિયમ, મેગ્નેશિયમ, શરીરને જે જોઈએ તે બધું જ મળી રહે છે. રાત્રે જમવાનો હેતું શું ? આપણે કોઈ વખત બપોરે જમીએ છીએ ત્યારે આપણને બધાને અનુભવ એવો છે કે ઊંઘ આવતી હોય છે.

એટલે કે શરીર આરામ માંગે છે. અનુભવ કરી શકો છો. છ કલાક ભૂખ્યા રહ્યા પછી લીલો જ્યુશ લીધા પછી, સલાડ ખાધા પછી તમારા શરીરમાં નવી ચેતનાની જાગૃતિ થશે. તમારી કામ કરવાની વૃત્તિમાં ખૂબ જ વધારો થશે. પણ સાહેબ... પંદર દિવસ કરી જુઓ તમને મજા આવશે. તમારી જિંદગી જીવવાની રીત બદલાઈ જશે. તમારો ઉત્સાહ તમારો આનંદ હતો એના કરતાં અનેક ઘણો વધારો થઈ જશે. પણ હા... શરત એટલી જે આ પ્રયોગ શરૂ કરતા અને પદંર દિવસ પછી કોઈને કહેવાની જરૂર નથી. કારણ કે તમારા ઘરના અને તમારા મિત્રો તમને ખોટી સલાહ આપી આવું ન કરવા અટકાવશે.

(ક્રમશઃ)

મારી જમ્મુયાત્રા અને જમ્મુ-કશ્મીરનું રાજનીતિક સત્ય

મોરપીંછના રંગ
ડૉ. કનૈયાલાલ ભટ્ટ

છેલ્લા બે ક મહિનાથી દેશમાં એક વિશેષ પ્રકારનું વાતાવરણ રચાઈ ગયું છે. પુલવામામાં થયેલા આતંકી હુમલાથી આખા દેશની નજર જમ્મૂ-કશ્મીર અને પાકિસ્તાન પર જ રહી છે. કારણ એક જ હતું કે દેશની લગભગ ટી.વી. ચેનલો પર ચારેતરફ જમ્મૂ કશ્મીરની બગડતી સ્થિતિનું જ ચિત્ર દર્શાવવામાં આવી રહ્યું હતું. આજકાલ ટી.વી. ન્યૂઝ ચેનલો દેશની પ્રજાનું માનસ કેટલી હદે ફેરવી નાખે છે તેની ખાત્રી કરવી હોય તો બે ચાર દિવસ સતત કોઈ એક બે ન્યૂઝ ચેનલો જોતા રહો એટલે પ્રત્યક્ષ અનુભવ થઈ જશે.

હમણા મારે એક સાહિત્યિક કાર્યક્રમ સંદર્ભે જમ્મૂ જવાનું થયું. ઘણા મિત્રોએ ના કહી કે આવા તનાવભર્યા વાતાવરણમાં જમ્મૂ ના જવાય. પણ આમ છતાંય જે થશે તે જોયું જશે. એમ વિચારીને ગયો. મનમાં સહેજ ડર તો હતો જ કેમ કે મારે ત્યા સાત દિવસ રોકાવાનું હતું. ઘેરથી તો ૨૪,માર્ચના રોજ નીકળી ગયેલો. દિલ્હીના આઠ દિવસના રોકાણ દરમિયાન એકાદ બે વાર મનમાં થયેલું પણ ખરું કે જવાનું માંડી વાળું. કેમ કે ટી.વી. ન્યૂઝ ચેનલો પર હજીયે સતત જમ્મૂ કશ્મીર અને આંતકી ઘટનાઓના જ સમાચારો આવતા હતા. આમ છતાંય તા. ૨, એપ્રિલના રોજ દિલ્હીથી સવારે સાડા આઠની ફ્લાઈટમાં બેઠો. દિલ્હીથી જમ્મૂનો રસ્તો એક કલાક વીસ મિનિટનો હતો, દિલ્હીથી બરાબર પોણા નવે સવારે વિમાન ઊડ્યું. જમ્મૂ આવતા અગાઉ બારીમાંથી જે શ્વેત બરફના ઊંચા ઊંચા પર્વતો જોયા છે. તેવું દૃશ્ય મેં વિમાનની અનેક મુસાફરીમાં ક્યારેય જોયું નથી. જાને પૃથ્વીનો આ અજાણ્યો ભૂભાગ હજારો કિલોમીટર સુધી બરફના પર્વતોની હારમાળા દૂર દૂર સુધી વિસ્તરેલી હતી. કાળા પથ્થરનો એક પણ પર્વત નહીં. ચોતરફ માત્ર શ્વેત બરફના પર્વતો, જામેલા પાણીના સરોવરો અને નદીઓ. મને થયું કે આ બર્ફિલા વિસ્તારમાં કોણ રહેતું હશે ? દસ વાગ્યે જમ્મૂના એર પોર્ટ પર ઉતર્યો. અહીં એરપોર્ટ ઉપર જડબેસલાક સિક્યુરીટી હતી. બહાર નીકળવાનો એક માત્ર નાનો એવો ગેઇટ. જેમાંથી સૌ કોઈ પોતાનો સામાન લઈને બહાર નીકળવું પડે. હું મારો સામાન લઈ દરવાજે પહોંચ્યો કે બન્ને સૈનિકોએ મારી સામે ઘૂરકીને જોયું. હું બહાર નીકળ્યો. અહીં જમ્મૂમાં બહારના કોઈપણ રાજ્યોના પ્રિ-પેડ મોબાઈલો ચાલતા જ નથી. તેથી મારો મોબાઈલ બંધ. અને એ જ રાજ્યના લોકો કદાચ પ્રિ-પેડ વાપરે તો એમના એ પ્રિ-પેડ મોબાઈલ માત્ર જમ્મૂ કશ્મીરમાં જ ચાલે. અન્ય રાજ્યોમાં ક્યાંય નહીં. આ રાજ્યમાં માત્ર પોસ્ટપેડ મોબાઈલ જ ચાલે છે. મારા એક મિત્રએ મને લેવા કાર મોકલેલી અને ડ્રાઈવરનો નં. આપેલો પણ કરવો કંઈ રીતે ? એ પણ મારો સંપર્ક કંઈ રીતે કરશે ? થોડું વિચારી એક પ્રવાસીને વિંનંતી કરી તો તેમના મોબાઈલથી ડ્રાઈવરને કૉલ કરી સંપર્ક કરી હું એરપોર્ટથી કારમાં બેઠો.

મિત્રએ મોકલેલ કારમાં બેઠા પછી મને ખબર પડી કે મારે જમ્મૂના કઠુઆ જિલ્લાના પર્વતમાળા પર વસેલા બસોલી ગામમાં જવાનું છે. અને એ પણ છેક જમ્મૂથી ૧૮૦ કિ.મી. દૂર. ચારેક કલાકના વાયા પંજાબ થઈને હું બપોરે ત્રણેક વાગ્યે બસોલી પહોંચ્યો. મારા ગુજરાતી વાર્તાસંગ્રહ ''બ્રહ્માસ્ત્ર'' નો ડોગરી ભાષામાં અનુવાદ કરનાર પ્રો. ડૉ. જિતેન્દર સિંહને કૉલેજ મળી તેમના ઘેર આવ્યા.

બસોલી ખૂબ જ પ્રાકૃતિક સૌંદર્યથી ભરપુર કસ્બા શહેર હતું. ઑરિજનલ કશ્મીરી શાલ અહીં બને છે. દેશ વિદેશમાંથી નેતાઓ, સચિવો, ઉધોગપતિઓ, અધિકારીઓ અહીંથી શાલ મંગાવે છે અને એ પણ આપણી મૂઠ્ઠીમાં સમાઈ જાય એવી ગરમશાલની કિંમત પણ દસ બાર હજારથી શરું થાય. ઘેર બનતી આવી શાલ, તેના કિંમતી દોરા બધુ જોવા અમે એક ઘરમાં ગયા. મેં પણ ગળાનું એક મફલર લીધું, માત્ર રૂ, ૧૨૦૦માં. ગુજરાતમાં અનેક જગ્યાએ કશ્મીરી એમ્પોરિયમમાં કશ્મીરી શાલ મળે છે. પણ આ બસોલીની શાલ જોતા સમજાયું કે આપણે ત્યાં બધી જ નકલી શાલ મળે છે. ત્યારપછી બાજુમાં રહેતી એક વિદ્યાર્થિનીએ અમને ઘેર બોલાવીને ખૂબ જ ભાવપૂર્વક જમાડ્યા. બીજા એક ઘરે ગરમ દૂધ પીધું જે જિંદગીભર યાદ રહેશે, એવા દૂધની સુગંધ મેં છેક બાળપણમાં ચાલીસેક વર્ષ પહેલા અનુભવેલી. આ બસોલીમાં મોટાભાગના ખેડુતોએ પોતાના ખેતરમાં જ વિશાળ મકાનો બનાવેલા હતા. તો વળી અંદર ગામની સાંકડી ગલીઓની ભૂલભૂલૈયા પાસે અમદાવાદની પોળો પણ ઝાંખી પદી જાય એવી રીતે ગૂંથાયેલી.

તા. ૨/૩ એપ્રિલ બસોલી રહ્યા બાદ તા. ૪એ અમે વહેલી સવારે અમૃતસર ગયા. અહીં વિખ્યાત સૂવર્ણ મંદિર છે. જેમાં કોઈ ઈશ્વર કે અલ્લાહ કે જિસસ નથી પણ જુદા જુદા સંપ્રદાય, ધર્મ અને જ્ઞાતિના મહાન સંતોની વાણીનો એક ગ્રંથ ''ગુરુ ગ્રંથ સાહેબ'' છે જેના પ્રત્યે સૌની અતૂટ શ્રદ્ધા છે. અમૃતસરથી સીધા રાત્રે જમ્મૂ ગયા. શહેરની મધ્યમાં 'અશોકા હોટલ''માં મને ઉતારી ડૉ. જિતેન્દર સિંહ એમના ઘેર ગયા. મેં હોટેલમાં રાત્રે ટી.વી. શરું કર્યું. એ જ બધા ન્યૂઝ. આતંકી હુમલા, હિંદુ-મુસ્લિમ, પાકિસ્તાનપ હું અહીં સાવ અજાણ્યો, મોબાઈલ બંધ, કોઈનું સરનામું પણ મારી પાસે નહીં. બહાર જાત જાતના અવાજો સંભળાય, મનમાં થોડી શંકાઓ પણ પ્રવેશી. પરંતુ રાત પસાર થઈ ગઈ.

બીજે દિવસે બપોરે એકલો જમ્મૂના બજારોમાં ફર્યો, એક પીત્તળની સરસ મજાની વાંસળી લીધી. આખા શહેરમાં એકદમ શાંતિનું વાતાવરણ. સૌ પોતપોતાના રૂટિનમાં નોકરી ધંધો કરી રહ્યા છે. જમ્મૂ કશ્મીર રાષ્ટ્રભાષા પ્રચાર સમિતિના મહામંત્રી અને મારા મિત્ર ડૉ. ભારત ભૂષણ શર્મા હોટેલ ઉપર આવ્યા. અમે બન્ને અહીંની '' જમ્મૂ કશ્મીર કલા સંસ્કૃતિ અને ભાષા અકેડેમી'' એ ગયા. ત્યા એડિ. સેક્રેતરી અને પંજાબી કવિ ડૉ. અરવિન્દર સિંહ 'અમન' ને તથા અન્ય સર્જકોને પણ મળ્યા. હિંદી - ડોગરી કોશ તથા અન્ય પુસ્તકો ખરીદ્યા. બીજે દિવસે મારો વીસ વર્ષ જુનો મિત્ર શેખ મોહમ્મદ કલ્યાણ હોટલ પર આવ્યો. ખૂબ જ ઉમળકાથી અમે મળ્યા. ભેટ્યા. ખૂબ વાતો કરી. એની કારમાં રાત્રે અમે લોંગ ડ્રાઈવમાં નીકળ્યા. ચારેબાજું ઊંચા ઊંચા પહાડો, અંધારુ અને એક તરફ મિત્રના '' સલામાલેકુમ '' મોબાઈલ ચાલું. બીજી તરફ અમારી વાતો, એ મુસ્લિમ અને હું બ્રાહ્મણ, અત્યારનું ગંદુ રાજકીય વાતાવરણ, ગમે તે થઈ શકે. પણ અમારી વીસ વર્ષની મૈત્રી હોવાથી શંકાને કોઈ સ્થાન નહોતું. જ્ઞાતિ, જાતિ, ધર્મ કે રાજનીતિ આ બધાથી ઉપર હતી માનવતા, અમારી મૈત્રી, પ્રેમ, વિશ્વાસ અને સાહિત્ય, મોડી રાત્રે એ મને હૉટલ મૂકી બીજે દિવસે પણ અમે આ રીતે ફર્યા.

જમ્મૂના આઠેક દિવસના રોકાણમાં રાજનીતિ અને તત્કાલીન પરિસ્થિતિ અંગે ખૂબ વાતો કરી, અહીંયા ઘણા મોદીજીને ચાહનારા પણ નીકળ્યા અને નફરત કરનારા પણ હતા. પણ ૩૫એ અને ૩૭૦ કલમ માતે સૌનો એક જ સૂર હતો કે એ દૂર ના થવી જોઈએ. મિત્રોને મે સમજાવવાનો પ્રયાસ કર્યો કે દૂર થાય તો શું શું લાભ મળે પણ ત્યા શિક્ષિત લોકો પણ આ કલમ રહે એવું ઈચ્છે છે. એવું પણ કહ્યું કે જો આ કલમ દૂર થશે તો ભારતના ભાગલા થયા એ વખતે હત્યાઓ થઈ હતી તેવી જ હત્યાઓ આખા જમૂ કશ્મીરમાં થશે. અહીનાં સૌ લોકો મીડિયાથી ખૂબ જ ત્રાસી ગયા છે. કેમ કે મીડિયા ઉપર જેવું બતાવવામાં આવે છે તેવું અહીં કશું ય હોતું જ નથી. પરંતુ માત્ર રાજનીતિને કારણે આ જમ્મૂ કશ્મીરનો ૭૦ વર્ષથી ઉપયોગ કરવામાં આવી રહ્યો છે. અહીના લોકો ઈચ્છે છે કે જો બહારના લોકો અહીં આવીને સ્થાયી થશે તો અમારી, અમારા પરિવારની સૂરક્ષાનું શું ? અમારી નોકરી ધંધાનું શું ? અત્યારે અમારા જમ્મૂમાં અન્ય રાજ્યોની સરખામણીએ ગુનાખોરી, બલાત્કારો કે ચોરીની ઘટનાઓનું પ્રમાણ ખૂબ જ ઓછું છે. કેમ કે અહીં સૌને ખબર છે બધા આપણા જ છે. તેથી એકબીજા પ્રત્યે ભાઈચારાનું વાતાવરણ છે. સદભાવનું વાતાવરણ છે. અહીં કોઈ ઘર ઉપર એકાદ પથ્થર પડે કે કોઈ બે વ્યક્તિ વચ્ચે સહેજ ઝગડો થાય તો પણ ન્યૂઝ ચેનલો આવા નાના સમાચારોને આખો દિવસ ટી.વી. પર ચલાવીને જમ્મૂ કશ્મીરને બદનામ કરે છે બાકી અહીં હિંદુ મુસ્લિમ સૌ સાથે મળીને રહે છે.

- 9426060601.india@gmail.com

કોઈ આહટ ન સરસરાહટ હૈ, જીંદગી સિર્ફ મુસ્કુરાહટ હૈ....!

રગળપાટ
અજય ઉપાધ્યાય

મશહુર કોમેડી શો ' કપિલ શર્મા શો ' માં થોડા વખત પહેલા ઓડીયન્સમાં એક બહેન આવેલા, મજાની વાત એ હતી કે એ બહેન ઓલમોસ્ટ એક વાક્યમાં બે થી ત્રણ વાર ખડખડાટ હસતા હતા... મોટેથી... ખુલીને... બિન્દાસ...! એમને હસતા જોઈને આખુયે ઓડીયન્સ વિથ કપિલ અને ગેસ્ટ પણ ખડખડાટ હસી પડતા હતા...! ઘણીવાર તો હસવાને લીધે એ બહેન શું કહે છે એ સમજવું પણ મુશ્કેલ થઈ પડતું હતું છતાં પણ એમને હસતા જોવાની અને એમની સાથે સાથે ખડખડાટ હસવાની બધાને ખુબ જ મજા પડેલી..! ભાગદોડવાળી જીંદગીમાં આજકાલ આટલું ખડખડાટ પણ કોણ હસે છે હે ભલા...? એ બહેનને હસતા જોઈને દર્શકો અને હાજર ઓડીયન્સને એક વાતની તો પ્રતીતિ થઈ જ કે હસવાથી જે આનંદ મળે છે એ અમુલ્ય તો છે જ... ઘડીભર તો બધા એ પણ ભૂલી ગયા કે ખરેખર શું વાત ચાલે છે, બસ બધા જ એ બહેનની સાથે સાથે ખુલીને-ખડખડાટ હસતા રહ્યા..!

'જૈસે પોફટ રહી હો જંગલ મેં, યુ કોઈ મુસ્કુરાયે જાતા હૈ' (અહમદ મુસ્તાક). હસવું... હાસ્ય...મુસ્કુરાહટ...સ્માઈલ... શબ્દો ભલે ને જુદા જુદા હોય પણ અર્થ તો એક જ છે અને એ છે ખુશી જાહેર કરવી કે પછી હેપ્પીનસનો અણસાર આપવો, એ ખુશી કોઈને મળવાથી પણ હોય કે પછી આંતરિક પણ હોય . માર્ક કરજો કે જેના ચહેરા પર હાસ્ય છે એને મળવાની તમને વધુ મજા આવશે અને એ જ રીતે જો તમારા ચહેરા પર હાસ્ય હશે તો મળનારને મજા આવશે, આ તો પૃવ્ડ છે, ઈનફેક્ટ એમ પણ કહેવાય છે કે તમે ગમે એટલા બનીઠનીને તૈયાર થયા હશો પણ જો ચહેરા પર મુસ્કાન નહિ હોય તો ગઈ ભેંસ પાની મેં સમજજો...! હાસ્ય વગરના ચહેરાને તો થોબડા જ ગણવા પડે અને પીઠ પાછળ બોરિંગ કે પછી સોગીયો વિશેષણથી નવાજવા પણ પડે જ...!!!

મોંન અને સ્મિત આ બંને આપણા ચહેરાના હથીયારો છે. મોંનથી ઘણી મુશ્કેલીઓથી બચી શકાય છે તો હાસ્ય-સ્મિતથી ઘણી મુશ્કેલીઓનો હલ કાઢી શકાય છે. જિંદગી તનાવભરી છે જ એની ના નહિ પણ દિવસમાં એકાદવાર કે એનાથી વધુ મંદમંદ કે ખડખડાટ હાસ્ય આ તણાવને ઓછો કરી શકે છે એ વાત વૈજ્ઞાનિક રીતે પણ સિદ્ધ થયેલી છે. ' બે હસ ને, હસવામાં ક્યા તારે કાઈ ખર્ચો છે ? '' જી હા હાસ્ય કુદરતે આપણને ટોટલી ફ્રીમાં આપેલી મસ્ત મજાની બક્ષિશ છે અને એનાથી પણ અગત્યની વાત એ છે કે કુદરતે કેક સમજીને જ હાસ્ય આપેલું છે કેમકે હાસ્યથી બોઝિલ માહોલ કે ટેન્શનવાળી પળોને પણ તમે થોડી આસાન બનાવી શકો છો. એક વ્યક્તિના હસવાનો જાદુ આજુબાજુ પણ ફેલાઈ જાય છે, ઉદાસી દુર થઈને થોડીવાર તો ખુશી આવી જ જાય છે, આ જ તો છે હાસ્યનો જાદુ..!

દુનિયાભરમાં હાસ્ય પર જુદા જુદા સંશોધનો થયેલા છે અને લગભગ દરેક સંશોધનોનો સાર એક જ છે કે 'હસના મના નહિ હૈ ...!' એક શોધ એવું કહે છે કે હસીને કહેલી કોઈ પણ વાત કે કરાવવા ધારેલું કામ સફળ થવાના ચાન્સીસ ૫૦% વધી જાય છે. બોસ્ટન યુનીવર્સીટી દ્વારા ૧૦૦૦૦ લોકો પર થયેલ સર્વેમાં સાબિત થયું છે કે એમાંના ૮૫% લોકોએ કબુલ્યું કે જીવનમાં એવા ઘણા મોકા આવ્યા કે હસીને વાત કરવાને લીધે બગડેલા કામો ઝડપથી પુરા થઇ ગયા. જો કે આ સર્વેમાં બાકીના ૧૫%નું એવું પણ માનવું હતું કે હાસ્ય ખાસ કાઈ કામમાં આવતું નથી !!! વિજ્ઞાન તો કહે જ છે કે એક સ્માઈલ એ સર્વશ્રેષ્ઠ વ્યાયામ છે કેમકે એનાથી ચહેરાથી લઈને ગરદન સુધીની માસપેશીઓને કસરત થાય છે. માત્ર બે ઈંચની સ્માઈલ કરવાથી હજારો નસોને વ્યાયામ મળે છે અને વિજ્ઞાન કહે છે કે એનાથી ચહેરા પર જલ્દીથી કરચલીઓ પડવાની શક્યતા ઘટી જાય છે. એક મહિલા શોધકર્તા દ્વારા થયેલા એક સર્વેમાં સાબિત થયું કે જો તમે કોઈને પહેલીવાર મળો છો તો હાસ્યથી શરુ થયેલી વાતચીત વધુ ખુલીને થઈ શકે છે. બુન ની વાત સાચી પણ છે જ ને...કોને સોગિયા ડાચા સાથે કે કોઈ જ હાવભાવ વગરના સીલેટીયા થોબડા સાથે વાત કરવી ગમે....? આવા ડાચાઓને તો ' ટોક ટુ માય હેન્ડ ' જ કહેવું પડે ને...?

'જેને હસતા નથી આવડતું એ દુનિયાનો સૌથી ગરીબ ઈન્સાન છે ' - (એક કહેવત)... પણ થયું છે શું કે ધીરે ધીરે આપણે હસવાનું ભૂલતા જઈએ છીએ, હસતા ચહેરા દુર્લભ થતા જાય છે. અને અહી હસવું એટલે જોક્સો કે કોમેડી શો જોતા જોતા હસવું એની વાત નથી જ પણ કોઈ વાત પર, કોઈની વ