સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
99789-26251

સલામી સવારની..

જ્ઞાતિ, ભાષા, ધર્મનાં વિભાજનો ભારત ભાંગે છે,
બાકી હતું, એમાં હવે પ્રાંતવાદ પણ જાગે છે.
માગે છે નાનાં રાજ્યો સત્તા ભૂખ્યા રાજકારણીઓ -
સરદાર અખંડિત રાષ્ટ્રનો હિસાબ માગે છે...

હાઈકુ

કરો ફી નક્કી !
રાખી દો પ્રદર્શન -
મૃત સિંહોનું
(વયેટીયાનો ધંધો)

બનાવો તક,
આવ્યો છે અવસર -
સિંહોનું મૃત્યુ
('સિંહ' ને શ્વાસ બનાવી નાખ્યા)

ચિંતન

ભોગકાલેડપિ ભોગાન્તે દુઃખમેવ પ્રયચ્છતિ ।
સુખમુચ્ચાવચત્વેન ક્ષયિષ્ણુત્વભયેન ચ ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક 'ડિવાઈન સંસ્કૃત સુભાષિત' માંથી લેવામાં આવેલ છે.

એ વધઘટ વાળું હોવાથી અને ભવિષ્યમાં નાશ થવાનું છે. એ ભયને કારણે સુખ ભોગના સમયે અને ભોગ પૂરો થતા દુઃખ જ આપે છે.

અત્યારે નેતાઓ, અધિકારઓ ખાયકી - કૌભાંડો કરી ભોગવિલાસ તો કરે જ છે, ત્યારે પણ મનમાં ઊંડે-ઉંડે પકડાઈ જવાના અને સજા થવાનો ભય એમના અંતરાત્માને દુઃખ આપે જ છે પણ તમારા દ્વારા ગાલની લાલી ઉપસાવી રાખે છે.

ભોગ ભોગવ્યા પછી તરત સ્મશાવ વૈરાગ્ય જેવો સંતાપ પણ જાગે છે. આમ ભોગ ભોગવ્યા પહેલાં અને પછી પણ દુઃખ જ દુઃખ છે.

સુવિચાર

- ઈશ્વરને તમ ખોળશો નહિ, એ તમને ખોળતો આવશે,
  તમને ઈશ્વરનું સરનામું ખબર નથી પણ ઈશ્વરને તમારા સરનામાની ખબર છે - **અજીત સરૈયા**
- વિજ્ઞાન ઘઉં કે ચોખાની જાત બદલી શકે છે પણ દાણો બનાવી શકતું નથી,
  પાણીનું સંયોજન જાણે છે પણ પાણી વરસાવી કે વહાવી શકાતું નથી - **ડો. વર્ગીસ પોલ**
- જીવનમાં સુખદુઃખના ઘોડાપુર તો કયારેય આવવાના પણ એમાં તણાઈ જતાં તરી શકે
  તેને જ કિનારો સાંપડે - **ઈશોપનિષદ**
- મોચીએ માત્ર ખાસડાની ક્વૉલિટીનું જ જજમેન્ટ કરવું, કળાની મિમાંસા કરવાનું તેનું ગજું નથી - **ગ્રીક કહેવત**
- જો માણસો જીવનને જાણી ન શકે,
  જાળવી ન શકે તો એને જીવવા માટે મળેલા સો વર્ષ પણ નકામા જાય - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- છેલ્લા એક વર્ષમાં તમે કોઈ જુનો ખ્યાલ છોડ્યો ન હોય, અથવા નવો વિચાર અપનાવ્યો ન હોય તો તમારી નાડી તપાસી લેજો, તમે કદાચ મરી ગયા છો - **ભૂપત વડોદરિયા**
- આજનું ઔષધ : અતિવિખની કળીનું ચૂર્ણ એક ઘઉંના દાણા જેટલું મધ મેળવી બાળકને આપવાથી બાળકને તાવ શરદીમાં તરફ ફાયદો થાય છે

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

ઈજિપ્તના એક મિસર નામના એક ગામડામાં એક છોકરો તેના મિત્ર સાથે રમતો હતો. રમતા રમતા અચાનક પડી જવાથી એક પથ્થર તેને માથામાં વાગી ગયો. લોહી વહ્યું. તેને ડૉકટર પાસે લઈ જવામાં આવ્યો. ચોટ તો મટી ગઈ પણ કોઈ અગમ્ય કારણસર એની આંખોની રોશની ચાલી ગઈ. જીવનમાં અંધારું ફેલાઈ ગયું. રમવાનું, ભણવાનું બધું જ અચાનક બંધ થઈ ગયું. એના પાડોશમાં રહેલી મહિલાએ ઘા પર નમક નાખતી હોય તેમ કહ્યું, 'બેટા ખરું થયુ, તારી આંખોની રોશની જતી રહી આના કરતાં તો મોત આવ્યું હોય તો શારુ થાય. આંખો વગર જીવવાનું કેટલું મુશ્કેલ !' બાળકને ખૂબ લાગી આવ્યું. એણે ઘરની નજીકમાં આવેલા કૂવામાં પડી આપઘાત કરવાનું વિચાર્યું. કૂવા પાસે ગયો ત્યાં એક વૃદ્ધ ને બાળકના ઈરાદાનો ખ્યાલ આવ્યો. તેમણે તેને સમજાવતાં કહ્યું, 'બેટા, તારી આંખો નથી પણ તું તારી સંકલ્પ શક્તિ વધારી જો, અને દૃઢ નિશ્ચય તથા મહેનત થકી જે દેખતા લોકો પણ ન કરી શકે તે તું કરી શકીશ.' બાળકે પૂછ્યું, 'દૃઢ નિશ્ચય એટલે શું?' વૃદ્ધે કહ્યું, 'એક વાર તું નક્કી કરે કે મારે આ કરવું જ છે. પછી તેની પાછલ મહેનત કર.' વૃદ્ધની વાત બાળકને મગજમાં બેસી ગઈ. તેણે કુરાન સહિત બીજી ઘણી બધી કિતાબોનું જ્ઞાન તેના માતા-પિતાના વાંચી સંભળાવવાના પ્રયત્નથી મોઢે કરી લીધું. તેમ કરતાં કરતાં તેણે કેરો યુનિવર્સિટીની ડૉકટરેટની ડીગ્રી મેળવી. તેણે સારામાં સારા નિબંધો લખી સમગ્ર ઈજિપ્તમાં ખ્યાતિ મેળવી. તેમના જ્ઞાનથી પ્રભાવિત થઈ તેમને યુનેસ્કોએ ડાયરેકટર જનરલનું પદ ઓફર કર્યું. પણ ઈજિપ્તની સરકારે તેમને કેરો યુનિવર્સિટીમાં જ સેવા આપવા કહ્યું, તેમનું નામ ડૉ. તાહા હુસૈન.

નવરાત્રી પર્વ ગુજરાતની ઓળખ

તંત્રીસ્થાનેથી...

વિશ્વમાં ગુજરાતની ઓળખ ગાંધીજી નામની વિભૂતિ અને નવરાત્રી નામના સૌથી લાંબો વખત ચાલતા નૃત્ય મહોત્સવના નામે પ્રસ્થાપિત થયેલી છે. ગાંધીજી આધ્યાત્મિક મહામાનવ હતા. એ નરેન્દ્ર મોદીની જેમ માતાજીની કૃપા પ્રાપ્ત કરવા નવરાત્રીના નકોરડા ઉપવાસ નહોતા રાખતા કારણ કે એમને પોતાના માટે કશું જ નહોતું જોઈતું. ગાંધીજી કરતાં પણ કાળક્રમે નવરાત્રી વધુ લોકપ્રિય ઓળખ નીવડી છે, કારણ કે એમાં ઉપાસનાની સાથે મનોરંજનનું તત્ત્વ ભળેલું છે જેને લીધે એને વૈશ્વિક સ્વીકૃતિ સાંપડી છે. નવરાત્રી મૂળે તો શક્તિ - ઉપાસનાનું પર્વ છે, એમાં ગરબાનો મહિમા છે. ગર્ભદીપ શબ્દ પરથી ઊતરી આવેલો ગરબો ફરતો ફરતો કયાંથી કયાં પહોંચી ગયો છે ! શેરી ગરબામાં માથે ગરબો લઈ ઘૂમતી ગરવી ગુજરાતણનું સ્થાન હવે ડીજેના તાલે ઝૂમતી યુવા પેઢીએ લીધું છે. માતાજીની સ્તુતિ અને ભક્તિનાં ગીતોનું સ્થાન વિવિધ લોકગીતોએ અને આધુનિક કવિતાએ પડાવી લીધું છે. પરંતુ નવરાત્રી એનાં વિવિધ રૂપ સજતી આજના પડાવે પહોંચી છે ત્યારે પણ એમાં કેન્દ્ર સ્થાને તો આદ્ય શક્તિ છે જ છે. આરાસુરની અંબાથી લઈ પાવાગઢની કાળકાને ગરબે ઘૂમવાનું આવાહન કરી લોક સંસ્કૃતિની રમઝટ સાથે ઊજવાતું નવરાત્રી પર્વ હવે તો ઘરોઘરનું પ્રેસ્ટિજ પર્વ બની રહ્યું છે. એની પૂર્વભૂમિકા લેખે નૃત્યના વર્ગો ચાલે છે, ચણિયા ચોળીની ખરીદી થાય છે, પરંપરાગત વસ્ત્ર પરિધાવની હોડ મચે છે. વિવિધ સાંસ્કૃતિક પ્રતિષ્ઠાનો દ્વારા ઊજવાતા નવરાત્રી મહોત્સવને છેલ્લા ચારેક દાયકાથી જબરદસ્ત પ્રોફેશનલ ટચ સાંપડ્યો છે. નવરાત્રી ન ઊજવાતી હોય એવું કોઈ ગામ ભાગ્યે જ મળે. ગ્રામ વિસ્તારોમાં હજી એનો ભક્તિપર્વ તરીકેનો મહિમા અકબંધ રહ્યો છે. શહેરોમાં ઊજવાતી નવરાત્રી નૃત્ય મહોત્સવમાં ફેરવાઈ ગઈ છે. જો કે ત્યાં પણ રોજેરોજ પ્રારંભ તો માતાજીની આરતીથી જ થાય છે. પરંતુ એનું મુખ્ય આકર્ષણ ગરબે ઘૂમતી નવયૌવનાઓ અને છેલછબીલા યુવાનો વચ્ચે જામતી રમઝટ એ આરોગ્યની દૃષ્ટિએ પણ મહત્ત્વની બની રહે છે. શરદ તો રોગની ઋતુ છે. નવરાત્રી યોગને નૃત્યમાં ઢાળતું પર્વ છે. એમાં અંગે અંગને મળતો વ્યાયામ અને મનને પ્રાપ્ત થતી પ્રસન્નતાનો સમન્વય રોગ સામે જબરદસ્ત પ્રતિકાર શક્તિ પેદા કરે છે. નવે નવ દિવસો દરમિયાન આદ્યશક્તિનાં વિવિધ રૂપોનો મહિમા શાસ્ત્રીય દૃષ્ટિએ મહત્ત્વના હશે, પણ આપણી લોકપ્રિય નવરાત્રીમાં તો નવે નવ દિવસો જુદા જુદા નામંકિત ઉપક્રમો યોજાય છે. નવરાત્રીને કારણે જનચેતના સંકોરાય છે. મૂળો તો આ ચેતનાને જગાડવાનું આત્માને ઓળખવાનું જ પર્વ છે. આપણે આપણી અનુકૂળતા મુજબ એને અવનવા સ્વરુપે ઊજવતા રહ્યા છીએ. પાંચ સાત પેઢીઓ અગાઉ પણ નવરાત્રી ઉજવાતી હતી, ગરબા અને 'ગરબી'ઓ ગવાતી હતી. સમય બળવાન છે, પરંતુ સમય કરતાં પણ આદ્યશક્તિની જીવનચેતના વધુ બળૂકી છે. દેશના પશ્ચિમ છેડે એ ગુજરાતની નવરાત્રી તરીકે તો પૂર્વ છેડે બંગાળની દુર્ગાપૂજા તરીકે મહોરતી રહી છે. નવરાત્રીની સમાપ્તિ સાથે વિજયાદશમી - દશેરાનું પર્વ આવે છે. આસુરી તત્ત્વો સામેની આદ્યશક્તિની વિજયગાથાનું અનુસંધાન રામચંદ્રજીના લંકાવિજય સાથે જોડાયું છે, કેવી અદ્‌ભૂત છે. આપણી પર્વ યોજના ! સૌને નવરાત્રીની શુભકામનાઓ !

એક કામ એવું કરો

જીવનને સ્વપ્ન માનું છું, છતાં ત્યાગી નથી શકતો.
છું એવી જાગૃતિમાં કે વધુ જાગી નથી શકતો

- બેફામ

લાગણીનો મેળો
રસિક વાળંદ

વરસાદની શરુઆતનો સમય હતો. એક વૃદ્ધ ડોસો ઘરના બગીચામાં ખોદકામ કરતો હતો. રસ્તે જનાર વટેમાર્ગુ એ પૂછ્યું, 'શું કરો છો ?' વૃદ્ધે કહ્યું, 'આંબાના ઝાડ વાવું છું.' જૈફ વયે પહોંચેલા આ વૃદ્ધને જોઈ વટેમાર્ગુંએ કહ્યું, 'દાદા, આ ઝાડ ફળ આપશે ત્યા સુધી તમે કેરી ખાવા જીવશો ખરા ? વૃદ્ધે પ્રત્યુત્તર વાળ્યો, 'બેટા, હું તો નહીં જીવું, પણ આજ લગી આખી જિંદગી બીજાએ વાવેલા આંબા જ ખાધા છે તો મારા વાવેલા આંબા બીજાઓ ખાય, એ રીતે હું એમના પ્રત્યેની મારી આભારની લાગણી પ્રગત કરું છું.'

દોસ્તો, આપણે બીજા માટે જીવીએ ત્યારે જ આપણું જીવન જીવન બને છે. આમ તો માણસ ખુદ સ્વકેન્દ્રી અને સ્વાર્થી બન્યો છે. આપણા વ્યવહાર જગતમાં જરા ડોકીયું કરીએ તો આજનો માણસ પ્રતિપળ 'મારે શું ?' અને 'મને શું !' આ બે વૃત્તિથી પીડાતો અચૂક જોવા મળશે. બસ એની નજર એકમાત્ર ફળ પર હોય છે. પરિણામે નિષ્ફળ જાય છે.

કયારેક આપણે આપણી જાતને પૂછીએ તો ખરા કે આપણે કદી નિર્વ્યાજ - નિઃસ્વાર્થ પ્રેમ કોઈને કર્યો છે ખરો ?! કોઈ પણ જાતની અપેક્ષા વિના કોઈના માટે કયારેય ઘસાયા છીએ ખરાં ? જયાં કશું જ મળવાનું

અનુસંધાન પાના નં ૭ પર

ભગવતી કુમાર શર્માના ગીતોની દુનિયા

દરેક કવિ પ્રેમ, પ્રકૃતિ અને પ્રભુના કાવ્યો કરતો હોય છે. મોટા ભાગના કવિઓ તેમના સર્જનની શરૂઆતમાં પ્રેમના ગીતો લખે છે. યુવાની સમયે અંતરમાં પારાવાર લાગણીઓ ફૂટતી રહે છે. જો કોઈ એને શબ્દ દેહ આપી શકે તો પ્રેમની કવિતાઓ પ્રગટે છે. એટલે આદિલ મંસુરીએ લખ્યું છે. ''જ્યારે જગતમાં પ્રેમની શરૂઆત થઈ હશે , ત્યારે ગઝલની પહેલી રજૂઆત થઈ હશે.'' કવિઓ જ્યારે સાઠી વટાવે એટલે આધ્યાત્મિકતા તરફ વળે છે અને પ્રભુભક્તિના ગીતો શરૂ થાય છે. પણ કેટલાક કવિઓ શરૂઆતથી જ પ્રભુ ચરણમાં ગીતો ધરતા થઈ જાય છે. શ્રી ભગવતી કુમાર શર્મા તેમાંના એક છે. તેમણે હરિને ઉદ્દેશીને એટલા બધા ગીતો લખ્યા છે કે એક આખો હરિગીત સંગ્રહ થઈ શકે. તેમના ઝળહળ કાવ્ય સંગ્રહમાં આવા ઘણા હરિગીત છે. છે.રાધા, કૃષ્ણ અને વાંસળીના અનેક ગીતો અનેક કવિઓએ લખ્યા છે. ''પણ ચલો વાંસળી વૃદાવન'' જેવું ફક્ત વાંસળીને ઉદેશીને શ્રી ભગવતીકુમાર શર્માએ લખ્યું છે એવું ગીત કોણે લખ્યું હશે એ શોધનો વિષય છે.'' છંદો છે પાંદડાં જેનાં '' કાવ્ય સંગ્રહનુ આ ગીત તમને જરૂર ગમશે. તેમાં કહ્યા મુજબ વાંસળીનું અસ્તિત્વ જ શ્રી કૃષ્ણની ફૂંક માટે સર્જાયું છે એવો ભાવ પ્રગટે છે. વાંસળીના કાણાં મુરલીધરના હોઠ એને ક્યારે અડકે એ જ નિશદિન ઝંખતા હોય છે. કૃષ્ણનો શ્વાસ સ્પર્શે તો એના બત્રીસ કોઠે દીવા થઈ જાય. અને તેમાંથી વહેતા સૂરમાં ગોપીઓ ઘેલી થઈ જાય. જો આવું ના બને તો વાંસળી એક લાકડાના પોલા કટકાથી વિશેષ કશું જ નથી.જો આપણી જાતને કૃષ્ણના હોઠનો સ્પર્શ થવાનો ના હોય તો જીવતર નકામું છે. ભલેને આ વનમાં દવ લાગે અને બધાં વાંસ, વાંસળી બન્યા પહેલાં જ બળીને ખાક થઈ જાય. ના બચેગા બાંસ, ના બનેગી બાંસુરી. હું બોલ્યા કરું અને આપને પરાણે સાંભળવું પડે એના કરતાં આપ અસલી કાવ્ય માણો.

ચલો વાંસળી વૃંદાવન , અવ ગોકુળમાં નહિ ગોઠે, ત્યજી વાંસવન નીરવ, વસીએ મુરલીધરને હોઠે...

અંગુલિસ્પર્શ તણી આરતમાં ઝૂરી રહ્યાં છે છેદ,
સુગંધભીની ફૂંક શ્યામની કરવી નિજમાં કેદ; શ્વાસ કૃષ્ણનો અડે તો પ્રગટે દીવા બત્રીસ કોઠે, ચલો વાંસળી વૃંદાવન , અવ ગોકુળમાં નહિ ગોઠે....

મનના ઉમંગો
રણછોડ પરમાર

આનાથી તો ભલો વાંસના વનમાં લાગે દવ, ગોપી ઘેલી થાય નહિ તો બળ્યો બંસીનો ભવ; જમુનામાં વહી જાય રાખ ને સૂર ઊઠે પરપોટે, ચલો વાંસળી વૃંદાવન , અવ ગોકુળમાં નહિ ગોઠે,

આપણે ક્યાંક ગીત સંગીત સાંભળીએ ત્યારે રાધાકૃષ્ણની ભક્તિ આપણા કાનોમાં થઈને હૃદયમાં પ્રવેશે છે , પણ આ કવિની તો વાત જ જુદી છે. એમના હૃદયમાં કૃષ્ણભક્તિના મંજીરા નિશદિન અવિરત રણકી રહ્યા છે . એના વગાડનારા કોણ છે , ખબર છે ? એક જૂનાગઢનો નરસિંહ મહેતા છે, બીજી મેવાડની મીરાં છે. હવે જ્યાં નરસિંહ અને મીરાં હાથમાં મંજીરાં લઈને કૃષ્ણ,કૃષ્ણની રમઝટ મચાવતા હોય ત્યાં ચારેકોર કૃષ્ણ નામના પડછંદા પડતા હોય ને ? ગમે ત્યાં ભજનો ગવાતા હોય, એમાં મંજીરાં વગાડનારનું અનોખું સ્થાન હોય છે. માથું ધૂણાવતા હોય, હાથના હિલ્લોળા લેતાં હોય, ઘણા તો ઘડીક બેસે, ઘડીક ઢીંચણ પર ઊભા થઈ જાય, અરે બહુ મસ્તીમાં હોય તો આડા ય પડી જાય પરંતુ એ બધીયે સ્થિતિમાં પેલા મંજીરા તો એના અસલ તાલમાં વાગ્યે જ જતા હોય. ઘણી જગ્યાએ આવા બે કસબીઓ સામસામા આવી જાય છે, ત્યારે મંજીરાના સંગીતનું મહાયુધ્ધ ખેલાતું જોવા મળે છે. બીજા બધાં સંગીતના સાધનોમાં એના સાદ સાંભળવાના હોય છે જ્યારે મંજીરાં વગાડનારને નિહાળવાનો એક આનંદ હોય છે. ભજનિક તો એના લયમાં ભજન ગાતો હોય છે પણ લોકોનું સમગ્ર ધ્યાન આવા મંજીરા વગાડનારા તરફ હોય છે. આવા કસબીઓને ડાયરાની ભાષામાં મંજીરાના માણીગર તરીકે ઓળખાય છે. એવા માણીગરનાંય માણીગર જ્યારે રુદિયામાં આવીને સામસામા બેઠા હોય ત્યારે શું થાય ? શ્રી ભગવતીકુમારને જ કહેવા દો ને.

મારે રુદિયે બે મંજીરાં; એક જૂનાગઢનો મહેતો, બીજી મેવાડની મીરાં..... કૃષ્ણ કૃષ્ણના રસબસ રણકે પડે પરમ પડછંદા; એક મંજીરે સૂરજ ઝળહળ, બીજે અમિયલ ચન્દા. શ્વાસશ્વાસમાં નામસ્મરણના સરસર વહત સમીરા...
રાસ ચગ્યો ને હૈડાહોંશે
હાથની કીધી મશાલ; વિષનો પ્યાલો હોઠ પામીને નરદમ બન્યો નિહાલ. હરિનાં જન તો ગહન ગભીરાં, જ્યમ જમુનાનાં નીરાં... મારે રુદિયે બે મંજીરાં.

સાચી મેરેજ એનિવર્સરી : એકબીજાને ગમતાં રહીએ

'દાળમાં મીઠું નાખવાનું ભૂલી ગઈ ?'
'હા....!'
'આટલું તો ધ્યાન રખાય ને ?'
'ભૂલ થઈ ગઈ...!'
'કંઈ કેટલા વર્ષોથી રસોઈ બનાવે છે તો ય ?'
'....!'
'મારા ઈસ્ત્રીના કપડાં કયાં છે ?'
'અરે... એ તો હું ભૂલી ગઈ, ધોબી પાસેથી લાવવાના બાકી છે.... સોરી..!'
'કેટલીવાર કહયું છે....કે...!'

પતિ-પત્ની વચ્ચેનો આ સંવાદ સામાન્ય છે. દરેક ઘરનું કન્ટેન્ટ જૂદું હોય પણ વિવાદ કંઈક આ પ્રકારનો જ હોય છે.

રામ અને ભારતી. એક આદર્શ દંપતી. લગ્ન જીવનના પચ્ચીસ વર્ષ પૂરા કર્યા. આખી સોસાયટીમાં આ કપલની પ્રશંસા થાય, ઉદાહરણ અપાય. પરંતુ રામની કેટલીક ટેવોને કારણે ઉપરના સંવાદો અસ્તિત્વમાં આવે. રામ સ્વભાવે ઉતાવળીયો, જયારે ભારતી ખૂબ ઠરેલ. વિચારપૂર્વક જવાબ આપે. રામની ભૂલોને ખમે, સુધારે અને વાતાવરણને પુનઃ ઠંડકવાળું બનાવે. એકાદ અઠવાડિયું આ રીતે ચાલે. ફરીથી ભારતીના કામમાં ભૂલો કાઢવાનું અને ગુસ્સો કરવાનું રામ શરૂ કરે. પરંતુ ભારતી ખૂબજ મેચ્યોર્ડ. બગડેલી બાજી સંભાળી લે અને સુધારી પણ લે.

હવે નકકી એ થયું કે લગ્નની પચ્ચીસમી વર્ષગાંઠ ઉજવવી. તે દિવસની બધી તૈયારી ચાલી રહી હતી. કેક અને બીજી જરૂરી વસ્તુઓ માટે તેમજ મહેમાનોને આમંત્રણ પણ અપાઈ ગયું હતું. ડેકોરેશનવાળાને અને મહારાજને સુચનાઓ અપાઈ ગઈ હતી. રસોઈનું મેનુ નકકી થઈ ગયુ હતું.

અદબ-પલાંઠી
મોં પર આંગળી
ડૉ. સંતોષ દેવકર

તે દિવસે પણ દરરોજની માફક રામ સવારે ઓફિસે નિકળી ગયો. સાંજે બધા મહેમાનો આવી ગયા. ભારતી સરસ રીતે તૈયાર થઈને મહેમાનોને આવકારી રહી હતી. પરંતુ રામનો કયાંય પતો નહોતો. હજી રામ આવ્યો કેમ નહિ ? ભારતીને ચિંતા થાય તે સ્વાભાવિક હતુ. તેનો ફોન બંધ આવતો હતો. અંતે મહેમાનો જમીને વિખેરાઈ ગયા. ભારતીએ હસતા મુખે મહેમાનોને વિદાય આપી. મહેમાનોએ આપેલી ગીફટ તરફ ભારતીએ એક નજર ફેરવી પણ તેના માટે બધુ નિરર્થક હતુ. રામ તે દિવસે મોડો ઘરે આવ્યો. તેને મૂંઝવણ હતી કે ભારતી માટે ગીફટ શું લઈ જવી ? ઘરે આવ્યો ત્યારે મહેમાનો વિખેરાઈ ગયા હતા. રામે આવતાં જ એક નાનું કવર ભારતીના હાથમાં મૂકયું. ભારતીને આશ્ચર્ય થયું કે કોઈ ગીફટ લાવ્યો નથી ને એક સાદુ કવર...!

તેણે કવર ખોલ્યું એક કાગળ અંદરથી નિકળ્યો. તેમાં લખ્યું હતું, 'અતિપ્રિય ભારતી, મને માફ કરજે. હવેથી હું તારી ભૂલો નહિ જોવું. ફકત તને પ્રેમજ કરીશ. આઈ લવ યુ' લિ.તારો જ , રામ.

ચિઠ્ઠી વાંચતા-વાંચતા ભારતીની આંખોમાં આંસુ આવી ગયા. અને તે રામને ભેટી પડી. રામની આંખમાથી પણ અશ્રુધારા વહેવા લાગી. ભારતીએ કહયું, 'રામ, મને આ જ જોઈતું હતું. તારું આ કન્ફેસન મારા માટે મોટામાં મોટી ભેટ છે.'

એકબીજાની વિશેષતાઓને વખાણીએ, સાથીના ગુણોની પ્રશંસા કરીએ, તેના વિચારોને દાદા આપીએ અને ભૂલોને ભૂલીએ. એજ સુખી લગ્ન જીવનની નિશાની હોઈ શકે !

એનિવર્સરીની ઉજવણીમાં કેક ભલે કપાય પણ હૃદય કપાવા ના જોઈએ. લગ્ન જીવનના પચ્ચીસ વર્ષ પછી ઘરની સજાવટ કરતાં હૃદયની સુંદરતા મહત્ત્વની ગણાવી જોઈએ. ખિસ્સુ ભલે તંગ હોય પણ હૈયાની ઉદારતા પોંખાવી જોઈએ. સંવાદ સધાય તો સ્નેહ વધે અને સ્નેહ વધે તો પ્રેમ વધે. પ્રેમથી બે જણ વચ્ચેની ભાષાનો લોપ થાય અને માત્ર આંખો બોલે. ચહેરા અને આંખોના હાવભાવ માત્રથી વાતને કળી જાય અને લાગણીની આપલે થઈ શકે તેને શ્રેષ્ઠ સંબંધની નિશાની કહી શકાય.

એકબીજાને ચાહતા રહેવામાં લગ્નજીવનની સાર્થકતા રહેલી છે.

મિસરી

પહેલી પસંદગી છો તો
એ મુજબ રહો
બહુ દુઃખ થશે
તમે જો અથવામાં આવશો.

- santoshdevkar03@gmail.com

આંખોમાં ભીનાશ જળવાઈ રહે એ આંખોના આરોગ્ય માટે સારું છે

આજે એક એવો વીડિયો જોવામાં આવ્યો જેનાથી મન સાથે અનેક સંવાદોનો સૂર છેડાયો...આ વ્હોટ્સેપની દુનિયા આપણને હંમેશા હાસ્ય, શિખામણ, ઉપદેશ, અફવા સમાચારોમાં વ્યસ્ત રાખે છે. ક્યારેક અત્યંત રોચક, ક્યારેક દુઃખદ અને ક્યારેક અદભૂત વાતો દ્વારા મન ને મનોરંજન મળતું રહે છે. મિત્રો–બંધુ સૌ એ કદાચ આ વીડિયો જોયો જ હશે.આ વીડિયોમાં કહેવાયેલી વાત મને દૂર સુધી દોરી ગઈ...

અહીં આ વીડિયો દ્વારા પ્રથમવાર 'Crying Club' વિશે જાણવા મળ્યું. સુરત શહેરમાં કેટલાક સેવાભાવી લોકો દ્વારા આ ક્લબની સ્થાપના કરવામાં આવી છે. આ માહિતી મારા માટે પ્રથમ દૃષ્ટિએ ચોંકાવનારી વાત હતી. 'લાફીંગ ક્લબ' વિશે ખૂબ જોયું - જાણ્યું - અનુભવ્યું છે અને એની સફળતા નિર્વિવાદ છે. પરંતુ આ એક નવો કોન્સેપ્ટ જણાયો... જેના કારણે આંસુ કે રુદન પણ જીવન નો મહત્વનો ભાગ છે એવું લાગ્યું. સહુને હસતા રાખવા, હસતા રહેવું, હસવું એજ માત્ર પોઝીટીવીટી એવા ખ્યાલો થી સીંચાયેલા મનમાં અનેક પ્રશ્નો અને ખળભળાટ થયા. આપણે એવા સમાજમાં જીવીએ છીએ જયાં આંસુનું યથાયોગ્ય સન્માન જળવાતું નથી. મોટા ભાગના લોકો રડવામાં શરમ - સંકોચ અનુભવે છે. કેટલાક એને ધિક્કારે છે અને કેટલાક હૃદયમાં અનુભવાતી પીડાને આંસુ સ્વરૂપે બહાર લાવી શકે એટલા ભાગ્યશાળી હોતા નથી.

એજ રીતે આંખોમાં ભીનાશ તરવરતી રહે એ હૃદય અને જીવનની તંદુરસ્તી માટે ફાયદાકારક છે

અબીલ-ગુલાલ
મમતા રાવલ

પરંતુ આ વીડિયો , 'આંસુ' ના અસ્તિત્વ સાથે એની મહત્તાનું ગાન કરે છે અને લાગણીઓ ના વહનના આ માધ્યમ ને જાણે અધિકૃતતા મળે છે. આ ક્લબનું સ્લોગન છે... 'From tears to cheers' વીડિયોમાં ઈન્ટરવ્યુમાં લોકોનું કહેવું છે કે અહીં આવીને રડવાથી તેઓ ખૂબ રાહતની લાગણી અનુભવે છે. પોતાના જેવા બીજા લોકો સાથે પોતાનું દુઃખ અભિવ્યક્ત કરવામાં, મન મૂકીને રડવાથી ખૂબ સારું લાગે છે. અને ફરીવાર તેઓ પોતાની રોજીંદી જિંદગી સારી રીતે જીવી શકે છે. આ ક્લબ સાથે મનોચિકિત્સકો પણ જોડાયેલા છે. તેઓ કહે છે કે રડવા સમયે કોર્ટિસોલ નામનું હોર્મોન રીલીઝ થાય છે જે વ્યક્તિને તાણ માંથી મુક્તિ અપાવે છે અને વ્યક્તિ રાહત અનુભવી શકે છે. વાત સાયન્ટિફીક છે છતાં પણ સ્વીકારવી અઘરી લાગે છે. બાળપણથી અત્યાર સુધી રુદન ને હંમેશા બ્લેક લીસ્ટેડ ભાવ-અભિવ્યક્તિ તરીકે જ જોવાનો દૃષ્ટિકોણ સાંપડ્યો છે.

વ્યક્તિ આંસુનો સહારો ત્યારે જ લે છે જ્યારે એ બેસહારા અનુભવે...દુઃખની પરાકાષ્ઠાથી એનું અંતરમન વ્યથિત હોય છે. વ્યક્તિ એકાંતમાં આંસુની દુનિયામાં ડૂબે અને ગર્તામાં ધકેલાય એ કરતાં સમૂહમાં બીજા લોકો વચ્ચે એ પોતાની દુઃખની લાગણીઓ ને નિર્ભિક રીતે વહેવડાવી શકે એ મૂળભૂત વિચાર તો યોગ્ય લાગે છે પરંતુ ગમે તેમ તોય આંસુ એક નેગેટીવ શેડ છે...આંસુ વહી જાય છે કામચલાઉ દુઃખ હળવું અનુભવાય છે પરંતુ આંસુ પરિસ્થિતિ બદલી શકતા નથી. છતાં પણ સેવા ભાવનાથી, સમાજને મદદરૂપ થવાના ઈરાદે શરૂ કરાયેલ આ ક્લબની સફળતા - નિષ્ફળતા ભવિષ્ય બતાવશે...

અંગત રીતે કહુ તો આંસુની મને તરફેણ છે. 'આંસુ' માણસને મશીન બનતા અટકાવે છે. લાગણીઓની અનુભૂતિ પછી અભિવ્યક્તિ માટેનું સાવ કુદરતી અને એકદમ અસરકારક માધ્યમ છે. ખુશી કે પ્રેમ પ્રગટ કરવાના અનેક ખર્ચાળ માધ્યમો છે પરંતુ એ ખુશીમાં હર્ષાશ્રુ એક અનોખો રંગ પૂરે છે. આંખોમાં પ્રસરેલી ભીનાશ, સંબંધોમાં નરમાશ – ભીનાશ જન્માવે છે. વ્યક્તિ પોતે પણ પોતાના દ્વારા થતાં આ ભાવ પ્રદર્શનથી પ્રફુલ્લિતા – પ્રસન્નતા અનુભવે છે, અને સામે પક્ષેથી પ્રેમ અને પોતાનાપણું પામે છે.

બીજી અનેક ઘટનાઓ છે જે હૃદયની ઊર્મિઓને આંસુ સ્વરૂપે પ્રગટ થવાની તક આપે છે. મંદિરમાં થતી આરતી – ઘંટનાદ, શ્લોકગાન કે ભગવાનની સુંદર સજેલી મૂર્તિના દર્શન, બાળકની નિર્દોષ ચેષ્ટાઓ કે કુદરતનો સુંદર નઝારો, વ્હાલની સ્વર્ગીય અનુભૂતિ સફળતાની વિજયની પળોની અનુભૂતિ થકી કેટલીયવાર વ્યક્તિ શરીરના રુંવાડે - રુંવાડે રોમાંચ અનુભવી, આંખોમાં ઝહઝળિયાં દ્વારા ખૂબ તાજગી અને પોતાના, હોવાપણાનો અહેસાસ પામે છે. વધુ દૃઢતા સાથે આત્મવિશ્વાસ અનુભવી, આવા અનેક બીજા અનુભવો માટે તત્પર બને છે. આમ એ સંવેદનશીલ આભા ધરાવતું વ્યક્તિત્વ પામે છે. સમાજમાં અનેક નવા સર્જનશીલ કાર્યો થકી પોતાને પ્રસ્થાપિત કરી શકે છે. સંગીત, કલા, લેખકો – વિચારકો, ફિલ્મ સર્જકો જેવા અનેક ક્ષેત્રના મહાન દિગ્ગજો સહુ આ અનુભૂતિની દુનિયાની ખાણ માંથી હીરા ઉલેચી એને પહેલ-પાસા પાડે છે. એટલે કે અનુભૂતિના અલગ – અલગ ભાવોને પોતાની કૃતિમાં વણી લઈ સુંદર કલાકૃતિનું સર્જન કરે છે જેમાં ' આંસુ ' નું મહત્વનું યોગદાન હોય છે. આ દુનિયામાં આંસુ મહત્વની ભૂમિકા ધરાવે છે.

" હજારોં તરહ કે યે
હોતે હૈં આંસુ
અગર દિલ મેં ગમ
હો તો રોતે હૈં આંસુ
ખુશી મેં ભી આંખે
ભીગોતે હૈં આંસુ
ઇન્હેં જાન સકતા
નહીં યે ઝમાના "

કારમી પીડામાંથી જન્મતાં આંસુ કાળોકેર સર્જે છે. જીવનમાંથી, જીવનને બરતરફ કરનારું આ રુદન સ્વજનના અકાળ મૃત્યુ કે ભયના ભયંકર ઓથાર તળે જીવાતી અસલામતી માંથી જન્મે છે. આ ધ્રૂજાવી દેનાર આક્રંદને ' આંસુ ' ની વ્યાખ્યામાં સમાવવું અઘરું છે. જીવન સામે ફરિયાદ સ્વરૂપે થતું કલ્પાંત, જીવન પોષક ન હોઈ શકે. ૧૯૯૩ માં રીલીઝ થયેલ ફિલ્મમાં રાજસ્થાનની ' રુદાલી ' કોમની વાત આપણે જોઈ હતી. સુંદર સંગીત અને અભિનય થી મઢેલી આ ફિલ્મમાં ' રુદન ' કેન્દ્ર સ