કયારેક પ્રાદેસિક પક્ષનો સાથ પકડે છે,
કયારેક દુશ્મનોનો પણ સંગાથ પકડે છે,
લઇ લે છે બાથમાં પ્રેમથી લઘુમતિને પણ -
કયારેક મત માટે રામનો હાથ પકડે છે..

ભરે બચકાં
- પક્ષો ને ‘હડકવાં’ -
રસી થૈ સસ્તી!!

મળે નહીં તો -
કપાય છે ટિકીટ -
પરંધામની..

ચિંતન

ધર્મ ધનં ચ ધાન્યં ચ ગુરોર્વચન મૌષધમ્ ।
સુગૃહીતં ચ કર્તવ્યમન્યથા તુ ન જીવતિ ॥

‘ધર્મનું આચરણ, ધન પ્રાપ્ત કરવું, અન્નનો સંગ્રહ-સંચય રાખવો, ગુરૂના વચનોમાં શ્રદ્ધા-પૂર્વકનો વિશ્વાસ રાખવો અને આચરણ કરવું અનેક પ્રકારની શારીરિક જરૂરિયાત માટે ઔષધિઓનો સંચય હાથવગો રાખવો, કોઇ પણ પ્રકારનું કર્તવ્ય-ફરજ-કામ-વિધિપૂર્વક-આયોજનપૂર્વક પૂર્ણ કરવું- આવી રીતે રહેવાથી મનુષ્યજીવન સારી રીતે તકલીફ વિના-સુવિધાપૂર્વક પસાર થાય છે.’

માણસ રોગ અને પીડાઓથી સબળે છે આર્થિક મુશ્કેલીઓ ભોગવે છે કુટુંબ પરિવાર-સમાજ ધૂત્કારે કે તેમનો સાથ-સહકાર નથી મળતો આ બધી મુશ્કેલી-અનિયમિતતા ભરી જીવનરીતી જ જવાબદાર છે - સવારે વહેલા ઊઠી પોતાના શરીર-સૌષ્ઠવ માટે થોડી ઘણી કસરત કરી શરીરને સ્ફૂર્તિમય રાખવું જોઇએ. પરંતુ ટીવી-નાટક-મનોરંજન બ્હાને રોજ ‘બાર’ વગાડતાં માણસ સવારે વહેલાં કયાંથી ઊઠે?

- અને પછી પાઠ-પૂજા-ભક્તિ-સત્સંગ તો કયાંથી કરે? આળસુ-એદી શરીરમાં સ્ફૂર્તિ આવે નહી તેથી ‘કામ ચોરી’ - ‘વેઠ’ કરે! આવાં જનોને ‘આયોજન’ સાથે અણબનાવ જ નહીં ‘વેર’ હોય છે.

ગરીબી અને રોગ એમની સેવામાં હાજર રહે છે.

સુવિચાર

- કોઇ પણ માણસ અક્કલમંદ અને આનંદી એક સાથે હોઇ શકે જ નહીં - **મલયાલી કહેવત**
- હમ ઉલ્લું હે યહ જાના, જબ અંધેરોં કો ઉજાલા માના - **હરેન્દ્ર રાવલ**
- માણસ ‘મમત્વ’ ને બદલે ‘સમત્વ’ દૃષ્ટિ વિકસાવે તો જીવનનો સાચો આનંદ માણી શકે અને મનમાં ભરી રાખેલો કચરો આપોઆપ બહાર ઠલવાઇ જાય - **મોરારિ બાપુ**
- એકાંતનું મંદિર હોય, મૌનનો ઘુમ્મટ હોય ત્યાં સદાયે આનંદની ધજા ફરકતી રહે છે - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- બે અક્ષરનું હોય છે ‘લક’, ત્રણ અક્ષરનું હોય છે ‘નશીબ’ સાડા ત્રણ અક્ષરનું હોય છે ‘કિસ્મત’ પરંતુ. આ ત્રણેવ ચાર અક્ષરમાં ‘મહેનત’ સામે ખૂબ નાના છે - **શાહબુદ્દિન રાઠોડ**
- પૂણ્ય નો સાચો લાભ છુપાવવાથી મળે છે, તેના પ્રદર્શનથી નહીં - **જ્ઞાનસૂત્ર**
- આ સંસારમાં સૌથી સુખી એ જ વ્યક્તિ છે જે પોતાના ઘરમાં શાંતિ મેળવે છે- **જનકલ્યાણ**

બોધ કથા

આજે તો અવકાશયાનો, ઉપગ્રહો ચંદ્ર-મંગળ અને અંતરિક્ષમાં સંશોધન યાનો ‘ઇસરો’ દ્વારા તરતાં મૂકાય ત્યારે નેતાશ્રીઓની હાજરી અચૂક હોય, બજેટ અને ખર્ચના ગાણાં પણ ગવાય છે પણ..

૧૯૬૬માં જયારે ભારતના શ્રેષ્ઠ વૈજ્ઞાનિકો, ડો.હોમીભાભા, ડો. વિક્રમ સારાભાઇ અને ડો. કલામને જયારે કેરળનાં થુંબા પાસે ચારસો એકર જમીન પ્રયોગશાળા માટે દરિયાકાંઠે પસંદ પડી અને એ મેળવવા સરકારશ્રી પાસે યોજના અને દરખાસ્તો મૂકવામાં આવી ત્યારે માછીમારોની મતબેન્ક સાચવવા આ જમીન આપવા નેતાશ્રીઓ ઠાગાઠૈયા કરવા લાગ્યા. વૈજ્ઞાનિકો ‘સરકાર’ને સચિવાલયમાં ધક્કા ખાઇ કંટાળી ગયા.

આખરે સચિવાલયના એક ખ્રિસ્તી આઇએએસ ઓફિસરે સલાહ આપી કે થુંબા પાસે એક મોટું ચર્ચ છે અને ત્યાંના બિશપ ભલા-સરળ અને સમજુ છે તમે એમને મળો, કંઇક રસ્તો નિકળશે, ચર્ચ પાસે જમીન પણ સારી-વિપુલ પ્રમાણમાં છે.

વૈજ્ઞાનિકોને સચિવશ્રીને આ સલાહ ગમી - શનિવારે સવારે ત્રણે વૈજ્ઞાનિકો થુંબાના ચર્ચના આ બિશપને મળ્યા-પ્રયોગશાળાનું પ્રયોજન સમજાવ્યું.

બિશપે તેમને કાલે-રવિવારની પ્રાર્થનામાં હાજર રહેવા જણાવ્યું. બિશપે પ્રાર્થના સભામાં વિજ્ઞાનનું મહત્ત્વ સમજાવી એ ખેતી-આરોગ્યમાં મદદરૂપ છે અને ઇશ્વરનું જ કાર્ય છે કહી વૈજ્ઞાનિકોનો પરિચય કરાવ્યો-અને હાજર રહેલાઓને પૂછ્યું આવા ઉમદા કાર્ય માટે આપણી, ચર્ચની જમીન આપવી જોઇએ કે કેમ?

‘આમીન-આમીન’ સાથે મંજૂરી મળી ગઇ થુંબા મથક બન્યું ધર્મ અને વિજ્ઞાનનું સંકલન થયું.

Email - sureshchandrabhatt18@gmail.com

શિક્ષણમાં રહેલ દંભ અને વિસંગતતાઓ દૂર કરી, કોઈ નૂતન અને અર્થપૂર્ણ શિક્ષણ વ્યવસ્થા ગોઠવવા તેઓ સદા-સર્વદા સક્રિય રહ્યા છે અને તે દિશામાં પ્રેરક અને ઉપયોગી સાહિત્યનું સર્જન કરી તેના વિવરણ માટે પ્રયત્નશીલ રહ્યા છે

મોંઘેરા મોતી

- નટવર આહલપરા

ડો. ગુણવંતશાહના વિચારોથી ડો. મોહનભાઇ પંચાલને પોંખીએ, “હું મારી જાતને ભવ્ય અને દિવ્ય એવી આર્ય સંસ્કૃતિનું સંતાન ગણું છું, એ સંસ્કૃતિ વેદ-ઉપનિષદ-ગીતાના જ્ઞાનથી રચાયેલી ઋષિ સંસ્કૃતિ છે. એ સંસ્કૃતિ વિશ્વમાનુષને કેન્દ્રમાં રાખનારી છે.”

આણંદ જિલ્લાના વાસદ ગામે તા. ૧૩-૦૩-૧૯૩૦ માં જન્મેલા મોહનભાઇ રામજીભાઇ પંચાલ એમ.એડ્., પીએચ.ડી.ની પદવી પદેથી નિવૃત્ત થયા પણ એમનું મન આજેય નિવૃત્ત થયું નથી. વિદ્યા ગુર્જરી ગ્રંથ નિર્માણ કેન્દ્રમાં માનદ્ નિયામક તરીકે પ્રવૃત્ત રહેલા શ્રી મોહનલાલ ૧૯૯૪માં વડોદરાથી સંસ્કાર એવોર્ડ દ્વારા સન્માનિત થયા હતા.

એમના ગ્રંથો લાખો વિદ્યાર્થીઓએ, શિક્ષકોએ, પ્રાધ્યાપકોએ અને રસિકજનો વાંચ્યા છે અને આજેય વાંચી રહ્યા છે.

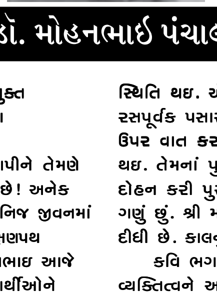
પોતાના મૌલિક, સ્વતંત્ર દૃષ્ટિ અને નિષ્પક્ષ વ્યવહારને કારણે કોઇ સત્તા, જૂથ કે વિચારસરણીમાં પોતાનું વ્યક્તિત્વ ન ભેળવી શકવાથી ડો. મોહનભાઇ શિક્ષણક્ષેત્રે કે અન્યત્ર કોઇ મહત્ત્વનો હોદો સ્વીકારી શક્યા નહોતા. પણ તેઓ તેમને હરગિઝ રંજ રહ્યો નથી.

શિક્ષણમાં રહેલ દંભ અને વિસંગતતાઓ દૂર કરી, કોઇ નૂતન અને અર્થપૂર્ણ શિક્ષણ વ્યવસ્થા ગોઠવવા તેઓ સદા-સર્વદા સક્રિય રહ્યા છે અને તે દિશામાં પ્રેરક અને ઉપયોગી સાહિત્યનું સર્જન કરી તેના વિવરણ માટે પ્રયત્નશીલ રહ્યા છે.

એક ચિત્રશિક્ષક બનીને શિક્ષણક્ષેત્રમાં પ્રવેશનાર ડો. મોહનભાઇ શિક્ષક, પ્રાધ્યાપક, આચાર્ય અને નિયામક જેવા હોદ્દાઓ પર રહીને હવે, શિક્ષણ દ્વારા સમાજ પરિવર્તનના એક દૂત બની ગુજરાતમાં સ્થળે-સ્થળે પોતાના વાર્તાલાપો અને પ્રવચનો દ્વારા વિદ્યાર્થીઓ, શિક્ષકો અને વાલીઓમાં પ્રેરણા અને જાગૃતિ રેડી, એ બહુ મોટું પુણ્યકાર્ય ગણાય.

જે કૃષ્ણમૂર્તિના વિચારો આ પ્રમાણે છે :

‘જે મહત્વનો શબ્દ છે. ‘જીવન’, પણ જીવન એ માત્ર શબ્દ જ છે. જીવવું મહત્ત્વનું છે. જીવવાથી જ જીવન બને, પૂર્ણપણે જીવવાથી જીવન બને.’



ડૉ. મોહનભાઈ પંચાલ

પૂર્ણ પણે ચોરાસી વર્ષનું જીવન જીવેલા ડો. પંચાલ શરીરે ભલે કૃશ થઇ ગયાં હોય, પણ આજેય અનેક સંઘર્ષોનો સામનો કરી રહ્યા છે. પત્નીના અવસાન પછી એકલું જીવવું એ સરળ નથી, એ વાત જગત જાણે છે.

વિદ્યાક્ષેત્રે પાંચ દાયકાની લાંબી યાત્રા કરીને નિવૃત્ત થયેલાં છતાં નિજાનંદ અને સર્જનમાં સક્રિય રહેલ ડો. મોહનભાઇ પંચાલે પોતાના સ્વતંત્ર ચિંતન અને પ્રયોગો દ્વારા ગુજરાતના શિક્ષણ ક્ષેત્રે એક ક્રાંતિ આણી છે. વર્ગખંડોમાં કેદ થયેલ શિક્ષણને બહાર લાવીને તેને મુક્ત જીવનોપયોગી અને વ્યવહારૂ આયામ બક્ષનારા બહુ થોડા કેળવણીકારોમાં તેમનું નામ અને કામ મોખરે છે.

ઔપચારિક શિક્ષણમાં પીએચ.ડી. સુધઈની મજલ કાપીને તેમણે તેમની કારકિર્દીને તેજસ્વી અને ભાતીગળ સ્વરૂપ બક્ષ્યું છે! અનેક તડકી - છાયડીઓનાં ઓકટોપસી ભરડાને વ્યવસાય કે નિજ જીવનમાં ગણકાર્યા વિના જેમણે તેમનો અનોખો અને અનુપમ શિક્ષણપથ દીપાવ્યો છે, તેઓ સદાબહાર આજીવન વિદ્યાપુરૂષ મોહનભાઇ આજે ચોરાસી વર્ષની ઉંમરે પણ નાદુરસ્ત હોવા છતાં પણ વિદ્યાર્થીઓને પ્રેરણાંના પીયૂષ પાઇ રહ્યાં છે! જીવન અને શિક્ષણ અંગેની તેમની ફિલસૂફી તેમના રૂંવે રૂંવે રસાયણરૂપે વ્યાપેલી છે.

એક સર્જન કેળવણીકાર તરીકે ગુજરાતમાં ખ્યાતિ પામેલા ડો. મોહનભાઇ પંચાલે આજ સુધીમાં જેટલું વિષદ અને વૈવિધ્યપૂર્ણ શિક્ષણસાહિત્યનું સર્જન કર્યું છે, તેટલું કદાચ ગુજરાતના કોઇ પણ શિક્ષણકારે નહિ કર્યું હોય!

તરૂણો, વિદ્યાર્થીઓ અને યુવકો તેમની ભીંતરમાં પડેલી તનમનની શક્તિને ઓળખે અને તેનો મહત્તમ વિનિયોગ કરીને સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરે તથા માનવજીવનને સાર્થક બનાવે તેવું અનૌપચારિક શિક્ષણ અને તાલીમ આપવાના ઉત્કૃષ્ટ હેતુથી ડો. મોહનભાઇએ અનેક પુસ્તકોની રચના કરી છે! પુસ્તકમાં રજૂ થયેલ વિચારો, પ્રયોગો અને માર્ગદર્શક અનુભવજન્ય અને પ્રયોગશીલ છે. ગુજરાતની અનેક શાળા મહાશાળાઓમાં હજારો વિદ્યાર્થીઓને આ દિશામાં માર્ગદર્શન અને તાલીમ આપવા ડો. પંચાલ જાણે જતાં હતા.

ડો. મોહનભાઇએ એક અચ્છા મનોવૈજ્ઞાનિક તરીકે ભૂમિકા ભજવીને અનેક વિદ્યાર્થીઓની કારકિર્દી ઘડી છે તથા કેટલાંય નરનારીઓના પાટા ઉપરથી ઉતરી ગયેલી જીવનગાડીને પુનઃપાટા પર ચડાવવાની સક્રિયતા દાખવી છે.

તેમના પુસ્તકો અંધારી રાતની સમુદ્ર-સફરમાં એક ઝળહળતી દીવાદાંડીની ગરજ સારે છે.

મોરારિ બાપુ કહે છે કે, ‘શબ્દ બ્રહ્મ છે. શબ્દની તાકાત અનન્ય હોય છે.’ શબ્દની પ્રતીતિ અને પ્રસન્નતાની અનુભૂતિ સર્જકને હંમેશા થયા કરે છે. આવી પ્રતીતિ અને પ્રસન્નતા મને પણ થઇ. એક વર્ષ પૂર્વે ‘અચલા’ સામયિકમાં ડો. મોહનભાઇ પંચાલે ગુજરાતના શિક્ષકોને તેમના પ્રિય વિદ્યાર્થી વિશે પ્રેરક અને સંદેશાત્મક લેખ લખવા નિમંત્રણ પાઠવ્યું હતું. ‘મારો પ્રિય વિદ્યાર્થી જીવો’ વિષય ઉપરનો લેખ મેં પણ મોકલ્યો. લેખ મળ્યો એટલે તરત જ શ્રી મોહનભાઇનો વાત્સલ્યથી છલોછલ ફોન આવ્યો. લગભગ સાત મહિના સુધી ફોન ઉપર મળવાનું બન્યુ. ૩૦ જાન્યુ. ૨૦૧૨ ના રોજ અમદાવાદ એક કાર્યક્રમમાં જવાનું થયું ત્યારે આ વિદ્યાપુરૂષના રૂબરૂ દર્શન કરવાનું અને મળવાનું સૌભાગ્ય પ્રાપ્ત થયું. કાર્યક્રમ સંપન્ન કરી એમના જ વાહનમાં હું તેમનાં ઘેર આવ્યો. જીવનની અંતરંગ ક્ષણોની અમે આપ-લે કરી. તેમણે મને તેમના પાત્રીસ જેટલા પુસ્તકો આપ્યા અને કહ્યું : ‘આ પુસ્તકોમાંથી જીવન ચિંતન અને શિક્ષણલક્ષી અવતરણોનું વાંચન કરી ૨૦૦ પેઇઝ તૈયાર કરો. તમારા સંપાદનથી નવું પુસ્તક તૈયાર કરીએ. કેવો પ્રેમ ? કેવો વિશ્વાસ! કુદરતે અમારે કેવો મેળાપ કરાવ્યો! ભાવતું હતું તે વૈદ્યે કહ્યું. જેવી મારી સ્થિતિ થઇ. એકાદ વર્ષમાં હું તેમનાં લગભગ બધા જ પુસ્તકમાંથી રસપૂર્વક પસાર થયો. હું મોહનભાઇ પંચાલના પ્રેમને વશ થઇ ફોન ઉપર વાત કરતો હતો અને ‘અવતરણ’ પુસ્તકની ફાઇલ તૈયાર થઇ. તેમનાં પુસ્તકોમાંથી લાંબા પ્રેરેગ્રાફ, દૃષ્ટાંતો અને પ્રસંગોમાંથી દોહન કરી પુસ્તક કરવાની તક મને મળી. તેને હું મારૂં સદ્ભાગ્ય ગણું છું. શ્રી મોહનભાઇ એક વાત હંમેશા કહે છે કે, ‘કાલ કોણે દીઠી છે. કાલનું કામ આજે કરી લેવું જોઇએ.’

કવિ ભગવતીકુમાર શર્માનો એક શેઅર મોહનભાઇ પંચાલના વ્યક્તિત્વને અનુરૂપ છે.

ખૂશ્બુ સ્મરણની એ જ તો છે મારી સંપદા,
છેવટે સુધીયે ઓછી આ સિલ્લક નહીં કરૂં.

ડો. મોહનભાઇ પંચાલનો મો.નં. છે : ૯૪૨૭૦૨૧૧૫૪

ઘરને ખરેખર ઘર બનાવી રાખવાની જવાબદારી પરિવારના પ્રત્યેક સભ્યની છે

વિચાર યાત્રા

યે તેરા ઘર યે મેરા ઘર

- ડો. જય ઓઝા

વ્યક્તિ ગમે તેટલા સિદ્ધિનાં સોપાન સર કરે, કામમાં ગળાડૂબ રહે પણ આખરે તો તે જયાં સુધી એના માળામાં પાછો ન આવે ત્યાં સુધી એને જંપ વળતો નથી, આ આપણા બધાનો સાર્વત્રિક અનુભવ છે, ધરતીનો છેડો ઘર, આમ તો પૃથ્વી ગોળ છે અને ઘર એક એવો ખૂણો છે જયાં આવીને શાંતિ મળે છે. દરેક વ્યક્તિ એક પ્રકારની અસલામતીથી પીડાયો હોય છે, એ પછી અમેરિકાના રાષ્ટ્રપતિ બુશ હોય, બિનલાદેન હોય કે મારા-તમારા જેવા સામાન્ય માણસો હોય. અને આ સલામતીથી બચવા વ્યક્તિ સતત કોઇ હૂંફની ઝંખના કરતો હોય છે, સંતાન તેને માતા-પિતા અને તેના ઘરમાં આવી હૂંફની લાગણી મેળવીને સલામતી મેળવવા પ્રયત્ન કરે છે, તો પરિવારનો મોભી-પિતા તેની પત્ની તેના બાળકોના હાસ્ય તેમના પ્રેમ અને આત્મીયતામાં આખા દિવસનો થાક ઓગળતો અનુભવે છે.

ગોવા જેવું સુંદર રમણીય સ્થળ હોય, ફાઇવસ્ટાર હોટલને આલીશાન રૂપ હોય, એ.સી.ટી.વી., નયનરમ્ય પ્રાકૃતિક દૃશ્યો હોય, રોયલ સર્વિસ મળતી હોય, સ્વાદિષ્ટ ભોજન મળે, જેને સાંભળીને ડાયાબિટીસ થઇ જાય તેવા સુગર કોટેડ અવાજ ધરાવતી રિસેપ્શનિસ્ટ અભિવાદન કરતી હોય, જી’સાબવાળા જીહજુરીયા વેઇટર વારે - વારે તમારા અહમ્‌ને પોષતા હોય, છતાં પણ આપણે બે-ચાર દિવસથી વધુ હોટલમાં રોકાતા નથી? ઘર જ સાંભળે છે ને ! કારણ કે ત્યાં રીસેપ્શનિસ્ટનું દંભી સ્મિત હોય છે, ઘર જેવો પ્રેમાળ આવકાર નથી હોતો, ત્યાંની રોયલ સર્વિસ પાછળ બિલનું ગાડું ગબડતું હોય છે, વેઇટરની જીહજુરી પાછળ ટીપ ની અપેક્ષાનું બોર્ડ હોય છે. સ્વાદિષ્ટ ભોજન હોય છે, પણ ઘરની મીઠાશ નથી હોતી કે આંગળા ચાટી જઇએ, એ.સી. છે પણ ઘરની ટાઢક નથી, ઘરની હૂંફ ગરમીમાં એ.સી.ની અને શિયાળામાં હિટરની ગરજ સારે છે.

મકાન અને ઘરની વ્યાખ્યા અલગ છે. મકાન, ઇંટ, રેતી, કપચીથી ૬-૧૨ મહિનામાં બની જાય પછી અટકી જાય છે. પરંતુ ઘર તો પ્રેમ, આત્મીયતા, પ્રામાણિકતા, લાગણી આ બધા ટેકાની બુનિયાદ પર ઊભું રહે છે, અને ત્યારબાદ જીવનની નાની-નાની ક્ષણો રોજ-બરોજ એશિયન પેઇન્ટસના રંગોની ઉપર ઇન્દ્રધનુષનું કામ કરે છે, અરે ઘર બનવાની પ્રક્રિયા રોજ બને છે, નાના-નાના પ્રસંગો, આનંદદાયક પળો, દુઃખદ સમાચાર આ બધી બાબત આ નિર્જીવ મકાનમાં પ્રાણ પૂરીને મકાનને ઘરમાં પરિવર્તિત કરે છે.

મકાનને ઘર બનાવે છે માની મમતા, પિતાનું વાત્સલ્ય અને બાળકોની કિલકિલાટ. આખો દિવસ ઘરની બહાર વ્યક્તિ જાત-જાતના ને ભાત-ભાતના સાચા ખોટા, સારા ખરાબ, દંભી-કપટી લોકો સાથે પનારો પાડીને ઘરે આવે છે ત્યારે ખરા અર્થમાં તેનો ‘સ્વ’ સાથે પરિચય થાય છે અને આ ‘સ્વત્વ’ની ઓળખ કરાવે છે. ‘ઘર.’ ઘરની વ્યક્તિઓનું ઘરનું વાતાવરણ, રોજેરોજના અપ્રમાણિક, દંભી, કપટી અને દ્વેષ રૂપી કાર્બનડાયોકસાઇટના વાયુથી પ્રદૂષિત થયેલી પોતાની જાતને, હાંફી જતા શ્વાસ અને મૂંઝાતા ફેફસાઓને ઘરમાં આવીને પરિવારના પ્રેમ અને સ્નેહરૂપી ઓક્સિજન વડે વ્યક્તિ રીચાર્જ થાય છે.

પરંતુ આ માટેની પહેલી શરત છે એ છે કે ઘર એ ઘર હોવું જોઇએ, આખા દિવસના થાકેલા શરીર અને મનને સંતોષ મળવો આવશ્યક છે. પણ ઘરે આવતાં જ કજિયા અને કંકાસરૂપી વેલકમ મળે, પરિવારના સભ્યો વચ્ચેની સંવાદિતા શૂન્યતા તરફ ઢળતી જતી હોય, પરિવારની જવાબદારી બોજ લાગવા માંડે, અને જીવન રોજિંદુ થઇ જાય, વાત કરવાનો સમય ન રહે, પરસ્પર સ્નેહ, ઉત્કટતા ઓછા થઇ જાય પણ ખબર ન પડે તેમ આત્મીયતા ઓસરતી જાય.

આવી પરિસ્થિતિમાં ઘરની મજબૂત દિવાલમાં અંબૂજા સિમેન્ટથી પ્લાસ્ટર કર્યું હોવા છતાં નરી આંખે ન દેખાય તેવી પણ કોઇ દિવસ સંધાઇ ન શકે તેવી તિરાડો પડવા માંડે છે, વિશ્વાસ, પ્રેમ અને આત્મીયતાની પોપડીઓ ઉખડવા લાગે છે અને પછી ઘરમાં સંતોષ ન મળે એટલે બહાર ફાંફાં મારવાની શરૂઆત થાય. બહાર ફાંફાં મારવા ગયા તેનો અર્થ એ થાય કે જે ઘરે મળવું જોઇતું હતું તે ઘરે ન મળ્યું.

આ બાબતને બે રીતે વિચારવી જોઇએ, એક તો એ વ્યક્તિ કે જે બહાર ફાંફાં મારે છે તેનો તો વાંક છે જ, પણ આવું કરવાનો વિચાર આવે, બહાર જવાનું બહાનું મળે, તેની જવાબદારી સામા પક્ષે પણ એટલી જ છે.

એ પણ વાસ્તવિકતા છે કે ઘરે સંતોષ ન મળ્યો, તેમાં કદાચ પોતાને સંતોષ લેતાં ન આવડતું હોય, સામા પાસેથી વધારે પડતી અપેક્ષાઓ રાખવાની ભૂલ કરી હોય, તો વળી જેની પાસેથી પ્રેમની લાગણીની અપેક્ષા રાખી હોય તેમનો પૂરતો સહકાર ન મળ્યો હોય, એ પણ સંભવ છે. આ સંદર્ભે હરિન્દ્ર દવેની આ ઉક્તિ ગળે ઉતારવા જેવી છે.

‘કોઇનો પ્રેમ કદી ઓછો હોતો નથી,
આપણી અપેક્ષાઓ જ વધારે હોય છે.’

ના છૂટકે ઘરે અવાય એમ નહિ, પણ ના છૂટકે બહાર જવા એવી સ્થિતિ જોઇએ. બધા સંબંધ સારા અને બધા કામ સારા પરંતુ આખરે તો ઘર એ ઘર જ લાગવું જોઇએ.

ઘરને ખરેખર ઘર બનાવી રાખવાની જવાબદારી પરિવારના પ્રત્યેક સભ્યની છે, એકબીજાના સાનિધ્યમાં આપણે સ્નેહથી એકમેકની ઓળખ મેળવવાની હોય છે, પણ એક-મેકને માપવાનો કે તાગવાના અથવા એકબીજાની નબળાઇ કે અપૂર્ણતાને ચૂંથવાના પ્રયત્નો છોડી દેવા, કોઇને સુધારવાના કોડ પડતા મૂકવા, અને ઘરને ઘર બનાવી રાખવાની છેલ્લે તો પાછી એ જ વાત આવે છે - જેની આપણને ખબર છે, સમજણ નથી, થોડું જતું કરવાની વાત. આમ કરવાથી ઘરના બધા જ ટેકા સાબૂત રહી શકે છે, અને આવી ભાવનાથી જ કમાનને ઘરમાં અને ઘરને સ્વર્ગમાં ફેરવવું શક્ય છે અંતે પરફેક્ટ હોમની કલ્પના જગજીત ચિત્રાના આ ગીત દ્વારા અનુભવવા જેવી છે.

“યે તેરા ઘર યે મેરા ઘર, કિસી કો દેખના હો ગર,
તો પહેલે આકે માંગ લે, મેરી નજર તેરી નજર.”
જો ચાંદની નહીં તો કયા, કી રોશની હે પ્યાર કી
દિલો કે ફૂલ ખીલ ગયે તો ફિક્ર કયા બહાર કી
હમારી રાહતો કા ઘર હમારી ચાહતો કા ઘર
યે તેરા ઘર....

ઊંઘમાં ચાલવું - એ કેવી ભ્રમણા છે ?

પોઝિટિવ થિન્કિંગ

યશવંત કડીકર

ઊંઘમાં ચાલવાની બીમારી એ સામાન્ય બીમારી નથી. એની ગંભીરતા પ્રત્યે પણ ધ્યાન આપવું જરૂરી છે.

હકીકતમાં કોઇ માણસ ઊંઘમાં ચાલે છે, તો ના એ પૂરેપૂરી રીતે ઊંઘમાં હોય છે કે ના તે પૂરેપૂરી રીતે જાગૃત હોય છે. તે અર્ધજાગૃત અવસ્થામાં લાગે છે, પણ તે બરાબર ચાલી શકે છે એ વાત પણ કરી શકે છે. ઊંઘમાં ચાલનારાઓને `એમની આજુબાજુનું ભાન નથી રહેતું. એનું કારણ એ હોય છે કે તે વ્યક્તિ ગાઢ નીંદરમાં ઉઠી હોય છે અને આજુબાજુની વસ્તુઓ જોડે એ પોતાની તાલ બેસાડી શકે એટલો સમય એને મળતો નથી હોતો. કેટલાક લોકો તો ઊંઘમાંથી ઊઠીને પથારીમાં બેસી જાય છે અને આજુબાજુની વસ્તુઓને એ વિચિત્ર રીતે જોતા હોય છે - જાણે એ વસ્તુઓને ઓળખવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યા હોય; તો કેટલાક પથારીમાંથી ઊભા થઇને કપડાં બદલવા લાગી જાય છે અને જે કંઇ બન્યું એ માટે આશ્ચર્ય વ્યક્ત કરે છે.

ઊંઘમાં ચાલનાર વ્યક્તિને કદી જગાડવી ના જોઇએ, પરંતુ એને પકડીને પથારીમાં લઇ જઇને સુવાડી દેવી જોઇએ. સવારે એ જાગે ત્યારે તમે એને આ વિશે પૂછશો તો કશું જ એને યાદ નહીં રહ્યું હોય.

ઊંઘમાં ચાલવાની બીમારી તો સ્ત્રી-પુરૂષ બંનેને થઇ શકે છે. એ બાળકો અને કિશોરોને વધુ થતી હોય છે. ૧૫ બાળકોને આ બીમારી એક વાર તો અવશ્ય થાય છે. એકથી છ ટકા બાળકોને એ વારેવારે થાય છે. આ બાળકોમાં ફક્ત બે ટકા એવાં હોય છે જેમને ઊંઘમાં ચાલવાની ટેવ લગભગ સાઇઠ ટકા હોય બાળકોને ભયના કારણે આકાર દેખાતો નથી હોતો, જેવો ભયાનક સ્વપ્નમાં દેખાતો હોય છે. એમને ગાઢ નિદ્રામાં તે દેખાતો હોય છે. આવું રાત્રિનાં ભૂતકાળમાં વધુ બને છે. ઘણી વાર અર્ધજાગ્રત અવસ્થામાં કે ગાઢ નીંદરમાં વધુ સ્વપ્નાં આવતાં હોય છે.

ઊંઘમાં ચાલવાનું મુખ્ય ‘તનાવ’ (ટેન્શન) છે. ખાસ કરીને ઘર બદલવું, નોકરી બદલવી કે જીવનમાં આવેલા પરિવર્તનના કારણે ‘તનાવ’ (ટેન્શન) આવતો હોય છે. લંડનનાં પ્રાકૃતિક સ્વાસ્થ્ય નિષ્ણાંત હમીદા બેલ્લેની કહે છે -

‘જો તમે તમારા શરીરને આરામ નથી આપતા, તો તમારા મગજને પણ આરામ નથી મળતો.’ હમીદા ઊંઘમાં ચાલવાની બીમારીના ઉપચાર પર ભાર મૂકતા જણાવે છે કે, ‘પૌષ્ટિક આહાર શરીરને સપ્રમાણ રાખે છે અને પૌષ્ટિક આહારની અસર મનને અને મગજ પર થતી હોય છે.’ અયોગ્ય આહાર લેવાથી તમે માનસિક રીતે વિચલિત (ડિસ્ટર્બ) થઇ શકો છો.

હમીદાની એક દર્દી (પેશન્ટ) મેરી અઠવાડિયામાં બે થી ત્રણ વાર ઊંઘમાં ચાલતી હતી. મેરી કરે છે, ‘મારૂં કામ ખૂબ જ તનાવભર્યું છે. હું જયારે ઊંઘમાં ચાલતી હતી, ત્યારે હું ખૂબ જ આક્રમક બની જતી હતી. ઘરની ચારે બાજુ એમ જ ભટકતી રહેતી હતી. હું મારા પ્રેમીને પર હેરાન કરતી હતી. જાગી જાતાં મારૂં દિલ જોરજોરથી ધડકવા લાગી જતું હતું. જયારથી મેં આરામ કરવાનો શરૂ કર્યો. ત્યારથી મારૂં ઊંઘમાં ચાલવાનું ઘણું ઓછું થઇ ગયું અને કયારેક હું ઊંઘમાં ચાલવા માંડુ છું તો પહેલાં કરતાં વધુ શાંત રહું છું.’

‘સ્લીપ એપ્નોઇમા’ નસકોરાં સંબંધી એક ઊંઘનો રોગ છે. એક હજાર વ્યક્તિઓમાં ત્રણ વ્યક્તિઓ આ રોગનો ભોગ બનતી રહી છે આ રોગનો સંબંધ પણ ઊંઘમાં ચાલવા સાથે છે. આવા દર્દી બે નસકોરાં બોલાવવાની વચ્ચે થોડીક વાર માટે શ્વાસ લેવો બંધ કરી દે છે. કેટલાક પ્રસંગોમાં તો રોગી શ્વાસ બંધ કરી દેતાં એકદમ જાગી જાય છે, જેથી એ ઊંઘમાં જ ચાલવા લાગે છે.

ઊંઘમાં ચાલનારા રોગીઓનાં ઇલાજ માટે તેમને હકીકતમાં ‘સ્લીપ ક્લિનિક’માં મોકલી આપવામાં આવે છે. સામાન્ય રીતે રોગીઓને એક રાત માટે ‘ક્લિનિક’માં જ સૂવા માટે કહેવામાં આવે છે. રોગીઓના લોહીમાં ઓક્સિજન, એની ઊંઘમાં પ્રકૃતિ, મનનાં તરંગોની પ્રકૃતિ, ઓક્સિજન પ્રવાહનો રેકોર્ડ નોંધવામાં આવે છે. તેનાથી શ્વાસ - પ્રતિશ્વાસને કેટલીક વાર રોકવામાં આવે છે. બધા આંકડા ક્રમાનુસાર નોંધવામાં આવે છે. જેથી રોગનિષ્ણાંત સંભવિત કારણનો તાગ મેળવી શકે. એક વાર આનું કારણ લીધા પછી રોગીની પોતાની જીવનશૈલીને નવી જ રીતે વ્યવસ્થિત કરવાનો સારો ઉપાય જાણી શકાય છે. આનાથી એનું ઊંઘમાં ચાલવાનું ઓછું થઇ જશે.

જેમ કેટલાક લોકો ઊંઘમાં ચાલે છે, એજ રીતે કેટલાક લોકો ઊંઘમાં ખાતા હોય છે. જો તમારૂં વજન કોઇ પણ સ્પષઅટ કારણ વગર વધી રહ્યું હોય તો આ બધું સંભવિત છે. તમે ઊંઘમાં ઊઠીને ખાનાર રોગી પણ, અર્ધી રાતે ઊંઘમાંથી ઊઠીને વધુ પ્રમાણમાં ખાવાનું ખાય છે. જેમ દિવસમાં તમારા લોહીમાં (ખાંડ) સુગરનું પ્રમાણ ઓછું હોય છે. તેમ રાતમાં પણ ઓછું હોય છે. લોહીમાં જયારે ખાંડ (સુગર) નું પ્રમાણ ઓછું થાય છે, તો તમને ભૂખ લાગે છે. જો તમારી ઊંઘ વચમાં જ ઊડી જાય અને તમને ભૂખ લાગે તો તમારે સમજી લેવું કે તમે ઊંઘમાં ખાવાના રોગના ભોગ બનવાના છો. ઊંઘમાં ખાવાનો ભોગ મોટા ભાગે સ્ત્રીઓ બનતી હોય છે. સૂવાની અને ખાવાની ટેવોમાં સુધારો કરીને એના પર કાબૂ મેળવી શકાય છે. સૂતાં પહેલાં ખાવાથી લાભ થઇ શકે છે.