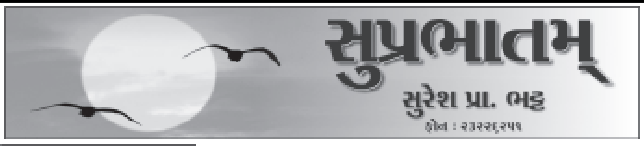


ભરાવે શિંગડાં પક્ષને, નેતાઓ નરમ નથી!
ભાંગ્યો ભરમ શિસ્તનો, હવે કોઇ પરમ નથી!
ગરમ છે આસક્તિ સત્તાની, બોલે ઉઘાડે છોગ -
સદાનંદ કે સલમાન કોઇને શરમ નથી..

હસાવે ખૂબ!
કર્ણાટક નાટક -
ધૂમ કોમેડી..
(સત્તા ભૂખ્યાં ભૂંડ)

વિરોધ શરૂ?!
ઇટાલ્યન કૂકરે,
વાગે છે સીટી..
(ખૂરશી'દની મહેચ્છા)

ચિંતન

કાલાતિક્રમણં વૃત્તર્યો ન કુર્વીત ભૂપતિઃ ।
કદાચિત્તં ન મુંચન્તિ ભર્ત્સિતા અપિ સેવકાઃ ॥

સુભાષિત રત્ન ભાંડાગારના બીજા પ્રકરણઃ 'રાજનીતિ'નો આ શ્લોક છે :

જે રાજા સેવકોને ભરણપોષણ આપવાનાં કાર્યમાં જરા પણ ઢીલ કરતો નથી તે, સેવકોનો તિરસ્કાર કરવામાં આવે તો પણ રાજાનો ત્યાગ કરી, છોડી જતાં નથી.

આજકાલ ચૂંટણી ફંડ-હેલીકોપ્ટર સુવિધા અને ઉત્સવ-મેળાના ખર્ચા સાચવવા 'ઉદ્યોગપતિઓ' ને પાળવા-પંપાળવા પડે છે એમની ઇચ્છા અને અનુકૂળતા પ્રમાણે જમીન-**રસ્તા અને કરોડોની લોન એમને મળે છે પછી એકમેકની જરૂરિયાત સંતોષાતી રહે છે.**

પરંતુ સામાન્ય શિક્ષક-કર્મચારીઓને 'ફિક્સ' પગાર બાંધી બે-ત્રણ હજારમાં શોષણ દ્વારા નિચોવી લેવામાં આવે છે. આવા લોકો કર્મચારીઓ પોતાની ફરજ પ્રત્યે નિષ્ઠા **ક્યાંથી રાખી શકે એક જ પ્રકારના કામ માટે બે ધોરણ હોય તો નિષ્ઠા રહે પણ કેમ?** થોડોક પણ વધારે પગાર મળે તો પણ કર્મચારી છોડીને જતો જ રહે ને?

કામની યોગ્ય કદર થાય તો જ કર્મચારી જીવ આપી કરે અને ટકી રહે.

સુવિચાર

- તમે કેટલીક વ્યક્તિઓને હંમેશાં મૂર્ખ બનાવી શકો અને બધી વ્યક્તિઓને કેટલોક સમય મૂર્ખ બનાવી શકો પરંતુ બધાને બધો વખત મૂર્ખ ન બનાવી શકો **- લિંકન**
- વ્યક્તિ જેને પ્રેમ કરે છે તેના જ દગાનો ભોગ થાય છે **- મોલિયર**
- આપણને કોઇ દગો દેતું નથી પરંતુ આપણે આપણી જાતને જ દગો આપીએ છીએ **- ગેટે**
- આપણે આપણી જાતને જેટલું છેતરીએ છીએ એટલું બીજું કોઇ છેતરતું નથી- **ગ્રેનેવિલ**
- પોતાને બીજા કોઇની ગરજ પડશે નહીં અને મારા વિના કંઇ ચાલશે નહીં એ પોતાની જાત સાથે જ દગો છે **- રોશે**
- તમે જયારે કોઇનો વિશ્વાસઘાત કરો છો ત્યારે સૌ પ્રથમ તો તમારી જાત સાથે જ દગો કરો છો **- લારોશ**
- મનુષ્ય પોતાની જાત સાથે દગો કરવામાં ખૂબ બુધ્ધિશાળી છે **- બાઇબલ**

બોધ કથા

કેટલીક વાર સફળતાની ક્ષણ કોઇ તદ્દન નજીક હોય અને આપણે થાકી-હારી 'ધીરજ' ગુમાવી બેસીએ. ૪૪ ફૂટ જમીન ખોદી પણ થાકીને છોડી દીધું. હકીકતમાં ૪૫ ફૂટે જ પાણી મળવાનું હતું! આવાં ઘણાં દૃષ્ટાંત-કિસ્સાં જીવનમાં બનતાં હોય છે. ધીરજ ગુમાવ્યા વિના-સફળતા-સિધ્ધિ પ્રાપ્ત ન થાય ત્યાં સુધી મંડ્યા જ રહેવું જોઇએ.

પ્રખ્યાત નવલકથાકાર એ.જે. ક્રોનિનના જીવનની આ વાત છે. એમણે ખૂબ જ પરિશ્રમ **અને રસપૂર્વક પહેલી નવલકથા લખી. પ્રકાશકને મોકલી. અભિનંદનની અપેક્ષા હતી ત્યાં** 'અસ્વીકાર' સાથે પાછી આવી.

ક્રોનિન હિંમત હારી ગયા. રીસ કરી ગામડે કોઇ કામની શોધમાં જતાં રહ્યાં, એક ભરબપોરે ફરવા નિકળ્યાં ત્યારે એક પ્રૌઢ એક ટેકરી ખોદતો હતો. ક્રોનિને પૂછ્યું આ ટેકરી શા માટે ખોદો છો?

ખેડૂતે જવાબ દીધો, જમીનને સમતલ બનાવી ખેતી કરીશ?

ક્રોનિન પૂછ્યું, એનો તો કેટલો સમય થશે? તમારી વયનો વિચાર કરો!

ખેડૂત કહે, તમને આ જ ખેતી દેખાય છે તે મારા બાપ-દાદાની જ જમીન છે તે પણ એકવાર ટેકરી જ હતી. તેમણે અમારા માટે ટેકરી ખોદી-ખોદી ખેતર બનાવ્યું..

ક્રોનિનને જવાબ સાથે નવી પ્રેરણા અને પ્રોત્સાહન મળ્યાં.. ફરી શહેર આવ્યા અને **વિશ્વવિખ્યાત નવલકથાકાર થયાં.**

વિદ્યાર્થી જીવનમાં સખત બૌધ્ધિક શ્રમ અને અંતર મનની પવિત્રતા જીવનને ઈશ્વર ભણી ખેંચી જાય

શ્રુતિ બંધનમ્

- ડો. બ્રિજ

સ્વામિ વિવેકાનંદજી વિશેષ

નરેન્દ્રનાથનું પ્રાથમિક ઘડતર સમયના સથવારે વહેતું ચાલ્યું. તીવ્ર બુધ્ધિ ક્ષમતા, સંદેહ અને સમાધાન, આધ્યાત્મિક અનુભવ, અને જીવનનાં મૂલ્યો પ્રત્યેની સજાગતા તેમના બાળપણને એક વિશાળ જીવ દૃષ્ટી તરફ પ્રયાણ કરાવે છે. અને આમ સને ૧૮૭૯માં પ્રવિશિક પસાર કરીને નરેન્દ્ર કોલેજમાં દાખલ થાય છે. બાળપણનો મસ્તી ભર્યો સમય હવે પૂરો થયો અને ગંભીરતા ભરી યુવાનીમાં તેમનો પ્રવેશ થાય છે. સ્નાયુબધ્ધ શરીર, તરવરાટ એ નરેન્દ્રની ઓળખ હતી. એક વર્ષ પ્રેસીડેન્સી કોલેજમાં અભ્યાસ કર્યા બાદ સ્કોટિશ જનરલ મિશનરી બોર્ડ સ્થાપેલી સંસ્થામાં 'સ્કોટિશ ચર્ચ કોલેજ' માં દાખલ થયા. જ્ઞાન, સાધનાની આ શરૂઆત હતી. જે કંઈ શીખવું એ પૂરી લગનથી શીખવું. અને જન્મ દત્ત શક્તિઓનો સથવારો તો ખરો જ...! બાળપણથી નરેન્દ્ર અટળક કુતુહલ વૃત્તિએ પ્રબળ રીતે વસ્તુ સ્થિતિને સમજવાની ક્ષમતા હસ્તગત કરી રહ્યા હતા. કુટુંબ - સમાજ - શિક્ષણ - ધર્મ અને પોતાને અંગત રીતે ખેંચી રહેલી ધ્યાન અને સમાધિ અવસ્થાઓ વચ્ચે તેઓ અસમજસતા અનુભવે છે. એવા સમયે જ એક આશાવંત ઘટના બને છે.

મહાન સંત રામકૃષ્ણ પરમહંસ વિશે સ્વામીજીએ પ્રથમવાર કશુંક સાંભળ્યું. એ રસપ્રદ કથા પ્રમાણે કોલેજના વિદ્વાન પ્રિન્સિપાલ વિલિયમ હેસ્ટી અંગ્રેજી સાહિત્યમાંથી વડ્ઝવર્થનું એકસકર્ઝન ભણાવવા આવે છે. આ સુંદર કાવ્યની છણાવટમાં તેઓ સમાધિ દશાની વાત કરે છે. કવિને સૌંદર્ય અનુભૂતિ દ્વારા આવો અનુભવ થયો હતો. વિદ્યાર્થીઓ આવી અવસ્થાથી અજાણ હતા. પ્રોફેસરે ફરીથી કહ્યું : 'આવી દશાનો અનુભવ તો ચિત્તની નિર્મલતા અને એકાગ્રતાને લીધે સિદ્ધ થઈ શકે. આવો અનુભવ અતિ વિરલ છે. ચિત્તની એની ધન્ય દશા અનુભવનાર એક જ વ્યક્તિનાં મેં દર્શન કર્યા છે અને તે છે દક્ષિણેશ્વરના રામકૃષ્ણ પરમહંસ...!' આ પ્રથમવાર ગુરૂજી સાથેની પ્રથમ પરોક્ષ ઓળખ. એક બીજ સ્વામીજીમાં વવાઈ ગયું કે મારે આવા ધન્ય પુરૂષનાં દર્શન કરવાં. કોલેજકાળને સુવ્યવસ્થિત રીતે તેમણે પસાર કરતાં ન્યાયશાસ્ત્ર, પશ્ચિમના તત્ત્વજ્ઞાન વિષયો, ઈતિહાસનો તલસ્પર્શી અભ્યાસ કર્યો છે. તેમણે અહમદખાન અને વેણીગુપ્ત પાસેથી સંગીતનું શિક્ષણ મેળવ્યું. નરેન્દ્રનાથનો કંઠ સુંદર હતો સાથે વાદ્યો બજાવવામાં પણ તેઓ ઉસ્તાદ હતા. ભારતી સંગીતશાસ્ત્રનું પણ તેમનું અધ્યયન વિશેષ હતું. હિંદી, ઉર્દૂ અને ફારસી ભાષા પણ તેઓ શીખે છે. તત્ત્વજ્ઞાનમાં તો તેઓ અધ્યાપકોમાં પણ વખાણાતા. એ જમાનાના અધ્યાપકો કહેતાં કે, ' જર્મન યુનિવર્સિટીમાં પણ આવી અલભ્ય પ્રતિભાવાળો તત્ત્વજ્ઞાન વિષયને ન્યાય આપનાર કોઈ નથી.' જ્ઞાન માર્ગ તેમને આંતરિક આનંદ અપાવવામાં નિષ્ફળ રહેતો. તેમને જણાયો. કોલેજકાળ દરમિયાન અદ્ભુત માનસિક પરિવર્તન તેઓ અનુભવવા લાગ્યા. ભૌતિક આનંદથી પર આધ્યાત્મવૃત્તિ તેમને ઢંઢોળતી હતી. જન્મજાત મળેલા આદર્શવાદ અને સત્યશોધક વૃત્તિ દેખીતા જગતમાંથી આત્મિક આનંદ શોધવા મથતી રહી. જીવન અમસ્તુ ન હોઈ શકે...! ભગવાન અપેક્ષા વગર ધરતી ઉપર તેના અંશને ન મોકલે. માનવે કર્મ દ્વારા ઈશ્વરીય તત્ત્વ બને અર્ધ્ય અર્પવાનું છે. કુદરતના મુખ ઉપર અનેરી ખુશી પાથરવાનો પ્રયત્ન હરેક માનવે કરવાનો છે.

સ્વામીજીમાં જીવનનો આદર્શ - વ્યવહારનો સમન્વય અદ્ભુત કહી શકાય. તેમની સાહસવૃત્તિ પણ તેટલી જ પ્રબળ હતી. પરિસ્થિતિને પામવાનું અને તેનું સમાધાન કરવાનું કૌવત તેમનામાં ભરપુર હતું. મિત્રોનો સંગ અને તેમને મદદ કરવીએ તેમનો સ્વભાવ હતો. એકવાર એક મિત્રનો નાણાંભીડને લીધે બી.એ.ની પરીક્ષા વખતે કોલેજની પરીક્ષા ફી ભરી શક્યો નહીં. તેણે નરેન્દ્રને વાત કરી. નરેન્દ્રનાથે કોલજના સુપ્રિટેન્ડેન્ટને ભલામન કરી પણ કશું વળ્યું નહી. અનેકવાર વિનંતીઓ કરતાં રહ્યા છેવટે સુપ્રિટેન્ડેન્ટ જયાંથી પસાર થવાના હતા ત્યાં રસ્તામાં જઈ ઉભા રહ્યા. એમણે આવેશ ભરી અપીલ કરી કે સુપ્રિટેન્ડેન્ટને વાત કબૂલ કરવી પડી. મિત્રનું કામ નિર્વિઘ્ને પાર પડ્યું. પરીક્ષા અપાઈ.

નરેન્દ્રનાથનાં અપ્રતિમ પવિત્ર ભર્યું હતું. અનિષ્ટનો પ્રભાવ તેમનાથી દૂર રહેતો. સાહસ હતું પણ સહકાર ભર્યું. ક્રોધ હતો પણ મદદગારની વૃત્તિથી ભરેલો. માતાની કેળવણી ખીલતી રહી હતી. નરેન્દ્ર જીવનની સૌમ્યતા ધારણ કરી રહ્યા હતા. તેઓ કહેતા 'કંઈક એવું ફરમાન મને અયોગ્યથી બચાવે છે. જાગૃતિનું આ પહેલું લક્ષણ કહેવાય. જીવનની ગતિ નક્કી હતી. દિશા નિશ્ચિત હતી અને એ જ દિશાનું અજવાળું તેમના જીવનમાં પથરાતું ચાલ્યું હતું. વિદ્યાર્થી જીવનમાં સખત બૌધ્ધિક શ્રમ અને અંતર મનની પવિત્રતા જીવનને ઈશ્વર ભણી ખેંચી જાય. પરિવાર તેમના લગ્ન કરાવવા ઉત્સુક છે. થોડું ઘણું ગોઠવાય અને વિઘ્ન આવે ..!' આવું ઘણીવાર બન્યું. એ કુટુંબ - સમાજ- આધ્યાત્મ આવાં અનેક પરિબળો તેમને વલોપાત કરાવતાં પણ સ્વસ્થ મને નરેન્દ્ર અડીખમ હતા. આ સમય તેઓ બ્રહ્મો સમાજના સંપર્કમાં પસાર કરે છે. અહીં તેમને આધ્યાત્મિક શાંતિ અનુભવાઈ. ઉત્સાહ વધે છે. ઈશ્વર દર્શનની તીવ્ર ઝંખના અહીં પ્રગટ થાય છે. કુદરતના નિર્માણની દિશા તેમની આગળ સ્પષ્ટ થાય છે. અને નરેન્દ્ર જન્મોજનમના તેજ ને પ્રગટ કરવાના પ્રયત્નો આદરે છે. એકવાર મહર્ષિ દેવેન્દ્રનાથ ઠાકુર (રવિન્દ્રનાથના પિતા જેઓ બ્રહ્મોસમાજના અગ્રણી હતા) ને મળવા માટે નરેન્દ્ર જાય છે. ઈશ્વપ્રેમી તરીકે મહર્ષિ પ્રખ્યાત હતા. ઈશ્વરદર્શનની વ્યાકુળતાનું સમાધાન ત્યાં મળશે. તેવી ભાવનાથી મહર્ષિ ગંગાવક્ષે એક હોડીમાં ધ્યાન ભજનમાં જીવન વ્યતીત કરતા હતા ત્યાં જાય છે. નરેન્દ્રનાથને અચાનક આવેલ જોઈ મહર્ષિ ચમકી ઉઠયાં. તેઓ કંઈ પણ બોલે તે પહેલાં નરેન્દ્રનાથે પ્રશ્ન કર્યો : 'મહાશય, આપે ઈશ્વરને જોયા છે?' મહર્ષિ અનુત્તર તારી રહ્યા અને બોલ્યા : ' બેટા ! તારી આંખો કોઈ યોગીની આંખો જેવી છે...! ' નરેન્દ્રનાથને સમાધાન જડ્યું નહીં. થોડી હતાશા આવી... 'મહર્ષિ જેવા મહાપુરૂષે પણ ઈશ્વરનું દર્શન કર્યું નથી ?' કોલેજકાળની યુવાની કશીક નક્કર બાબત માટે જંગે ચડી છે. જીવન અમસ્તુ પસાર કરવું નથી તો દ્રઢ નિર્ધાર હતો. નરેન્દ્રનાથની પરિણિત થઈ રહેલી પ્રજ્ઞામાં...!!

સ્વીટ રેઈન :

જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ માટેની એકમાત્ર દિશા 'એકાગ્રતા' છે.

- સ્વામી વિવેકાનંદ

બાળક ભણતું હોય ત્યારે આ સીડી સતત ચાલતી રહે તો બાળકની ભણતર પ્રત્યેની રૂચિ વધે છે અને તેની યાદ શક્તિ પણ સતેજ થાય છે, તેવી અવધારણાં છે

સખીને પત્ર

- સ્વાતિબા રાઓલ

પ્રિય સખી,

ઘેરાયેલું ગંભીર લાલ આકાશ છે. વરસાદ હાથતાળી આપીને છટકી ગયો તે ગયો... અગત્સ્યના વાયદા પુરા થાય ત્યારે જાણવા; તેમ હવે આ ઘેરાયેલા વાદળાં વરસે ત્યારે ખરું! વાતાવરણનો ઉકળાટ હૃદયને કોઇ અજાણી બેચેનીથી ભરી દે છે. રેડિયો ઓન કર્યો ને હેમંતકુમારના ઘેરા પૌરૂષી અવાજમાં ગીત વહી નીકળ્યું...

"યા દિલ કી સુનો દુનિયાવાલો, યા મુઝકો અભી ચુપ રહેને દો;

મૈં ગમ કો ખુશી કૈસે કહે દૂં, જો કહતે હૈં ઉનકો કહે ને દો."

- ધીમા મધુર સંગીતની સાથે હૃદયમાં જાણે વેદનાનું વલોણું ફરવા લાગ્યું અને અજાણ્યું દુઃખ, સંગીત-શબ્દનું હમરાહ બની આંખ વાટે વહી નીકળ્યું. વેદના જયારે વલોવાય છે ત્યારે પ્રસન્નતાનું નવનીત નીપજે છે. આંસુ વાટે વેદના આત્માથી નીકળી બહાર આવી ગઇ અને હૃદય જાણે હળવું ફૂલ થઇ ગયું. આ સંગીતનો જાદુ છે. ઘોડિયામાં સૂતાં સૂતાં માના કંઠે નીતરતાં હાલરડાં સાથે એની બગડીનો રણકાર ભળે છે! ને દુનિયાની બેખબર થઇ મીઠી નિંદરને બાથ ભરી લઇએ છીએ ત્યારથી માંડીને જીવનના પ્રત્યેક તબક્કે સંગીતનો સથવારો આયુષ્યને જીવનના તાલથી ધબકતું રાખે છે.

હમણાં અરવિંદ કેન્દ્રમાં ગુરૂપૂર્ણિમા નિમિત્તે સંગીતનો એક નાનકડો 'જલસો' જલસો કરાવી ગયો. સંગીતની દુનિયામાં પા-પા પગલી માંડતાં. વિદ્યાર્થીઓએ જુદાં જુદાં રાગ અને તાલ પર ગીતો ગાયા. સામૂહિક સ્વરમાં ગવાતાં એ ગીતો સાંભળતાં બગીચામાં હારબંધ ગોઠવાયેલાં ફૂલો પવનની સરગમ સાથે તાલ મીલાવી ઝૂમતા હોય તેવું દૃશ્ય યાદ આવી ગયું. ગાયન પછી વાદનનો દોર ચાલ્યો તેમાં તબલાવાદન અને જીતુભાઇનું બાંસૂરીવાદન! ખરેખર, ટેસડો પડી ગયો. શાસ્ત્રીય રાગોની સમજણ નહોતી પણ જે સાંભળ્યું તે કાનને મધુર અને હૃદય - મનને ઘણું જ આહ્લાદક લાગ્યું. હાથ અને પગ તો તાલ પુરાવતાં હતા. પણ મનમાં તાલ અને રાગ સાથે તાલમેલ જગાવતી અનેક કાવ્ય પંક્તિઓ સ્ફૂરી આવી. ત્યાં શિવરંજની સંસ્થાના પ્રમુખ શ્રી વાગ્મિન બૂચે સંગીતના આવા કાર્યક્રમો થકી વિદ્યાર્થીઓને સંગીત પ્રત્યે અભિમુખ કરવાનો પ્રયત્નોને બિરદાવતાં એક સુંદર કાર્યક્રમ આપ્યો. 'ગાતું ગાંધીનગર' ની ઓળખ પ્રસ્થાપિત કરવાની. આ એક સુંદર વિચાર છે. સંગીત માણસના હૃદયમાં રહેલી કોમળતાને પોષિત કરે છે. લાગણીઓને સતેજ કરે છે. વેદનાને વાચા આપે છે. ખુશીનું રોમેરોમથી પ્રગટીકરણ કરાવે છે. માણસે દિવસનો એક કલાક (ઓછામાં ઓછો) સંગીત સાંભળવું જોઇએ. સંવેદનહીન થતી જતી આજની પેઢીને સંગીત જ ઉર્મિઓનાં જંગલ ભણી પાછી વાળી શકે છે.

બૈજુ બાવરા અને તાનસેન બંને ભારતનાં સંગીત સમ્રાટ એકવાર અકબરનાં દરબારમાં કોઇએ બૈજુબાવરાની ગાયકીના ખુબ વખાણ કર્યાં. તાનસેનને આ ન ગમ્યું તેણે કહ્યું, "એવો કેવો મોટો ગવૈયો છે? હું જોઉં તો ખરો?" તાનસેને આમંત્રણ આપ્યું. "એને દરબારમાં હાજર કરો. મારી અને તેની વચ્ચે મુકાબલો થઇ જાય." એક વિશાળ બગીચામાં બે દિગ્ગજ સંગીતજ્ઞોની હરિફાઇ યોજાઇ એક ઓટલા ઉપર તાનસેન સામેના ઓટલા પર બૈજુબાવરા ગોઠવાઇ ગયાં. તાનસેને પ્રથમ સરગમ છેડી અને તેના અવાજનો જાદુ પ્રસરવા લાગ્યો. રસિકજનો ડોલવા લાગ્યા. સમગ્ર સૃષ્ટિ ગાન-તાનમાં ડૂબી રહી. સંગીતની એવી અસર થઇ કે જંગલમાંથી કેટલાંક હરણાં દોડી આવ્યાં અને તાનસેનના ઓટલાની સામે આવીને ઊભાં રહીં ગયા. પ્રાણી માત્ર ભાન ભૂલી સંગીત સરોવરમાં ડૂબકાં ખાવા લાગ્યાં. તરત જ તાનસેને ગાતાં - ગાતાં ફૂલોની માળા લઇ હરણોનાં ગળામાં પહેરાવી દીધી અને ગાવાનું બંધ કર્યું. અવાજનો જાદુ ઓસર્યો. બધાં જાણે ઘેનમાંથી જાગ્યાં. હરણોને ભાન થયું કે સંગીતના ખેંચાયા તેઓ માનવવસ્તીમાં આવી ગયાં છે.

હમણાં તરત જ ત્યાંથી કૂદતાં કૂદતાં ભાગી ગયા. હવે! બૈજુનો વારો તાનસેને શરત કરી કે ભાગી ગયેલા હરણાને સંગીતથી પાછા લાવી હાર કાઢી લેવા. બૈજુએ વિનમ્રતાથી શરત કબૂલ કરી અને પોતાની તાન છેડી. થોડાં જ સમયમાં પ્રકૃતિ અને પ્રાણી, મનુષ્ય માત્ર ગાનમાં તલ્લીન થઇ ગયાં. પેલાં હરણાં સંગીતથી વિવશ થઇ પાછાં ખેંચાઇ આવ્યાં અને બૈજુના ઓટલાથી આજુબાજુ ગોઠવાઇ ગયાં. બૈજુએ ગાતાં ગાતાં પેલાં હરણનાં ગળામાંના હાર પાછાં કાઢી લીધા. શરત પૂર્ણ થઇ ગાન બંધ થયું. હરણ મોહબંગ થતાં જંગલમાં પાછા વળ્યાં. હવે બૈજુનો વારો હતો. તેણે આજે એક નવો જ રાગ છેડ્યો.

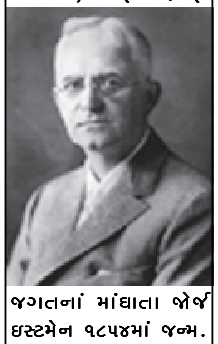
(અનુસંધાન પાના નં. ૬ પર)

આજના દિવસનો મહિમા

- ભાનુપ્રસાદ એસ. દવે

૧૨મી જુલાઇ

- અમેરિકાના સાહિત્યકાર હેનરી ડેવીડ થોરોની જન્મજયંતિ ૧૨-૭-૧૮૧૭. વોલ્ડન, ધી મેઇન વુઝ - પ્રકૃતિના લાડીલા થોરોની અસર દર્શાવતી કૃતિઓ. કરૂણા-નિસ્પૃશ્યતાના ફિરસ્તા. મહાન ગાંધીજીએ પણ તેમને ગુરુ કહ્યા હતા. મનોરમ્ય વર્ણનો ભરી ડાયરીમાં ત્રીસ ગ્રંથ લખનારા આ સાહિત્ય સર્જકે ત્રીસ વરસ લગી કલમ ચલાવી હતી. ૧૬-૫-૧૮૬૫ માં તેમનું અવસાન થયું.
- ૧૯૨૩માં કલકત્તાથી પહેલી-વહેલી આગબોટ ચાલુ થઇ.
- ઇ.સ.પૂર્વે ૧૦૨ રોમન સમ્રાટ જુલિયલ સીઝરનો જન્મ થયો.
- કોડક કંપનીના સ્થાપક, ફોટોગ્રાફી



જગતનાં માંધાતા જોર્જ ઇસ્ટમેન ૧૮૫૪માં જન્મ.

- સંશોધક, ઇતિહાસકાર વિશ્વનાથ કાશીનાથ રાજવાડેનો જન્મ - ૧૮૬૪.

સામાન્ય શબ્દોમાં કહીએ તો ઊંઘ વડે શરીરના દરેક કોષ - પેશી - અંગોને આરામ મળે છે, મનને પણ તથા ઈન્દ્રિયોને પણ આરામ મળે છે

નિરામય

ઊંઘ નથી આવતી?

- ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

મહામાયા જેવી ઊંઘ દરેક વ્યક્તિને વશ કરે છે. કોઇનેય ઊંઘ વિના ચાલે જ નહિ. એટલે જ તો નિંદ્રા એટલે કે ઊંઘને વ્યક્તિના નિર્વાહ માટે જરૂરી એવી સૌથી પ્રાથમિક બાબતોમાં સ્થાન મળ્યું છે. ઊંઘ એ રિચાર્જ સિસ્ટમ છે. વ્યક્તિ ઊંઘે એટલે શરીર તેમજ મન બંનેને આરામ મળે. અને જાણે કોઇ જાદુની છડી ફેરવાય અને સવારે ઉઠતા જ રાતના થાકીની લોથપોથ થયેલા આપણે એકદમ તરોતાજા થઇ જઇએ.

વાસ્વતમાં ઊંઘ એ કંઇ જાદુઇ છડી નથી. ઊંઘનું ખૂબ મોટું વિજ્ઞાન છે. સામાન્ય શબ્દોમાં કહીએ તો ઊંઘ વડે શરીરના દરેક કોષ - પેશી - અંગોને આરામ મળે છે. મનને પણ તથા ઇન્દ્રિયોને પણ આરામ મળે છે. હૃદયનાં ધબકારા પણ સાપેક્ષ ઘટે છે. શરીર તથા મન જયારે એક હદ સુધી શ્રમીત થઇ જાય, થાકી જાય એટલે તેને આરામની જરૂર પડે છે, કોઇને કોઇ બહાને, જેમ કે, ચા પીને કે મોં ધોઇને આપણે શરીર તથા મનને ઊંઘ ન આવે તેવો, તથા તેઓને આરામ ન મળે તેવો પ્રયત્ન કરતા હોઇએ છીએ પણ આની પણ એક લિમીટ હોય છે. એ હદ પાર કર્યા પછી આપણું નથી ચાલતું. આપમેળે જ ઊંઘ આવી જાય છે. આપણામાંથી ઘણાં લોકો આવું બનતું હશે. વિદ્યાર્થીઓને તો ખાસ કે આપણે થાકી ગયા હોવાં ટાર્ગેટ પુરા કરવા માટે આપણે શરીર પાસેથી વધુ ને વધુ કામ લેતા હોઇએ અને પછી આપણને ખબર જ ન રહે કે આપણને કયારે ઊંઘ આવી ગઇ. અમુક કલાકો બાદ ઊઠીએ ત્યારે જ ખ્યાલ આવે. આમ, સામાન્ય સંજોગોમાં ઊંઘ એ શરીર-મનનું એક એવું અવિભાજય તત્ત્વ છે કે જે દરેક માણસ માટે જરૂરી છે અને સામાન્ય સંજોગોમાં દરેક માણસને તેનો નિયમિત અનુભવ થતો જ હોય છે.

પરંતુ આજના યુગમાં ઊંઘ ન આવતી એ એક જબરી સમસ્યા બની રહી છે. મુખ્ય કારણ - માનસિક તાણ ને કારણે વિદ્યાર્થીઓ, ઓફિસ વર્કરો, ઓફિસરો તેમજ ઘણાં ખરાં વ્યવસાય સંબંધીઓને મુખ્યત્વે ઊંઘ ન આવવી. એટલે કે અનિંદ્રાની બિમારી સતાવે છે.

ઊંઘ ન આવવાનાં પણ અમુક ખાસ લક્ષણો હોય છે. જેમ કે, ઘણા લોકોને રાત્રે મોડે સુધી ઊંઘ ન આવે, રાત્રે બે-ત્રણ વાગ્યે ઊંઘ આવી જાય, અને ત્યારબાદ સરસ રીતે ઊંઘ આવે. ઘણા લોકોને શાંત ઊંઘ ન આવે, એકાદ બે કલાકે જાગી જવાય. ત્યારબાદ ઊંઘ માટે પ્રયત્નો કરવા પડે. ઘણા લોકોને સમૂળગી ઊંઘ જ ન આવે અને પછી ઊંઘની ગોળીઓ ખાવી પડે.

આવા અનેક લક્ષણોની શરીર પર સીધી અસર એ પડે છે. વ્યક્તિ શારીરિક-માનસિક નિર્બળ બને, પાચનતંત્ર બગડે, રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઘટે, વૈચારિકતા ઘટે, એકાગ્રતા ઘટે, કામ કરાની ઇચ્છા ન થાય, ચીડીયાપણું આવે તેમજ અંતઃસ્ત્રાવોની ખામી સર્જાય, આદિ...

આયુર્વેદ મુજબ વાયુપ્રકોપ એ અનિંદ્રાનું મૂળ કારણ છે. આ ઉપરાંત માનસિક દોષો 'રજ' અને 'તમ'ની પણ ભૂમિકા છે. અનિંદ્રાને દૂર કરવા માટે તેની પાછળ રહેલ કારણને દૂર કરવું ખુબ જરૂરી છે. મોટા ભાગનાં લોકોને અનિંદ્રા પાછળનું કારણ માનસિક હોય છે જેમ કે, કામન બોજો, ટાર્ગેટ પુરો કરવાનું ટેન્શન, પરીક્ષા - ઇન્ટરવ્યુ આદિમાં પરફોર્મ કરવાનું ટેન્શન (પરફોર્મન્સ એન્કઝાઇટી), અલગ અલગ પ્રકારના સકારાત્મક તેમજ નકારાત્મક માનસિક આઘાત આદિ.

આ કારણો ને જો સફળતાની દૂર કરી શકાતા હોય તો કદાચ કોઇને અનિંદ્રા સતાવત જ નહીં. આ કારણો ને દૂર કરવા માટેનું સૌથી અગત્યનું પરિબલ છે કાઉન્સેલીંગ. પોતાના વિશ્વાસુ મિત્ર કે પરિવારજન સાથે ખુલીને વાત કરવી તેમજ સાંત્વના મેળવવી. ઉપાયો મેળવવા, જો લાગતું હોય તો સાઇકોલોજીસ્ટની પણ મદદ લેવી. શક્ય હોય ત્યાં સુધી હકારાત્મક વિચારવું અને પ્રાર્થના કરવી. પ્રાર્થના પણ એક પ્રકારનું કાઉન્સેલીંગ જ છે કે જયાં આપણે આપણી બધી જ તકલીફોને આપણા ગમતાં ભગવાન સમક્ષ રજૂ કરીએ છીએ.

આ ઉપરાંત અનિંદ્રાને દૂર કરવા માટે અમુક ઉપાયો કે જે ખૂબ કારગત નિવડ્યાં છે, તે અહિં રજૂ કરું છું. આમાથી અમુક ઉપાયો કદાચ ખૂબ સામાન્ય લાગે પણ તે અસકારક તો છે જ. વ્યક્તિ - વ્યક્તિ પ્રમાણે અનુકૂળતા - પ્રતિકૂળતા ચકાસીને અજમાવવા.

➡ રાત્રે દૂધમાં ગંઠોડા તથા અશ્વ ગંધા ભેળવીને તે દૂધનું સેવન કરવું.

➡ શક્ય હોય ત્યાં સુધી રાત્રે તમાકું તેમજ ચા ન પીવી.

➡ જો પેટમાં આફરો ચડવાને કારણે ઊંઘ ન આવતી હોય તો જમ્યા પછી અર્ધો કલાક ચાલવાનું રાખવું તેમજ શિવાક્ષાર પાચનચૂર્ણ, હિંગ્વષ્ટક ચૂર્ણ આદિનું સેવન કરવું.

➡ રાત્રે ઠંડા કે ગરમ પાણીનું સ્થાન કરવું. (ઊંઘવા જતાં પહેલાં). શક્ય હોય તો ફુવારા-શાવર નીચે આંખો બંધ કરી શાંતિથી પાંચ - દસ મિનિટ ઊભાં રહેવું. રાત્રી સ્નાનથી શારીરિક થાક દૂર થાય છે. તેમજ માનસિક શાંતિ મળે છે.

(અનુસંધાન પાના નં. ૬ પર)