# સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
ફોન : ૨૩૨૨૬૨૫૧

નિવેદનોનાં બંને પક્ષ ડણકા નાખે છે,
માંડ સૂકી પડી શાંતિમાં તણખા નાખે છે,
વિખેરી નાખે છે મણકા સંપની માળાનાં -
કટ્ટરીયાઓની પીડા જ સણકા નાખે છે.
(બીનજરૂરી નિવેદનો)

**હાઈકુ**

ગુજરાતની,
યુવા પેઢી આજથી
હૈયાં હિલોળે..
(નવરાત્રી પ્રારંભ)

પ્રેમ પત્રોની,
અને પ્રેમાચારની -
યુનિવર્સિટી..
(આમાંય નંબર વન)

## ચિંતન

યઃ પૃષ્ટવા કુરૂતે કાર્ય પ્રષ્ટવ્યાત્સ્ય હિતાન્ગુરૂન્ । ન તસ્યજાયતે વિઘ્નઃ કસ્મિં શ્ચિદપિ કર્મણિ ॥

'જે લોકો પોતાના સદા માટે હિતચિંતક હોય અને સલાહ લેવા યોગ્ય વડીલોને પૂછીને જ કાર્ય કરે છે તેમને તેમના કોઇ પણ કાર્યમાં વિઘ્ન આવતું નથી.'

કહેવાય છે કે 'ઘરડા વિના ગાડાં પાછાં ન વળે' આમ તો સૌરાષ્ટ્રની રાજવી પરિવાર સાથે બનેલી ગામના ખેડૂત પટેલો સાથે થયેલ સંઘર્ષમાં આ કહેવતના બીજ છે. વૃદ્ધ વ્યક્તિને એના જીવનમાં અનેક સારા-માઠા અવનવા અનુભવો થયા હોય કેટલીએ વિચિત્ર સ્વભાવ ધરાવતી વ્યક્તિઓ સાથે સંઘર્ષ-સુમેળ થયા હોય - આ બધું જીવનમાં અનુભવનું ભાથું બને છે.

એટલે વૃદ્ધોને વ્યક્તિઓનો પરિચય એની આંખ અને વાતો પરથી થઇ જાય અને છેતરપીંડીથી બચી જાય. આવા વૃદ્ધ વડીલો ને જો પૂછીને નિર્ણય લેવામાં આવે કે માત્ર તેમની સલાહ લેવામાં આવે તો કોઇ કામમાં વિઘ્ન આવતું નથી અને એમના અનુભવના લાભથી કાર્ય સરળ રીતે પાર પડે છે.

## સુવિચાર

- માણસની શ્રીમંતાઇ એની પાસે શું છે એનથી નથી મપાતી, પણ પોતે શું છે એનાથી મપાય છે **- અમૃતબિંદુ**
- સમાન સ્તર પર સમજણનો સેતુ એટલે સંબંધ, સંબંધને શસ્ત્ર કે બંધન ક્યારેય ન બનવા દેશો **- ડો. મૃગેશ વૈષ્ણવ**
- જેને તમે ચાહો છો અને જે તમને ચાહે છે તે બે વ્યક્તિ હંમેશા અલગ અલગ હોય છે **- કાંતિ ભટ્ટ**
- જીવવું એટલે સુખદુઃખની સાતતાળી અને સંતાકુકડીની રમત રમવી. મરવું એટલે જગતને હાથથાળી આપી તમારી યાદોનો સાથ છોડી અલવીદા કહેવી- **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- ઇસ તરફ તય કી હૈ હમને મંઝીલે, ગિર ગયે, ગિરકર ઉઠે, ઉઠ કર ચલે **- અહમદ ફરાઝ**
- માનવીનાં મન, હૃદય, વિચારોમાં ધગધગતી ઇચ્છાઓ જગાવી ન શકે તે સાચું શિક્ષણ નથી **- ઝેન કથન**
- બીજાની કમજોરી તમારા મગજમાં ભરી રાખશો તો તમારું ખુદનું ચિત્ત ભ્રમ અને મગજ પર કમજોર થઇ જશે **- રાજચંદ્ર**

(સંકલન : દીપક વી. આસરા)

## બોધ કથા

સર્જક સાહિત્યનું સર્જન કરે, કવિતા લખે ચિત્ર દોરે કે કોઇ રાગની બંદીશ બનાવે એમાં એના હૃદયમાં જે સર્જનનો આનંદ છે તે અદ્‌ભૂત અને અમૂલ્ય છે અને આ વાત કોઇ રસજ્ઞ અનુભૂતિ કરનારને જ સમજાય. કોઇ વેપારી ધોરણે અને દૃષ્ટિએ જ બધી બાબતોને મૂલવતા 'માણસ' ને આ નથી સમજાતું.

એક અમેરિકન કરોડપતિ પાબ્લો પિકાસોના ચિત્રોની પ્રશંસા સાંભળી તેના ચિત્રો માત્ર પોતાના દિવાનખંડની શોભા વધારવાના ઇરાદે ખરીદવા આવ્યો. એણે ચાર-પાંચ કલાકૃતિ પસંદ કરી એના મનમાં એમ કે આ પાંચ ચિત્ર વધારેમાં વધારે પાંચ હજાર ડોલરમાં મળી જશે. પિકાસોને પુછ્યું 'તમારાં આ એક ચિત્રની કિંમત કેટલી છે?'

પિકારો કહે, 'એક ચિત્રના પાંચ હજાર ડોલર...' વેપારી કહે - અરે આટલી બધી તે કાંઇ કિંમત હોતી હશે! આમાં થોડા રંગ અને કેનવાસ સિવાય બીજું છે પણ શું?

પિકાસો કહે, 'તમે મારાં ચિત્રો ખરીદવાને લાયક નથી' જૂઓ આ અહીં રંગના ડબ્બા અને કેનવાસ પડેલાં છે તે તમે મફ્ત લઇ જાવ - એની કંઇ જ કિંમત નહીં લઉં!

વેપારી કહે પણ મને ચિત્ર દોરતાં આવડે છે ક્યાં? પિકાસો કહે મહાશય! એ સર્જનની જ તો આ કિંમત છે.'

Email - sureshchandrabhatt18@gmail.com

# કલાકારોના ગરબા એટલા તો સુંદર હતા કે જે જોઈને જિનપિંગ દંપત્તિએ પ્રસન્નતા અનુભવી! હવે ગરબાનું પણ ચીનમાં માર્કેટીંગ થશે!

## શેક્સપિયર અને ન્યૂઝ રીડર! હળવાશની ક્ષણોમાં!

- ચિત્રસેન શાહ

'શેક્યપિયરને કારણે ન્યૂઝ રીડરે નોકરી ગુમાવી!' એવા ચોંકાવનારા સમાચાર ન્યૂઝ પેપરમાં વાંચવાને કારણે અમારા મિત્રે શ્વાસ લેવામાં એક 'બ્રેક' લીધો! જો કે આ વાત શેક્સપિયરનાં જમાનાની નથી! વાત સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૪ની છે! ચીનના પ્રેસીડેન્ટ સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૪માં જયારે ભારતની મુલાકાતે આવ્યા હતા ત્યારે એક ટી.વી. ચેનલના મહિલા ન્યૂઝ રીડરને ચીનના પ્રેસીડેન્ટના નામના ખોટા ઉચ્ચારણ બદલ નોકરી ગુમાવવાનો વારો આવ્યો છે! વાત જાણે એમ છે કે ન્યૂઝ રીડરે ચીનના પ્રેસીડેન્ટ 'શી જિનપિંગ' ના નામમાં આવતાં (XI) શબ્દને રોમન સંખ્યા 'ઇલેવન' સમજીને ઉચ્ચારણ કર્યું હતું કે 'ઇલેક્ન જિનપિંગ(!) નું ભારતમાં ભવ્ય સ્વાગત!'

(જિનપિંગને પણ મનમાં થયું હશે કે બીજા દસ જિનપિંગ ક્યાં છે?! - વિજયાદશમી નજીકમાં છે એટલે બીજા દશ માથા રાવણના ગણી લીધા હશે?! - વળી યોગાનુયોગ જિનપિંગ સિલોનથી ભારત આવ્યા હતા એટલે જ લંકાના રાવણના માથા પણ સાથે ગણાઇ ગયા હશે શું?!) ઘણાને કદાચ એ પ્રશ્ન થશે કે આમાં વચ્ચે 'શેક્સપિયર' કઇ રીતે આવ્યા?! તો તેનો જવાબ છે - ન્યૂઝ રીડરને પહેલાં તો થયું હશે કે નામનાં કાંઇક ગડબડ તો જરૂર લાગે છે! તેથી તેણે ઉપરી અધિકારીનો કોન્ટેક્ટ કરવાનો પ્રયાસ કર્યો પણ કોન્ટેક્ટ થયો નહીં ત્યારે તેને મગજમાં ચમકારો થયો! તે થયું કે જેમ આપણે ત્યાં સંતો-મહંતો-મહાત્માઓ વિગેરે આગળ '૧૦૦૮' લખવાનો શિરસ્તો છે તેમ ચીનમાં 'અગિયાર' લખવાનો શિરસ્તો હશે! ન્યૂઝ રીડર આવા મંથનમાં હતી ત્યાં તેની મદદે શેક્સપિયર આવ્યા! તેને થયું કે શેક્સપિયર પણ કહી ગયા છે કે WHAT IS THERE IN A NAME! નામમાં શું છે!' તેથી તેણે આખે આખા ન્યૂઝ બુલેટીન દરમિયાન 'ઇલેવન ઝિનપિંગ' કહેવાનું ચાલું રાખ્યું! પરિણામે તેને ઘેર બેસવાનો વારો આવ્યો!

જિનપિંગ સાથે થયેલા કરારોને પરિણામે ભવિષ્યમાં ઘણા બેરોજગારોને નોકરી મળશે પરંતુ અત્યારે તો જિનપિંગને કારણે એક મહિલા બેરોજગાર થઇ ગઇ! ખેર, હવે જિનપિંગ સાથે આગળ વધીએ! જિનપિંગની અમદાવાદના સાબરમતી રીવરફ્રંટની મુલાકાત યાદગાર અને અવિસ્મરણીય બની રહે તેનો નઝારો સાબરમતી રીવરફ્રંટનો હતો! સાંભળ્યું છે કે જિનપિંગના પત્ની કે જેઓ ચીનના એક બહુ પ્રખ્યાત સિંગર છે તેઓ આ નઝારો જોઇને ગાઇ ઊઠ્યા હતા કે - 'સાબરમતી કે SON તુને કર દિયા કમાલ!' (અહિં સંતને બદલે SON શબ્દ બંધ બેસે છે ને?!)

જિનપિંગ ફેમીલીને ગુજરાતી વાનગીઓ એટલી ભાવી ગઇ કે હવે તેનું માર્કેટિંગ જોરશોરથી ચીનમાં થશે! અને જેમ પેપ્સી અને કોકાકોલાના બોટલીંગ પ્લાંટ આખી દુનિયામાં છે તેમ ખમણ-ઢોકળા, લાઇવ ઢોકળા, રોટલા, ખાખરા, થેપલા વગેરેના પેકિંગ પ્લાંટ સમગ્ર ચીનમાં ફેલાઇ જશે! આ પેકીંગ પ્લાંટ માટેની વાગનીઓ ગુજરાતથી જશે અને પરિણામે ગુજરાતની બહેનોના 'સખી મંડળો' ધમધમતા થઇ જશે!

વળી તરણેતરની છત્રી અને સંખેડાના ઝુલાની પેટન્ટ પણ ચીની કંપનીને આપવામાં આવશે!

આને કહેવાય મોટી ઇફેક્ટ!

દેશમાં આવા બદલાયેલા મહોલમાં લોકોમાં અને સરકારી કર્મચારીઓમાં શિસ્ત આવતી જતી હોય તેવું દેખાઇ રહ્યું છે! આના રેફરન્સમાં એક ન માની શકાય તેવા સમાચાર હવે વાંચો! (ન માની શકવાનું કારણ એક જ કે તે સમાચાર ઉત્તરપ્રદેશના 'જિલ્લા ગાઝિયાબાદ!'ના છે!)

ગાઝિયાબાદ શહેરમાં ટ્રાફિકનું ઉલ્લંઘન કરનારા સામે એક અભિયાનમાં ટ્રાફિક પોલીસે હેલ્મેટ પહેર્યા વગર સ્કૂટી ચલાવી રહેલી એક મહિલાને દંડ ફટકાર્યો! અહીં સુધી તો ઠીક છે પરંતુ સમાચાર હવે બને છે! તે મહિલા તેની ખુદની સગી (!) પત્ની હતી! તેણે મહિલાને કહ્યું, 'આ ઘર નથી!' મહિલાને પણ મનમાં થયું હશે કે - 'મને પણ ખબર છે કે આ ઘર નથી! નહીં તો મેં જ તમને દંડ ના બદલામાં વેલણ ફટકાર્યું હોત!'

તે મહિલાએ પ્રથમ તો પતિને ધાકમાં રાખવા પ્રયાસ કર્યો! ત્યારબાદ કહ્યું કે 'તમે પણ મારા વેલણથી બચવા ઘરમાં ક્યાં હેલમેટ પહેરો છો!' ત્યારબાદ કાકલુદી કરી! આમ, શામ, દામ, દંડ અને ભેદની રીતરસમ અજમાવી જોઇ પરંતુ પોલીસ - પતિ માન્યો નહીં! પોલીસે પત્નીને કહ્યું, 'ભલે ઘરમાં તું રાજા - એટલે કે રાણી! પરંતુ ટ્રાફિક આઇલેન્ડ ઉપર તો હું જ વરરાજા - (Sorry) - મહારાજા!'

દંડ ભરી દાંત કચકચાવતી પોલીસ પત્ની તો ત્યાંથી ઘેર જવા ઉતાવળે રવાના થઇ ગઇ કારણ કે તેને ટીવીમાં જિનપિંગની સાબરમતી રીવરફ્રન્ટની મુલાકાત જોવી હતી!

તે દિવસે પણ અમદાવાદ જઇ દૂરથી તો દૂરથી પણ રીવરફ્રન્ટનો નઝારો જોવાનો અભરખો જાગેલો! કાર તો લઇ જઇ શકાય તેમ નો'તી તેથી એક જગ્યાએ અમે રીક્ષાથી જવાનું નક્કી કર્યું. એક રીક્ષા જોઇ પણ તેમાં રીક્ષાવાળો નો'તો તેથી રીક્ષામાં બેસી અમે રીક્ષાવાળાના આવવાની રાહ જોતા હતા! તેવામાં ત્યાંથી પસાર થતા એક દંપત્તિએ અમને રીક્ષાવાળો સમજી પુછ્યું - 'કાંકરિયા આવવું છે?!'

મેં કહ્યું, 'હું પણ રીક્ષાવાળાની જ રહા જોઉં છું!' દંપત્તિએ કહ્યું, (Sorry), અમારી ભૂલ થઇ ગઇ!' મેં જવાબ આપ્યો, 'વાંધો નહીં, અમને જોઇને ઘણાને આવી ગેરસમજ થાય છે!'

છેવટે રીક્ષાવાળો અમને મળ્યો અને અમે પહોંચ્યા ડેસ્ટીનેશને કે જયાંથી રીવરફ્રન્ટ પર કલાકારો દ્વારા રમાઇ રહેલા ગરબા જોઇ શકાતા હતા!

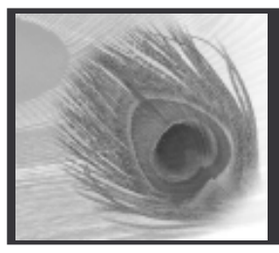
આ કલાકારોના ગરબા એટલા તો સુંદર હતા કે જે જોઇને જિનપિંગ દંપત્તિએ પ્રસન્નતા અનુભવી! હવે ગરબાનું પણ ચીનમાં માર્કેટીંગ થશે!

અમને તો લાગે છે કે સરહદ ઉપર આપણા પ્રદેશમાં ઘૂસણખોરી કરનારા ચીની સૈનિકો જો ગુજરાતના આ ગરબા જુએ તો ઘૂસણખોરી કરવાનું બંધ કરી સરહદની અંદર પોતાના જ પ્રદેશમાં ગરબા રમવા લાગી જાય! આને કહેવાય અંબામાં સમક્ષ ચાઇનીઝ ડ્રેગનના ગરબા!

# નવરાત્રી : આધ્યાત્મિક ભક્તિનું અનેરૂ પર્વ

## મોરપીંછના રંગ

- ડૉ. કનૈયાલાલ ભટ્ટ



ભારતીય સંસ્કૃતિ ઉત્સવ અને તહેવારોની ભવ્ય પરંપરાથી સુશોભિત છે. આપણા બધા ઉત્સવો અને તહેવારો પોતાનો અલગ અને આગવો ઈતિહાસ ધરાવે છે.

ઉતરાયણ, પ્રજાસત્તાક પર્વ, મહોરમ, મહાશિવરાત્રી, હોળી, ધુળેટી, ઈદ, અષાઢી બીજ, રક્ષાબંધન, સ્વાતંત્ર્ય દિન, જન્માષ્ટમી, પતેતી, ગણેશ ચતુર્થી, સંવત્સરી, નવરાત્રી, વિજયાદસમી, શરદપૂનમ, ધનતેરશ, કાળી ચૌદસ, દિવાળી, નવું વર્ષ, ભાઈબીજ, નાતાલ, વ્રત, ઉપવાસ, જાગરણ... આ બધા ધાર્મિક, સામાજિક, રાજકીય, ઐતિહાસિક અને સાંસ્કૃતિક મહત્વ ધરાવતા ઉત્સવો-ભારતીય સંસ્કૃતિની આગવી ઓળખ બની રહે છે. દરેક ઉત્સવો-તહેવારોનું પોતપોતાનું મૂલ્ય અને મહત્વ છે.

નવરાત્રી ખાસ કરીને ગુજરાતી સંસ્કૃતિની આગવી ઓળખ તરીકે આજે વિશ્વભરમાં પ્રસિદ્ધ છે. નવ-નવ રાત સુધી ગરબા અને દાંડિયારાસના માહોલથી આખું ગુજરાત ભક્તિ અને શક્તિના રંગે રંગાઈ જાય છે.

આમ જોઈએ તો નવરાત્રી નવ દિવસ (રામ-રાવણ)ના યુદ્ધ સાથે સંકળાયેલો ઉત્સવ છે. આ નવ દિવસ રામ-રાવણનું ઘોર યુદ્ધ ચાલ્યું અને એ દરમિયાન સમગ્ર અયોધ્યાવાસીઓએ મા શક્તિની આરાધના કરી, ઉપાસના કરી, પૂજા-અર્ચના કરી. ગરબા ગાયા, આરતી કરી અને રામનો વિજય થયો. સત્યની જીત માટેની લોકશક્તિની આ સામૂહિક ભક્તિ નવમાં દિવસ જીતમાં પરિણમી. દશેરાએ રાવણ મરાયો એ આખા દેશમાં વાયુવેગે સમાચાર ફેલાઈ ગયા અને પછી એ જ દિવસે તહેવાર ઉજવાયો વિજયા દસમી.

નવરાત્રી આ રીતે ઐતિહાસિક, ધાર્મિક પરંપરા ધરાવતો તહેવાર છે. આ બધી ઘટનાઓ સ્થૂળ અર્થમાં આપણને અનેક શાસ્ત્રોમાં-પુસ્તકોમાં જોવા મળે છે. પરંતુ ખરા અર્થમાં સૂક્ષ્મ દૃષ્ટિએ જોઈએ તો રામ-રાવણ, નવ દિવસનું યુદ્ધ, રાવણનું મૃત્યુ, રામની જીત... આ બધુ પ્રતીકાત્મક રૂપે જ છે. વૈજ્ઞાનિક રીતે જોઈએ તો આસો મહિનો પરિવર્તનનો મહિનો છે અને થોડો ભારે છે. બ્રહ્માંડના કેટલાક ગ્રહોમાં પરિવર્તન થાય છે. સૂર્ય-ચંદ્ર અને પૃથ્વીની ગતિમાં સૂક્ષ્મ રીતે ફેરફારો થાય છે. બ્રહ્માંડ, ગ્રહો, સૂર્ય-ચંદ્ર, પૃથ્વીની ગતિ-ફેરફારો આપણા મન સાથે જોડાયેલાં છે. આ કારણે આસો મહિનાની આરંભે નવરાત્રી સુધી ઉપવાસ, ભક્તિ-પૂજા, આરાધના કે અનુષ્ઠાન કરવાથી આવનાર વિઘ્ન આપોઆપ નાશ પામે છે અને મનને શાંતિ મળે છે. આ કારણે જ તાંત્રિકો તંત્ર-મંત્રની આરાધના માટે નવરાત્રી અને કાળીચૌદસ વધુ પસંદ કરે છે.

બીજી રીતે જોઈએ તો આ કળિયુગમાં પ્રત્યેક વ્યક્તિના મનમાં એક રામ અને એક રાવણ વસે છે. સત્ય અને અસત્ય વસે છે. આપણે આપણી અંદર રહેલા રામ અર્થાત સત્યને પણ ઓળખીએ છીએ રાવણ અર્થાત અસત્યને પણ ઓળખીએ છીએ. નવરાત્રીની નવ રાત આપણી અંદર રહેલા રાવણને-અસત્યને હાંકી કાઢવાની રાત છે. આખા વર્ષ દરમિયાન આપણી અંદર જેટલા અસત્યો પ્રવેશ્યા હોય, સ્થાયી થયા હોય એ બધાને આ નવ રાત સુધી મા શક્તિની સાચા મનથી ભક્તિ કરીને-પૂજા-અનુષ્ઠાન, મંત્ર-જાપ કરીને, એકાગ્રચિત્તે ધ્યાન કરીને મનમાંથી હાંકી કાઢી મનને શુદ્ધ બનાવવાનો દિવસ છે અને એટલે જ "અસત્ય ગમે તેટલું શક્તિશાળી હોય પણ તે સત્યને જીતી શકતું નથી." અસત્યનો પ્રભાવ ઘણા સમય સુધી રહે છે. પરંતુ અંતે તો 'સત્ય' જ સ્થાયી પ્રભાવી રહે છે. આપણા મનમાં સ્થાયી થવા મથતા અસત્યોને દૂર કરતા મનોમંથન તો થવાનું ! એ એક મનોયુદ્ધની પ્રક્રિયા છે. મનમાં ઉત્પન્ન થયેલો ભાવ, વિભાવ, વિકાર, વાસના, ઈર્ષા, લોભ, કામ, મોહ, સ્વાર્થ, અહંકાર... આ બધા રાક્ષસરૂપી અસત્યનો આપણા જ મનમાં રહેલા 'સત્ય'ના શસ્ત્રથી હરાવવાના છે. હાંકી કાઢવાના છે. આસો મહિનાના આ જ નવ દિવસોમાં રામે પણ રાવણ સાથે યદ્ધ કરવા માટે આ જ દિવસો એટલે પસંદ કરેલા કારણ કે આસો મહિનાના આરંભે અવકાશમાં ગ્રહોની ગતિ પણ પરિવર્તનશીલ રહે છે. બ્રહ્માંડનો લય અને ગતિ તથા મનનો લય અને ગતિ પણ એકબીજા સાથે તાદાત્મ્ય ધરાવે છે અને વૈજ્ઞાનિક રીતે સિદ્ધ થયેલી બાબત છે.

આમ નવરાત્રી એ ખરેખર આધ્યાત્મિક ભક્તિનું અનેરૂ પર્વ છે. આ નવ દિવસ-રાતમાં અધ્યાત્મ દ્વારા માનસિક શાંતિ મેળવવાની અનેરી તક મળી રહે છે.

આજે નવરાત્રીને આપણે આધુનિકતાના વસ્ત્રો પહેરાવીને સંસ્કૃતિની સભ્યતાનું અવમૂલ્યન કરીએ છીએ. ક્યાંક કોઈક અપવાદોને બાદ કરતા ક્યાંય ભક્તિનો રંગ નથી દેખાતો, ટૂંકાવસ્ત્રો પહેરીને પોતાના દેહનું પ્રદર્શન કરતા યુવક-યુવતીઓ નવરાત્રીને મોજ, મજા અને મનોરંજનનો તહેવાર સમજે છે. તેઓ ભક્તિ અને શક્તિથી જોજનો દૂર છે. આજે માનો ચાચરચોક-કલબોમાં, પાર્ટીપ્લોટોમાં અને વિશાળ હોલમાં પરિવર્તિત થઈ ગયો છે. અહીં ઉજવાતી નવરાત્રીઓમાં માતાજીની ગરબી ક્યાંય નજરે ચડતી નથી કે નથી અખંડ દીવો જોવા મળતો. ઘણી જગ્યાએ ગાવા ખાતર પાંચ ગરબા ગાઈને માતાજીની આરતી કરીને પ્રસાદ વહેંચીને માતાજીને સુવડાવી દઈને પછી શરૂ થાય છે. ડિસ્કો ડાન્સ અને અભદ્ર ગરબાઓનું પ્રદર્શન. આખી આખી રાત દેહ અને પોતાના વૈભવનું પ્રદર્શન કરતી યુવા પેઢી સંસ્કૃતિનુંવસ્ત્રાહરણ કરતી જોવા મળે છે. ગરબાને નામે આધુનિક દ્વીઅર્થી ગીતો વગાડીને ભાવ અને અર્થને ઊંડી ગર્તામાં ધકેલી દેવાય છે. જો કે આજે નવરાત્રી પર્વ વિશ્વ વિખ્યાત બની ગયું છે એને વ્યાવસાયિક રૂપ આપવામાં આવ્યું છે. નવરાત્રીને કારણે કેટલાંય ગુજરાતી કલાકારો ભારતભરમાં પ્રસિદ્ધિ અને સમૃદ્ધિ પામ્યા છે.

ગુજરાતની ધીંગીધરા ઉપર ઊજવાતી નવરાત્રી ઉમંગ, ઉત્સાહ અને આનંદનો તહેવાર છે, સૂર, તાલ, લય અને સંગીતના સંગમનો તહેવાર છે. કેટલાય યુવા હૈયાઓમાં પ્રણયના પુષ્પો ખિલવતો આ મહાઉત્સવ ગુજરાતી સંસ્કૃતિને વિશ્વસમક્ષ રજૂ કરે છે, માટે આપણે યુવા પેઢીએ, કલબોએ, પાર્ટીઓએ-મંડળોએ, સર્વલોકોએ નવરાત્રીના ધાર્મિક ઉત્સવને એનું પારંપારિક ગૌરવ વધે એ રીતે ઉજવવો જોઈએ.

આ નવરાત્રી દરમિયાન આપણે આપણા ધન, દેહ, વૈભવ કે કલા શક્તિનું પ્રદર્શન નહી પણ ભક્તિનું, આસ્થાનું શ્રદ્ધાનું પ્રદર્શન કરવાનું છે. એ બાબત ધ્યાનમાં રાખીને નવરાત્રી ઉજવીશું તો આપણી ભાષાની, ધરતીની, સંસ્કારની, પ્રેમની અને ધર્મની સંસ્કૃતિનો સૂર્ય વિશ્વભરમાં ક્યારેય આથમશે નહી.

# અનિંદ્રા એ એવી એક વ્યાધિ છે કે જેના કારણે વ્યક્તિની શારીરિક તથા માનસિક ક્ષમતા ઘટે છે અને વ્યક્તિ નાસીપાસ થાય છે, આથી અનિંદ્રાને લગતા કારણોને સાધીને અનિંદ્રા દૂર કરવી જરૂરી છે

## ઊંઘ નથી આવતી? નિરામય

- ડૉ. 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 ઊઠતા જ રાતના થાકીને લોથપોથ થયેલા આપણે એકદમ તરોતાજા થઇ જઇએ.

વાસ્તવમાં 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. હૃદયના ધબકારા પણ સાપેક્ષ ઘટે છે. શરીર તથા મન જયારે એક હદ સુધી શ્રચીત 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 લીમીટ હોય છે. એ હદ પાર કર્યા પછી આપણું ચાલતું નથી. આપમેળે જ ઊંઘ આવી જાય છે. આપણામાંથી ઘણાં લોકોને આવું બનતું હશે. વિદ્યાર્થીઓ તો ખાસ કે આપણે થાકી ગયા હોવા છતાં ટાર્ગેટ પુરા કરવા માટે આપણે શરીર પાસેથી વધુને વધુ કામ લેતા હોઇએ અને પછી આપણને ખબર જ ન રહે કે આપણને ક્યારે ઊંઘ આવી ગઇ. અમુક કલાકો બાદ ઊઠીએ ત્યારે જ ખ્યાલ આવે. આમ, સામાન્ય સંજોગોમાં ઊંઘ એ શરીર - મનનું એક એવું અવિભાજ્ય તત્ત્વ છે કે જે દરેક માણસ માટે જરૂરી છે અને સામાન્ય સંજોગોમાં દરેક માણસને તેનો નિયમિત અનુભન થતો જ હોય છે.

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

ઊંઘ ન આવવાના પણ અમુક ખાસ લક્ષણો હોય છે. જેમ કે ઘણાં 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, ઘણાં લોકોને સમૂળગી ઊંઘ ન જ આવે અને પછી ઊંઘની ગોળીઓ ખાવી પડે.

આવા અનેક લક્ષણોની શરીર પર સીધી અસર એ પડે છે. વ્યક્તિ શારીરિક-માનસિક નિર્બળ બને, પાચનતંત્ર બગડે, રોગ પ્રતિકારક શક્તિ ઘટે, વૈચારિકતા ઘટે, એકાગ્રતા ઘટે, કામ કરવાની ઇચ્છા ન થાય, ચીડિયાપણું 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 ખૂબ જરૂરી છે. મોટા ભાગના લોકોને અનિંદ્રા પાછળનું કારણ માનસિક હોય છે જેમ કે કામનો બોજો, ટાર્ગેટ પુરો કરવાનું ટેન્શન, પરિક્ષા, ઇન્ટરવ્યુ આદિમાં પરફોર્મ કરવાનું ટેન્શન (પરફોર્મન્સ એન્ક્ઝાઇટી), અલગ અલગ પ્રકારના સકારાત્મક તેમજ નકારાત્મક માનસિક આઘાત આદિ.

આ કારણોને જો સરળતાથી દૂર કરી શકાતા હોત તો કદાચ કોઇને અનિંદ્રા સતાવત જ નહિ. આ કારણોને દૂર કરવા માટેનું સૌથી અગત્યનું પરિબળ 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 ગમતા ભગવાન સમક્ષ રજૂ કરીએ છીએ.

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

- રાત્રે દૂધમાં ગંઠોડા તથા અશ્વગંધા ભેળવીને તે દૂધનું સેવન કરવું.
- શક્ય હોય ત્યાં સુધી રાત્રે તમાકુ તેમજ ચા ન પીવી.
- જો પેટમાં આફરો ચડવાને કારણે ઊંઘ ન આવતી હોય તો જમ્યા પછી અર્ધો કલાક ચાલવાનું રાખવું તેમજ શિવાક્ષાર પાચનચૂર્ણ, હિંગ્વષ્ટકા ચૂર્ણ આદિનું સેવન કરવું.
- રાત્રે ઠંડા કે ગરમ પાણીનું સ્થાન કરવું (ઊંઘવા જતા પહેલા) શક્ય હોય તો ફુવારા - શાવર નીચે આંખો બંધ કરી શાંતિથી પાંચ-દસ મિનિટ ઊભા રહેવું. રાત્રિ સ્નાનથી શારીરિક થાક દૂર થાય છે. તેમજ માનસિક શાંતિ મળે છે.
- પગના તળીયા પર તેલ માલીશ તથા પગના તળીયા દબાવવાથી ઊંઘમાં ખૂબ રાહત મળે છે. પગના તળીયાને નિયમપૂર્વક દબાવવાની આ પ્રક્રિયાને રિફ્લેક્સોલોજી કહે છે.
- રાત્રે સુતા વખતે ગમતું ધીમું સંગીત સાંભળવું તેમજ મનને ગમે તેવું વાતાવરણ બનાવવું.
- શરીર પર માલિશ કરવાથી પણ અનિંદ્રામાં ફાયદો થાય છે. શરીરમાં વાયુનું શમન થાય છે તેમજ થાક દૂર થાય છે.
- વ્યક્તિગત કારણો દૂર કરવા, જેમ કે સાવ બેઠાડું જીવન જીવતા વ્યક્તિએ, શ્રમ કરવો, ઉપવાસ કે ભૂખ્યા રહેનારે થોડો આહાર લેવો, તેમજ ચિંતા-ભય-શોક આદિ માનસિક કારણે હોય તેઓએ ઉપરોક્ત જણાવ્યા મુજબ કે પોતાને અનુકૂળ આવે તે મુજબ યોગ્ય ઉપાયો કરવા.

અનિંદ્રા એ એવી એક વ્યાધિ છે કે જેના કારણે વ્યક્તિની શારીરિક તથા માનસિક ક્ષમતા ઘટે છે અને વ્યક્તિ નાસીપાસ થાય છે. આથી અનિંદ્રાને લગતા કારણોને સાધીને અનિંદ્રા દૂર કરવી જરૂરી છે. વ્યક્તિ દિવસની છ થી સાત કલાકની શાંત ઊંઘ લે એ સ્વાસ્થ્ય માટે આવકારદાયક છે. અનિંદ્રા એ લાંબા સમય ચાલતી પ્રક્રિયા છે. કોઇ કારણસર ફક્ત એકાદ-બે દિવસ ઊંઘ ન આવે કે ખલેલપૂર્વકની ઊંઘ આવે તો તેને અનિંદ્રામાં ન ગણી શકાય.