

સ્વકેન્દ્રીથી સમકેન્દ્રી વિશ્વ તરફની ઉડાન



# પંચ

અંક ૪૨ | જુલાઈ ૨૦૨૦

## 'અંતર્યુદ્ધ' વિશેષાંક

સાતમું આકાશ મારું ક્યાંક ખોવાઈ ગયું છે યાર, હું કોને કહું?  
સૂર્ય જેવું તેજ મારામાં હતું ને ક્યાં વહ્યું છે યાર, હું કોને કહું?  
- મુકેશ જોષી

## Jump Directly to

સંપાદકની કલમે

વાત જાણે એમ કે...

Tech-Talk

વાર્તા-સેતુ

Knowtamin

શબ્દ-સંપુટ

વાર્તાનું આકાશ

જસ્ટ બે મિનિટ

તમને મહ્યાનું યાદ

મને મારો જ પ્રશ્ન

Connecting... કવિતા



## યાજ્ઞિક વધાસિયા

# સંપાદકની કલમે

## 'અંતરયુદ્ધ'

ઘણા સમયથી વિચારતો હતો કે, 'પંખ'નો અંક કોઈ ખાસ વિષય પર રાખવો. ગયા મહિને જ સુશાંતસિંહ રાજપૂતની આત્મહત્યા પછી થયું કે, માણસની અંદર ચાલતી અવઢવ, એની ભીતર ચાલતા યુદ્ધ વિશે એક અંક બનાવીએ તો? હકીકતમાં માણસની અંદર ચાલતી જૈવિક પ્રક્રિયાઓ સમજવી પ્રમાણમાં સરળ છે. પણ માણસની અંદરની વિચારોની અકળામણ અને અથડામણ સમજવી અશક્ય છે, એમ કહીએ તો પણ એમાં અતિશયોક્તિ નથી! જેમ માણસના શરીરનાં બાંધા અને તાસીર પર ઘણા પરિબળો અસર કરતા હોય છે, એમ માણસના મન પર પણ ઘણા બાહ્ય અને આંતરિક પરિબળો કામ કરતા હોય છે.

માણસના મન પર એક ઉપર એક એમ કેટલા આવરણ ચડેલા હોય છે, એ ખુદ એ માણસને પણ નથી ખબર હોતી! કદાચ એ હંમેશા માટે 'અનાવૃત' જ રહી જાય છે. સ્ટેન્ડ-અપ કોમેડી કરતો કોઈ વ્યક્તિ પોતે એ સ્ટેજ પર જ હસતો હોય, એવું બની શકે. હું આ લખું છું, ત્યારે મારા મગજમાં આ લખવા સિવાયની કઈ અવઢવ છે, એ આપના માટે અને આ વાંચતી વખતે તમારા મગજમાં બીજું શું ચાલે છે, એ મારા માટે પણ તો 'અનાવૃત' જ છે ને!

દિનકર જોષી પોતાના એક લેખમાં લખે છે કે, "જગતમાં સહુથી અકળ અને અજાયબ

ચીજ માણસનું મન છે. લાખો અને કરોડો માઈલ દૂર વસેલા સૂર્ય, ચંદ્ર અને તારા ઉપર અત્યારે, આ ક્ષણે કેવું હવામાન હશે કે એની સપાટી પર શું ચાલતું હશે એ વૈજ્ઞાનિક સાધનો વડે ખાતરીપૂર્વક કહી શકાય એમ છે. પણ આપણી તદ્દન લગોલગ બેઠેલા માણસના મનમાં શું ચાલે છે, એ દુનિયાની કોઈ તાકાત કહી શકતી નથી. હજારો વર્ષો પછી પણ સૂર્ય-ચંદ્રના ગ્રહણો ક્યારે થશે એની ચોક્કસાઈપૂર્વકની આગાહી આજે કરી શકાય, પણ ઘડીક પછી કોઈ માણસ શું કરશે, એનું ભવિષ્ય ભાખવું તદ્દન અશક્ય છે."

શારીરિક સમસ્યાઓ પર આપણે એટલું ધ્યાન આપીએ છીએ, એટલું માનસિક સમસ્યાઓ પર આપતા નથી. માણસનું મન એટલું અટપટું છે કે, સોશિયલ મીડિયા પરનો આપણો કોઈ મિત્ર, આપણી ઓફિસનો સહકર્મચારી કે આપણા સહાધ્યાયી તો દૂર, આપણા ઘરમાં સતત સાથે રહેતો વ્યક્તિ પણ અંદરઅંદર કેટલું ધૂંટાય છે, એ પણ આપણે સમજી શકતા નથી.

ટૂંકમાં, આ અંકનો વિષય છે - 'અંતરયુદ્ધ'. અમે મહત્તમ પ્રયત્ન કર્યો છે કે, અલગ-અલગ કોલમના પ્રકારનું પોતાનું સાતત્ય જળવાય અને સાથે સાથે આ અંકનો વિષય પણ સાર્થક થાય, એ રીતે આ અંકનું નિર્માણ થાય. આશા છે કે અમારું આ પગલું આપને પસંદ આવશે.



## પાર્મી દેસાઈ

હજુ સવારમાં લોકો દાતાણ-પાણીએ માંડ પરવારે ત્યાં રોજની માફક નિરજ અને રેણુની કચકચ શરૂ થઈ ગઈ. પાડોશીઓ માટે આ હવે રોજનું હતું. તેઓના સવારના રૂટિનમાં બેકગ્રાઉન્ડ તરીકે એ બંનેની કચકચ અચૂક સંભળાતી.

વાત અસલમાં એમ હતી કે મુંબઈ જેવા શહેરમાં રેણુ અને નિરજ બંને એક જ એપાર્ટમેન્ટના ગ્રાઉન્ડ ફ્લોર પર રહેતા. બંનેને બે રૂમ રસોડાના ફ્લેટ હતા અને બેચ ફ્લેટ ની વચ્ચે લગભગ દસેક ફુટ ની જગ્યા કોમન હતી જ્યાં એક નાનકડી ચોકડી બનાવેલ હતી. પણ આ ચોકડીમાં કોણ પહેલું કામ કરશે એ વાતે તેઓને રોજનો ઝઘડો થતો.

રેણુ તેના પપ્પાના અવસાન બાદ તેની માનો એક માત્ર સહારો હતી. રોજરોજ ઘરકામ પરવારી તેને નોકરી પર જવું પડતું. આમ તો વ્યાજની રકમ આવતી પણ મુંબઈ જેવા શહેરમાં પૂરું શાય એમ નહોતું. વળી એની માને હંમેશા એ જ ચિંતા રહેતી કે રેણુના લગ્ન પછી

# વાત જાણે એમ કે...

## દસ ફૂટની જગ્યા

પોતાનું શું થશે અને પછી એ કોના સહારે જીવશે? અને એજ વાત રેણુને પણ મૂંઝવતી જ હતી. કદાચ એટલે જ એ લગ્નની વાતને હંમેશા ટાળી દેતી. જો કે પોતે બહુ દેખાવડી નહોતી, એટલે એક ઉંમર જતી રહે પછી યોગ્ય પાત્ર મેળવવામાં તકલીફ પડે એમ જ હતું. છતાંય એ આ બાબતે આંખ આડા કાન કરતી.

એક દિવસ દર વખતની માફક સવારના પહોરમાં જ વાતાવરણમાં રેણુ અને નિરજનો કકળાટ વ્યાપી ગયો.

“ચાલ એય.. આ બાલટી ખસાવી દે કહ્યું ને. મારે આઠ વાગ્યાની બસ પકડવાની છે એટલે પહેલા કપડાં મારે ધોવાના.” રેણુએ શરૂઆત જ ગુસ્સાથી કરી.

“ચાલ જા જા.. વહેલા તે પહેલા. પહેલો ચોકડીમાં હું આવ્યો એટલે હું જ પહેલા કપડાં ધોવાનો.” નિરજે પણ એવી જ કડકાઈથી જવાબ આપ્યો. અને હંમેશ મુજબ ફરી એક વખત ઢંઢ શરૂ થઈ ગયું.

ઘણીવાર તો તેઓના ઝઘડામાં સામસામે બાલટીઓ ઉછળતી અને ક્યારેક તો એંઠા વાસણ સુધ્યાંય. બેમાંથી કોઈ ઝૂકે એમ નહોતું. પડોશીઓ પણ બંનેને સમજાવીને હવે હાર માની ચુક્યા હતા.

નિરજ ક્યારેક મનમાં વિચારતો, “સામે સ્ત્રી છે. ક્યાં વધુ પડતી હળઝગ કરવી!” અને એ જતું કરવા પણ મંડાતો. પણ રેણુના આક્રોશભર્યા શબ્દો એને ગુસ્સે કરી જ દેતા અને પછી એ બરાબરની ટક્કર આપતો. જો કે એનેય જબરાઈ કર્યા વિના છૂટકો જ નહોતો. ઘરમાં લકવાગ્રસ્ત પિતાની સેવા-ચાકરી, નોકરી, રસોઈ, ઘરનું કામ એ બધું એને જ જોવું પડતું. લગભગ આઠેક મહિનાનું લગ્નજીવન ગાબ્યા બાદ સસરાની જવાબદારીથી કંટાળીને એની પત્ની તેઓને છોડીને ચાલી ગઈ હતી. હજુ ગયા મહિને જ તેઓ કાયદાકીય રીતે છુટા પડ્યા હતા. પત્નીના ખરાબ સ્વભાવના લીધે નિરજને હવે તમામ સ્ત્રીઓ જાણે ખરાબ જ લાગતી અને એટલે જ તે રેણુ જોડેય ઝઘડવામાં પૂરેપૂરો પહોંચતો. જેવું આવડે એવું રાંધતો અને પપ્પાને ખવડાવીને પોતે નોકરી એ જતો.

આમ જોવા જઈએ તો પોતપોતાની રીતે નિરજ અને રેણુ બંને સારા સ્વભાવના જ હતા પણ સંજોગોના લીધે એકબીજા

જોડે તેઓને ઝગડા થયા જ કરતા અને એ પાછળનું મુખ્ય કારણ હતું પેલી દસ ફૂટની જગ્યા. હકીકતમાં બંનેના મનમાં એ જગ્યા પચાવી પાડવાની જ દાનત હતી. કોઈ ઉણે ઉતરે એમ નહોતું અને પરિણામ.. રોજની પેલી કચકચા!



બરાબરનું ચોમાસુ બેઠું હતું. એમાંય આ તો મુંબઈનો વરસાદ! સતત પાંચ કલાક મુશળધાર વરસાદ પડ્યો. ઠેરઠેર પાણી ભરાઈ ગયા હોવાથી બસ અને ટ્રેન સેવા ઠપ થઈ ગઈ હતી. રાત્રે સમયસર ઘરે પહોંચવું એ નિરજ માટે લગભગ અશક્ય હતું. તેના મગજમાં સતત લકવાગ્રસ્ત પિતાના જ વિચાર આવતા. જેમ તેમ કરીને રાત્રે છેક સાડાબારે તે ઘરે પહોંચ્યો. “પપ્પાની શી હાલત હશે?” એ વિચારે તે મનોમન ખૂબ મૂંઝાઈ ગયેલો હતો.

ધરે જઈને જોયું તો પપ્પા ઘરમાં હતા જ નહીં. તપાસ કરતાં ખબર પડી કે રેણુ અને એના મમ્મી બિમાર પપ્પાને એમની ઘરે લઈ ગયા હતા. એમને ખવડાવ્યું અને અત્યાર સુધી તેમની દેખરેખ રાખી. નિરજે મનોમન આશ્ચર્ય સાથે બંનેનો આભાર માન્યો અને ઘરે ગયો. જોયું તો રસોડામાં એની જમવાની થાળી ઢાંકીને મૂકેલી હતી. ભૂખ્યો તો એ હતો જ, એમાંય આજે તો તૈયાર અને સ્વાદિષ્ટ રસોઈ મળી! આજે બહુ વખતે એ સંતોષની લાગણીથી જમ્યો.

ગઈ કાલે નિરજના પપ્પા સાથે થોડોક સમય ગાળ્યો પછી રેણુને સમજાયું કે પોતે ધારે છે એટલું નિરજ માટે આ જીવન સહેલું નથી. એક પુરુષ વ્યક્તિ નોકરી ઉપરાંત ઘરની તમામ જવાબદારી ઉપાડી શકે એ વાતે આજે પહેલી વાર એને આશ્ચર્યચકિત કરી મૂકી હતી. એને મનોમન નિરજની દયા આવી.

આ તરફ નિરજના પપ્પાએ ગઈકાલે રેણુ અને એની મમ્મી સાથે થોડોક સમય ગાળ્યો ત્યાર પછી રેણુ માટે તેઓને માન વધી ગયું. પોતે બોલી શકવા કે હલનચલન કરવા અસમર્થ હોવા છતાં તેઓ નિરજને સતત રેણુના ઘર તરફ ઈશારો કર્યા કરતા. નિરજ પપ્પાની મુંગી

ભાષા સમજતો હતો. પણ એ ચૂપ જ રહેતો.

પરંતુ હવે એને ક્યારેક ઓફિસથી આવતા મોડું થવાનું હોય તો મનમાં એક રાહત રહેતી અને પપ્પાનું ટેંશન ઓછું રહેતું. જો કે પેલી જગ્યા માટે તો હજુય ઘણીવાર તેઓ ચર્ચામાં ઉતરી જ પડતા. પણ એક બદલાવ રૂપે હવે ક્યારેક રેણુ પણ ગમ ખાઈ જતી.

એક દિવસ નિરજે કાયમી સમાધાન અર્થે એક બુદ્ધિનું કામ કર્યું. એણે એ ચોકડીમાં એક બીજું નળનું કનેક્શન લઈ લીધું. હવે કોઈ જ ઝઘડા વિના કપડાં-વાસણ શાંતિથી ધોવાતા. ક્યારેક તો એકમેકની મદદ પણ થઈ જતી.

આજે એ બધી વાતોને લગભગ બે વર્ષ થવા આવ્યા છે. નિરજ અને રેણુ એ ઝઘડાઓને યાદ કરી ખૂબ હસી રહ્યા છે. પેલા બે રૂમ રસોડાના બે ફ્લેટ હવે એક વિશાળ પાંચ રૂમના ફ્લેટમાં ફેરવાઈ ગયો છે. અને પેલી દસ કુટ ની જગ્યા! અરે.. ત્યાં જ તો થોડા ઘણા ફૂલછોડની વચ્ચે એક સરસ મજાના હિંચકે એ બંને હાથમાં હાથ નાખી ગીત ગણગણી રહ્યા છે:

“એ તેરા ઘર એ મેરા ઘર... યે ઘર બહોત હસીન હૈ..”



વિપુલ હડિયા

## તમારા મૃત્યુ પછી તમારા ડીઝિટલ એકાઉન્ટનું શું થાય છે?

થોડા દિવસો પહેલા બોલીવુડ એક્ટર સુશાંતસિંહ રાજપુતે કોઈ કારણસર આત્મહત્યા કરી લીધી. અલગ-અલગ સમાચાર માધ્યમોમાં એમને શ્રદ્ધાંજલી સાથે અલગઅલગ સમાચાર પણ છપાયા. આવા સમાચારોમાં એક સમાચારે માટું ધ્યાન ખેંચ્યું; “સુશાંત સિંહ રાજપૂતની છેલ્લી ટ્વિટ ૨૭ ડિસેમ્બર, ૨૦૧૯ની હતી.” આ વાંચી મને વિચાર આવ્યો કે જો એ છેલ્લી ટ્વિટ એમણે આત્મહત્યા કરી એ જ રાત્રીની હોત તો એમની એ સમયની માનસિક અવસ્થા વિષે કદાચ કશું જાણી શકાત. આમ તો આખી ઘટનાને આઈ.ટી. ક્ષેત્ર સાથે કોઈ સંબંધ નથી, પણ અહીં આઈ.ટી. ક્ષેત્રને અનુલક્ષીને એક મુદ્દા પર વિચારવા જેવું ખરું!

એક સમયે મૃત્યુ તો દરેક વ્યક્તિનું થવાનું જ છે. એમની દરેક સ્થાવર મિલકત કે અન્ય ઉપકરણો જેવા કે બાઈક, કાર, મોબાઈલ ફોન આ બધું એમના વારસદારોને મળી જવાનું છે.

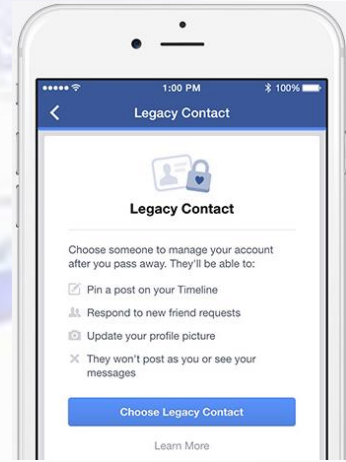


પરંતુ અલગ-અલગ વેબસાઈટ પર બનેલા એમના એકાઉન્ટનું શું? કદાચ પહેલી જ વખતમાં તમારા મનમાં એવું આવ્યું હોય કે એ તો જેને ફોન મળે એને આપોઆપ બધું મળી જશે ને! તો થોડું નિરાંતે વિચારો. એવી વેબસાઈટનું શું જેનો પાસવર્ડ માત્ર મરનાર વ્યક્તિના મગજમાં હતો? માની લો કે સુશાંત સિંહના એકાઉન્ટમાં હજારો મેસેજ હશે પણ જો પાસવર્ડ કાયમ માટે એમની સાથે જ જતો રહ્યો હશે તો? અહીં માત્ર એમનો ફોન તમને મળે એટલે એમનું ફેસબુક મળી જાય એવી વાત નથી, અહીં વાત અધિકારીક કબજાની છે.

તમે ખરીદેલ પેપરબેક પુસ્તક તમારા પરિવારના કોઈ સભ્યને મળી જશે પણ તમે ગૂગલ રીડ્સ કે કીન્ડલમાં ખરીને રાખેલા પુસ્તકનું શું? તમે પૈસા તો એના માટે પણ એટલા જ ચૂકવ્યા છે. પણ આજના જમાનામાં કદાચ વ્યક્તિગત ગોપનીયતા સિવાય કશું અગત્યનું નથી. આપણા ફોનમાં આજે આપણે ખાસ સિક્યોર લોક રાખીએ તો ૯૦% એનું કારણ આપણા સોશિયલ મીડિયા એકાઉન્ટના ઈનબોક્સ જ હોય છે. કદાચ મર્યા પછી પણ એ કોઈના હાથમાં ના જાય એવું આપણે ઇચ્છતા હોઈએ. અથવા કોઈ ચોક્કસ વ્યક્તિને જ એનો એક્સેસ મળે એવી ઇચ્છા પણ હોય એવું પણ બની શકે.

આ કેસમાં ફેસબૂક તમને તમારા મૃત્યુ પછી તમારા એકાઉન્ટ સાથે શું કરવું એ નક્કી કરવાની સુવિધા આપે છે. આવા કેસમાં કાં તો તમે તમારું એકાઉન્ટ હમેશા માટે ડીલીટ કરાવી શકો છો અથવા તમે તમારી અન્ય સ્થાવર મિલકતની જેમ તમારા વારસદારની નિમણુક કરી શકો છો. ફેસબૂકના અધિકારીક નિયમ મુજબ વારસદાર એ એકાઉન્ટનો ઉપયોગ સાધારણ એકાઉન્ટની જેમ ના કરી શકે. એ તમારી યાદીઓનું સ્મારક કહેવાશે. ફેસબૂક એને ‘મેમોરીયાલાઈઝ્ડ એકાઉન્ટ’ કહે છે.

તમારું એકાઉન્ટ તમારા મૃત્યુ પછી ‘મેમોરીયાલાઈઝ્ડ એકાઉન્ટ’ બને એ માટે તમારે ‘લેગેસી કોન્ટેક્ટ’ સેટિંગ કરવાનું રહે છે. જે વ્યક્તિને તમે તમારા લેગેસી કોન્ટેક્ટમાં સેવ કરશો એ તમારા મૃત્યુ પછી તમારા એકાઉન્ટમાં અમુક મર્યાદિત હસ્તક્ષેપ જ કરી શકશે. એ ખરેખર તમારા એકાઉન્ટમાં log in નહિ થઈ શકે. માત્ર તમારી પોસ્ટ્સ જોઈ શકશે અને જરૂર પડ્યે એની પ્રાઈવસી સેટ કરી શકશે.



જેમને તમે લેગેસી કોન્ટેક્ટ બનાવ્યા હશે એ નક્કી કરી શકશે કે તમારી પ્રોફાઈલ પર કોણ શ્રદ્ધાંજલિ પોસ્ટ કરી શકે, અથવા કોઈનો શ્રદ્ધાંજલિ મેસેજ ડીલીટ કરી શકશે. નવી ફેન્ડ રીક્વેસ્ટ સ્વીકારી શકશે, પણ મોકલી નહીં શકે. આ સિવાય એ પ્રોફાઈલ કે કવર ફોટો પણ બદલી શકશે. અહીં તમારી ગોપનીયતાને પૂરેપૂરું સમ્માન મળશે, કેમ કે લેગેસી કોન્ટેક્ટ ક્યારેય તમારા ઈનબોક્સમાં પડેલ મેસેજ નહીં વાંચી શકે.



તમે તમારા ફેસબુક એકાઉન્ટમાં સેટિંગ્સ મેનુના “મેમોરીયાલાઈઝેશન સેટિંગ્સ”માં જઈને લેગેસી કોન્ટેક્ટ સેટ કરી શકો છો. અને સૌથી જરૂરી વસ્તુ, આ બધું શક્ય બને એટલા માટે કોઈ અન્ય વ્યક્તિ એકાઉન્ટ ધારકના મૃત્યુની જાણ ફેસબુકને કરે એ ખૂબ જરૂરી છે. આ માટે તમે પ્રોફાઈલ રીપોર્ટ કરવાના ઓપ્શનમાં જઈને ફેસબુકને જરૂરી માહિતી આપી શકો. જે-તે વ્યક્તિના મૃત્યુની ખાતરી કરીને ફેસબુક એમના સેટિંગ મુજબ કાં તો એમનું એકાઉન્ટ કાયમ માટે ડીલીટ કરશે અથવા લેગેસી કોન્ટેક્ટ સેટિંગ મુજબ વારસાઈ અધિકાર આપશે.

ટ્વીટરને યુઝરના મૃત્યુ પછી એમના એકાઉન્ટમાં રસ નથી. ફેસબુકની માફક ટ્વીટર પણ યુઝરના મૃત્યુ એમના પરિવારના સૌથી નજીકના સગાને એમનો સંપર્ક કરવાની છૂટ આપે છે, પણ ત્યાં માત્ર એક જ ઓપ્શન છે કે જરૂરી માહિતી મેળવ્યા બાદ ટ્વીટર એમના યુઝરના મૃત્યુની ખાતરી કર્યા બાદ એમનું એકાઉન્ટ બંધ કરી દે છે.

ઈન્સ્ટાગ્રામ હવે ફેસબુક હસ્તકની જ કંપની છે. એટલે જે નિયમો ફેસબુકને લાગુ પડે છે એજ નિયમો યુઝરના મૃત્યુ બાદ ઈન્સ્ટાગ્રામમાં પણ લાગુ પડે છે.

← Inactive Account Manager

Make a plan for your Google Account if you pass away or stop using Google

Take control of what happens to your Google Account if you're unexpectedly unable to use your Google Account, such as in the event of an accident or death.

Decide when Google should consider your account to be inactive and what we do with your data afterwards. You can share it with someone you trust or ask Google to delete it.

[Learn more](#)

START

Decide when Google should consider your Google Account inactive

Choose who to notify & what to share

Decide if your inactive Google Account should be deleted

હવે સૌથી જરૂરી એવા ગુગલની વાત! ગુગલ તમને ‘ઇનએક્ટીવ એકાઉન્ટ મેનેજર’ નામનું ફીચર આપે છે. મૃત્યુ કે અન્ય કોઈપણ કારણસર જો યુઝર એમનું એકાઉન્ટ વાપરવા સક્ષમ ના હોય એવા કેસમાં યુઝરે જેને ‘ઇનએક્ટીવ એકાઉન્ટ મેનેજર’ તરીકે નિમેલા હશે, એ વ્યક્તિને એમના એકાઉન્ટનો એક્સેસ મળશે. યુઝરે એમના ગુગલ એકાઉન્ટમાં કેટલા સમયની ઇનએક્ટીવ પરિસ્થિતિને ‘ઇનએક્ટીવ’ કહેવી એ નક્કી કરવાનું રહે છે. માની લો કે હું મારા એકાઉન્ટમાં ચાર મહિનાનો સમય સેટ કરું છું. તો આ કેસમાં જો સળંગ ચાર મહિના સુધી હું ગુગલની કોઈપણ સર્વિસ – સર્ચ, યુટ્યુબ, ફોટોઝ, ડ્રાઈવ, કેલેન્ડર, વગેરેનો ઉપયોગ નહીં કરું, તો ગુગલ ચાર મહિના પછી મારા એકાઉન્ટને ઇનએક્ટીવ તરીકે માર્ક કરશે અને મારા સેટિંગ મુજબના વ્યક્તિને મારા ઇનએક્ટીવ એકાઉન્ટ વિશે જાણ કરશે.



પણ ગુગલ શક્યતાના દરેક પાસાને ધ્યાનમાં લેશે. એવું પણ બની શકે કે ચાર મહિના સુધી હું એવી જગ્યા કે પરિસ્થિતિમાં હોવ કે મારી પાસે ઈન્ટરનેટ એક્સેસ ના હોય, એ સિવાય હું સંપૂર્ણ સ્વસ્થ અને સભાન હોવ. એટલે ‘ઇનએક્ટિવ એકાઉન્ટ મેનેજર’ને જાણ કરતા પહેલા ગુગલ શોર્ટ મેસેજ સર્વિસ દ્વારા એક કરતા વધુ વખત મારો સંપર્ક કરવા પ્રયત્ન કરશે. જ્યારે આવા તમામ પ્રયત્નો નિષ્ફળ જશે ત્યારબાદ જ ‘ઇનએક્ટિવ એકાઉન્ટ મેનેજર’ને મારા એકાઉન્ટનો અધિકાર આપવામાં આવશે.

ગુગલમાં કયા-કયા ડેટા ‘ઇનએક્ટિવ એકાઉન્ટ મેનેજર’ એક્સેસ કરી શકશે એ માટે તમારે જાતે જ સેટિંગ કરવાનું રહે છે. તમે જેટલી માહિતી માટે મંજૂરી આપશો એટલી માહિતી ‘ઇનએક્ટિવ એકાઉન્ટ મેનેજર’ એક્સેસ કરી શકશે.

અને જો તમે ઇનએક્ટિવ એકાઉન્ટ કોઈ અન્ય મેનેજ ના કરે પણ એ હંમેશ માટે ડીલીટ કરી દેવામાં આવે એવું કરવા

માંગતા હોવ તો ફેસબુક, ટ્વીટર અને ઈન્સ્ટાગ્રામની માફક તમે કોઈપણ ઇનએક્ટિવ એકાઉન્ટ મેનેજરની નિમણૂક કર્યા વિના એકાઉન્ટ ડીલીટ કરવા માટે પણ સેટિંગ કરી શકો છો.

આપણા દેશમાં હજુ સુધી કોઈ મૃત વ્યક્તિના એકાઉન્ટના અધિકાર માટે કે એના દુરઉપયોગ બાબતના ફોજદારી કેસ નથી બનતા, એટલે આ બધી માહિતી મેળવવા લોકો ઉત્સુકતા નથી દાખવતા પણ ક્યારેક એવી નોબત આવે તો માહિતી ઉપયોગી નીવડશે એવી આશા છે. તમે જોયું હશે કે ડેટા સુરક્ષાની બાબતમાં માર્ક ઝુકરબર્ગ અને સુંદર પીચાઈ જેવા વ્યક્તિઓએ અમેરિકાની સેનેટમાં હાજર રહી ત્યાંના નેતાઓના સવાલોના જવાબો આપવા પડે છે. આપણે અહીં એવા કોઈ મંત્રીઓ જ નથી જે આવી કંપનીઓના માલિકોને એવા અધરા સવાલો પૂછી શકે. કદાચ એટલે જ આપણે ત્યાં એવી કંપનીઓ પણ નથી!



કાજલ કાંજિયા 'ફિઆ'

## Connecting... કવિતા

અંતે તો સઘળુય ખોવાનું હતું,  
તો પછી અહીંયા શું પોતાનું હતું?

જિંદગીનાં પાટિયા પર કોઈને,  
ચોક માફક બસ ઘસાવાનું હતું.

યંત્રવત ચાલ્યા કરે પગલા હજી,  
થોભવાનું કોઈ ના બ્હાનું હતું.

અન્યનાં કાજે જ એ છોડ્યું છે મેં  
સુખ, જે કાયમ મારાં હિસ્સાનું હતું.

રોજ જેને હું ધબકતું સાંભળું,  
ક્યાં કદી એનેય જોવાનું હતું.

દર્દને એ રાખે છે સમજી દવા,  
ભાગ્યમાં જેનાં નથી સુખની હવા.

તું સહન હદ બ્હારનું પ્હેલાં કરે,  
એ પછી હદ પાર મન મળશે જવા.

મન ચડેલો મેદ થોડો પીગબ્યો,  
બોજ ઓછો ત્યાંજ લાગ્યો 'તો થવા.

યોગ્ય ઉત્તર જિંદગી આપી શકે,  
ગર્ભમાં એવાં જ પ્રશ્નો રાખવા.

આવ્યું 'તું મળવા તને સુખનું હરણ,  
ને તું લાગ્યો એની પાછળ ભાગવા!



## હીરલ વ્યાસ

# વાર્તાનું આકાશ

## નરિયો

નરેશ રાજ્ય કક્ષાની વકૃત્વ સ્પર્ધામાં પ્રથમ આવ્યો હતો. સ્ટેજ પર ઇનામ લેવા જવા ઊભો થયો ત્યારે નરેશ અને નરેશના પિતાની જેમ સરલાબહેનની આંખો પણ ભીની હતી.

નામ તો એનું નરેશ જ હતું. પણ છેલ્લા બે વર્ષથી એના રિઝલ્ટ, વાણી, વર્તન અને સ્કૂલમાં કરાતાં તોફાનોથી એ નરેશમાંથી નરિયો બની ગયો હતો. એ વર્ગની અંદર કરતાં બહાર વધારે સમય રહેતો. ને મોટેભાગે તો સ્કૂલની પણ બહાર. જે દિવસે સ્કૂલમાં ગાપચી મારતો ત્યારે ગામથી દૂર આવેલાં શિવમંદિરમાં જઈ સૂનમૂન બેસતો. ને સ્કૂલનો સમય પુરો થતાં પાછો ઘરે.

“રોલ નંબર ત્રીસ..” વર્ગમાં બે વાર બોલાયું, પણ સામે જવાબ પડઘાયો નહિ. “નરિયો નથી આવ્યો?”  
“ના, સાહેબ.”

સાહેબ આગળ હાજરી પુરી ભણાવવા લાગતાં. આવું ઘણી વાર બનતું. હવે સાહેબો માટે પણ આ જાણે દરરોજની

ઘટના હતી. નરિયાના ઘરે વારે વારે સ્કૂલમાંથી ફરિયાદ જતી. નરિયો બે દિવસ સ્કૂલે આવતો અને પાછો ગાપચી મારવા લાગતો. નરિયાના બપા પણ હવે કંટાળી ગયા હતાં.

શિક્ષક તરીકે નવા આવેલા સરલાબહેને ઘણી વાર એને વર્ગની બહાર જોયો હતો. પણ એ વર્ગમાં એ જતાં નહિ, એટલે ઝાઝું જાણતાં નહિ. હા, સ્ટાફરૂમમાં એના વિશે થતી વાતોના આધારે થોડું ઘણું જાણવા મળ્યું હતું. ધીમે-ધીમે એમણે નરેશની બાબતમાં રસ લેવા માંડ્યો. એના વિશે માહિતી મેળવવા માંડી. નરિયો પગ વાળીને માથું ઢિંચણ પણ મુકીને વર્ગની બહાર બેઠો હતો. આંખો ચપોચપ બંધ હતી. વર્ગમાં થયેલી હસાહસ અને મોટેથી બોલાયેલા સાહેબના, “તું ડફોળ છે, ડફોળ.” - એ શબ્દો મગજમાં ધુમરાયા કરતાં હતાં. મનમાં લાગ્યું કે આજે’ય સ્કૂલે ન આવ્યો હોત તો સારું હોત. ગાલ આજે પણ ગણિતના આલેખની જગ્યાએ આંસુના આલેખથી ચિતરાયેલા

હતાં.

આજે સરલાબહેને તક ઝડપી લીધી. “બેટા નરેશ. શું થયું? કેમ આમ અહીં બેઠો છે?” એક પ્રેમાળ હાથ માથા પર ફર્યો. પહેલાં તો ‘નરેશ’ નામ સાંભળવાની જાણે આદત જ રહી ન હોય એમ એનું પોતાનું નામ બીજા કોઈનું જ લાગ્યું. ‘નરિયા’ જેવા તોછડા નામથી ટેવાયેલા નરેશને નવાઈ લાગી.

“કંઈ નહિ..” ઊંચુ જોયા વગર જ નરેશે જવાબ આપ્યો.

“તું મને કહી શકે બેટા. હું બીજા કોઈને તારી વાત નહિ કહું. હું તારી મા જેવી જ છું..”

‘મા’ શબ્દ સાંભળતાં જ નરેશ સરલાબેનના ખોળામાં માંથું મુકીને ધૂસકે-ધૂસકે રડવા લાગ્યો. એની મા વિશેની, માના મૃત્યુની, ભણવાની, પરિણામની, વર્ગમાં થતા ઉપેક્ષિત વર્તનની બધી વાતો સરલાબહેને શાંતિથી સાંભળી.

બે વર્ષ પહેલાં ટૂંકી બિમારીમાં માના અવસાનથી નરેશને આઘાત લાગ્યો હતો. સતત માનો પીડાભર્યો ચહેરો આંખ સામે તરવર્યા કરતો. ભણવામાં પણ મન લાગતું નહિ. એની અસર સીધી પરિણામ પર થતી. પરિણામ ઓછું આવતાં બાપ ખૂબ મારતો. ભણવા બેસે ત્યારે “ડફોળ છે..તું ડફોળ..” પડઘાયા કરતું. હવે ભણવાની,



પરીક્ષાની કે પરિણામની વાત વિચારીને જ મન આળું થઈ જતું. વધારામાં શિક્ષકો દ્વારા થતું અપમાન અને સાથી મિત્રોની મજાક બળતામાં ધી હોમતું. જાત પરથી, ઈશ્વર પરથી જાણે વિશ્વાસ ઊઠી ગયો હતો. માંડ દસ-અગિયાર વર્ષના બાળકની નાજુક મનઃસ્થિતિ પર કેટલો ભાર હતો જે તે દિવસે હળવો થઈ ગયો હતો.

“બધું બરોબર થઈ જશે. બસ તું નિયમિત સ્કૂલે આવવાનું શરૂ કર.” સરલાબહેનના આ શબ્દો પર વિશ્વાસ રાખીને નરેશ દરરોજ સ્કૂલે આવતો થયો.

સરલાબહેને બધી વાત બીજા શિક્ષકોને પણ કરી. અને સૌ શિક્ષકોની મદદથી નરેશનો આત્મવિશ્વાસ પાછો આવ્યો. ધીમે-ધીમે એનું પરિણામ અને સ્વભાવ બધું રાગે પડ્યું. એ બધાના લીધે જ આજે નરેશ સ્ટેજ પર પોતાનું ઈનામ લેવા ઊભો હતો. સરલાબહેન દ્વારા ‘નરિયા’ની થયેલી કોમળ માવજતથી જ એ ફરી ‘નરેશ’ બની શક્યો.



## ડૉ. કાર્તિક શાહ

એક વ્યક્તિએ આઈન્સ્ટાઈનને તેમના વિચારો ટૂંકમાં લખી મોકલવા વિનંતી કરી હતી. તેના જવાબમાં આઈન્સ્ટાઈને પણ માત્ર અમુક શબ્દો જેવા કે, દેશ, ઈશ્વર, વિજ્ઞાન વગેરે લખી મોકલ્યા હતા. શબ્દ ઘણી વાર લાંબા વાક્યો કરતાં વધારે સચોટ અને અસરકારક બની શકે છે. એ વાતને યાદ કરીને એક ભાઈએ મને પત્ર લખ્યો હતો કે, “સોનેરી શબ્દો તો ઠીક છે, પણ સૌથી આઘાતજનક શબ્દો કયા છે, તે કહેશો?”

એમની વાત વિચારવા જેવી હતી. દરેક ભાષામાં અમુક શબ્દો અત્યંત કડવા, તોફાની, આઘાતજનક હોય છે. એ સિવાય અમુક સંજોગોમાં અમુક સામાન્ય શબ્દ પણ ખૂબ જ આઘાતજનક બની જાય છે. એક વાર નવા પરણેલાં પતિ-પત્ની એક નિર્જન રસ્તે એકલા જઈ રહ્યાં હતાં. પતિ સ્વાભાવિક રીતે જ પોતે ભૂતકાળમાં કરેલાં પરાક્રમોની વાત કરતો હતો. બચપણમાં પોતે કેવો તોફાની હતો, કોલેજમાં અભ્યાસ

# શબ્દ-સંપુટ

## ‘શબ્દ’નું સામર્થ્ય



કરતો ત્યારે કેવા ગુંડાઓ સાથે બાથ ભીડી હતી, સી.આર.ની અને જી.એસ.ની ચૂંટણીઓમાં કેવાં પરાક્રમો કર્યાં હતાં એનું બયાન કરતો હતો. અચાનક એ વખતે બે માણસ બાજુમાંથી નીકળી આવ્યા ને છરી કાઢીને એક જણ બોલ્યો: “જે હોય તે જલદી આપી દો!” બહાદુર પતિએ જીભના લોચા વાળતાં કંઈક બોલવા પ્રયત્ન કર્યો, પણ પેલાએ છરીનો આછો ઘસરકો કર્યો એટલે તરત એ શાંત થઈ ગયો. છરીવાળા માણસે એની પાસેથી અને એની નવવધૂ પાસેથી જે કાંઈ હતું તે લઈ લીધું અને જતાં-જતાં નવવધૂ સાથે થોડાં અડપલાં પણ કરતો ગયો અને વટથી હસતો-હસતો ચાલ્યો ગયો.

પોતે તો ઢીલોઢક થઈ ગયો. પત્ની પણ અવાક બની ગઈ. થોડીવાર પછી

બંનેના જીવમાં જીવ આવ્યો, ત્યારે પત્નીએ માત્ર એટલું જ કહ્યું, “ચાલો હવે!” એ બંને શબ્દો સામાન્ય હતા, પણ સંજોગોને કારણે પતિ માટે છરીની ધાર કરતાં પણ એ વધારે તીક્ષ્ણ બની ગયા. એટલે કોઈ પણ ભાષામાંથી સારા ઉત્સાહપ્રેરક શબ્દો શોધવાનું સહેલું છે, પરંતુ આઘાતજનક શબ્દો શોધવાનું કામ એટલું સહેલું નથી. ઘણી વાર ‘લાવો’, ‘લ્યો’, ‘આવો’ જેવા સરળ શબ્દો પણ આઘાતજનક બની જતા હોય છે. છતાં અમુક શબ્દો આઘાતજનક જ હોય છે. જેમ કે ‘જા-જા’, ‘હટ’, ‘ફૂટ અહીંથી’, ‘છટ’ વગેરે શબ્દો કોઈને માન આપવા માટે વપરાતા નથી.

પણ આવા શબ્દો એકદમ ખુલ્લા હોય છે. એના ઉચ્ચારથી આપણને સીધો જ આઘાત લાગે છે. કોઈ મહોરાં નીચે છુપાઈને પછી એ પ્રગટ થતા નથી. પરંતુ કેટલાક શબ્દો બહુરૂપી હોય છે. આવા એક શબ્દ વિશે વર્ષો પહેલાં મેં એક લેખ વાંચ્યો હતો એની છાપ હજુયે ઝાંખીઝાંખી જળવાયેલી છે. લેખ તો પૂરો યાદ નથી, પણ શબ્દ યાદ રહી ગયો છે : ‘ઓહા!’. આ ‘ઓહા!’ શબ્દ માત્ર ગુજરાતી, હિન્દી કે અંગ્રેજીમાં વપરાતો નથી, જગતની ઘણી ભાષાઓમાં એ જુદા-જુદા સ્વરૂપે ફેલાયેલો છે. ‘ઓહા!’, ‘આહા!’, ‘એહા!’ અને ‘યેહા!’ વગેરે

એનાં જ રૂપ છે અને ઘણી વાર એ જોડકામાં જન્મે છે. ત્યારે એ વધારે આઘાતજનક બની જાય છે.

ધારો કે તમારા ગળામાં થોડો દુઃખાવો થાય છે. ધારો કે એ વખતે તમારી પાડોશમાં રહેતા કોઈક જયંતીલાલ ગળાના કેન્સરથી મૃત્યુ પામે છે. (અહીં કોરોના શબ્દપ્રયોગ ઇરાદાપૂર્વક ટાળુ છું!) તમને તમારું ગળું દગો દઈ રહ્યું હોય એમ લાગે છે. ધારો કે એ જ વખતે તમે માનવજાતના લાભાર્થે છપાયેલી કેન્સર વિશેની કોઈક જાહેરાત વાંચો છો: “કેન્સર એક જીવલેણ રોગ છે, પરંતુ પ્રાથમિક તબક્કામાં જો એનું નિદાન થાય તો તે મટી શકે છે. જો તમને શરીરમાં ક્યાંક ગાંઠ દેખાય, તમારા અવાજમાં ફેરફાર થાય, તમારી કુદરતી હાજતોના સમયમાં ફેરફાર થાય, ગળવામાં તમને કાંઈ તકલીફ થાય, વગેરે... તો જલદી કોઈ નિષ્ણાત ડોક્ટરની સલાહ લો.” આમ તો તમે મજબૂત મનના છો, પણ પાડોશી જયંતીલાલ ગળાના કેન્સરથી મૃત્યુ પામે છે અને કેન્સરનાં ચિહ્નોમાંથી કેટલાંક એકસાથે તમારા શરીરમાં પ્રગટ થઈ રહેલાં તમને દેખાય છે : અવાજ ભારે થઈ ગયો છે, ગળામાં દુઃખે છે, ગળવામાં થોડી તકલીફ પણ પડે છે, કબજિયાત તો ઘણા વખતથી હેરાન કરે છે! જલદી ડોક્ટરને બતાવવાની જરૂર



છે. પરંતુ તમે મજબૂત મનના છો, એટલે જલદી તો નહીં પણ મોડેમોડે ડૉક્ટર પાસે તો પહોંચો જ છો. (મોડેમોડે એટલે કેન્સરનાં ચિહ્નો વિશેની જાહેરાત વાંચ્યા પછી છત્રીસ કલાકે! જોકે તમને છત્રીસ દિવસ જેટલું મોડું કર્યું હોય એમ લાગે છે.) ડૉક્ટર નિષ્ણાત છે. તમને ખુરશીમાં બેસાડે છે. તમારું મોં ખોલાવી તપાસ શરૂ કરે છે. કપાળ પર રિફ્લેક્ટિંગ મીરર છે. વચ્ચે વચ્ચે તમને ક્યારેક પ્રશ્નો પૂછે છે. તમારી જીભ બહાર કઢાવે છે. જીભ પર ટન્ગ-ડિપ્રેસર દબાવે છે અને કોણ જાણે કેમ, એકાએક એ ગંભીર બની જાય છે! તમે હેબતાઈ જાઓ છો.

ડૉક્ટર ગંભીર છે. ચૂપ છે. તપાસ ચાલુ છે. તમારા ગળામાં એ તાકી રહે છે.

અચાનક એનું મોં ખૂલે છે અને માત્ર એક જ શબ્દ બહાર નીકળે છે: ‘ઓહા!’. તમારા મોતિયા મરી જાય છે, શરીર પરસેવે રેબઝેબ થઈ જાય છે, આંખે અંધારાં આવી જાય છે!

તપાસ પૂરી થાય છે. ડૉક્ટર હજી ચૂપ છે. ... હાથ ધુએ છે. ખુરશી પર બેસે છે.

તમને સામેની ખુરશી પર બેસાડે છે અને કોઈ ઉચ્ચ અદાલતનો ન્યાયાધીશ ફેંસલો ઉચ્ચારે એમ શબ્દો ઉચ્ચારે છે: “તમને માત્ર કાકડાની તકલીફ છે. કેન્સર જેવું કશું જ નથી.” કહે છે કે ગયેલો જીવ ક્યારેય પાછો આવતો નથી, પરંતુ તમારા જીવનમાં તો ચમત્કાર બને છે. ઊડી ગયેલો જીવ એકાએક જાણે શરીરમાં પાછો આવે છે.



તમારું હૃદય આનંદથી ઘડકી ઊઠે છે. અને ઘણી વાર પછી તમે સંકોચ સાથે ડૉક્ટરને પૂછો છો:

“સાહેબ, ખરેખર કશું ગંભીર નથી?”

“ના, કશું જ ગંભીર નથી.”

“પણ....”

“કાકડા છે. બીજું કશું જ નથી.”

“પણ ગળું તપાસતી વખતે તમે ગંભીર થઈને ‘ઓહ!’ બોલ્યા હતા, એટલે મને તો એમ કે...”

ડૉક્ટર હસી પડે છે,

“અરે, ભાઈ, એ તો.....”

“એવું કેમ બોલ્યા હતા, સાહેબ?”

“વાત એમ છે...” ડૉક્ટર મલકે છે. “મારા ટેલિફોનનું બિલ ભરવાનું બાકી છે. આજે એ ભરાઈ જ જવું જોઈએ. ન ભરાય તો ફોન કપાઈ જાય. આ વાત મને બરાબર તમારું ગળું તપાસતી વખતે જ યાદ આવી ગઈ એટલે મારાથી બોલાઈ ગયું કે ‘ઓહ! સારું થયું કે યાદ આવી ગયું, નહીં તો ફોન કપાઈ જાતા!’”

બોલો, વિના કારણ કે અન્ય કારણે બોલાયેલા ‘ઓહ!’ની પણ કેટલી તાકાત છે! ભલભલા માણસના હૃદયના ધબકારા વધારી દેવાની તો ક્યારેક બંધ કરી દેવાની પણ શક્તિ તે ધરાવે છે. એનો ઉપયોગ કઈ રીતે થયો છે એના ઉપર એની આઘાતજનક શક્તિનો આધાર છે.

પરંતુ, આમાંથી એક વાત એ પણ શીખવા મળે છે કે : આપણા ગળા કરતાં, કેન્સર કરતાં કે આપણી જિંદગી કરતાં પણ ડૉક્ટરને મન એનું ટેલિફોનનું બિલ વધારે અગત્યનું હોઈ શકે છે!



એવી જ રીતે દરેક વ્યક્તિને એની પોતાની જ નાનકડી તકલીફો વધારે મહત્વની લાગતી હોય છે. દરેક માણસ પોતાની દુનિયામાં જ રમમાણ હોય છે. એટલે કોઈ શબ્દના ઉચ્ચાર-માત્રથી આપણે આઘાત ન પામવો. એ શબ્દ જુદા કારણે પણ ઉચ્ચારાયેલો હોઈ શકે છે. આમ, આઘાતજનક શબ્દોમાં ‘ઓહ!’ જેવો નાનકડો શબ્દ પણ આપણને કેટલો ધારદાર લાગે છે! લાંબાં વાક્યો અને હાંસી કરતાં કે ઠપકા કરતાં એક શબ્દ વધુ આઘાત પહોંચાડી શકે છે! એટલે જ શબ્દોનો બહુ જ જોખી જોખીને ઉપયોગ કરવો! નહિતો એ જોખમી પણ સાબિત થઈ શકે..



ડૉ. રંજન જોષી

# જસ્ટ બે મિનિટ

## ટાર્ગેટ



“સુમી, હવે શ્વાસ રૂંધાય છે યાર! કેટલા ટાર્ગેટ પૂરાં કરવાના?”

“શશી, ટાર્ગેટ તો પૂરાં કરવા જ પડશે ને. એ મસમોટા પગારથી તો આપણાં સપના પૂરાં થાય છે. ને હજુ તો આપણો ફ્લેટ લેવાનો, એમાં મારું ગમતું ફર્નિચર કરાવવાનું ને શિમલા-મનાલીની ટ્રીપ તો બાકી જ છે હોં..”

એક મહિના પછી મેન્ટલ હોસ્પિટલના બિછાના પર પડ્યો પડ્યો

શશી બબડી રહ્યો હતો,

“સુમી, બધાં ટાર્ગેટ પૂરાં. હવે આપણે એય..ને.. મોજથી જીવશું.”

સુમીની આંખમાં ઝળઝળિયા આવી ગયા. આંસુના પડણી પેલે પાર દેખાતા વિશ્વમાં તે હોસ્પિટલના બિલ પેમેન્ટ અને શશીના માનસિક સ્વાસ્થ્યના મસમોટા ટાર્ગેટ કેમ પૂરાં કરવા તેનો જવાબ શોધી રહી હતી.



## તેજલ શાહ

# વાર્તા-સેતુ

## સ્મૃતિલોપ

ખ્યાતનામ સાહિત્યકાર હિમાંશી શેલતના વાર્તાસંગ્રહ ‘ઘટના પછી’માંથી આજની વાર્તા લેવાનું કારણ પુસ્તકના શીર્ષક પરથી લખાયેલી વાર્તા પ્રત્યેની ઉત્કંઠા. જીવનમાં અમુક ઘટના ઘટે પછી એ ઘટનાનો ઝંઝાવાત આપણી માનસિક ક્ષિતિજને તર્ક-વિતર્કના સીમાડેથી ખાલી હાથે પાછા ધકેલે છે. ક્યારેક લાગણીના દરિયાની થપાટો ઝીલ્યા પછી તળેથી “કેમ?” - એવો પ્રશ્નાર્થ માત્ર હાથ લાગે. આજની વાર્તા ‘સ્મૃતિલોપ’ એવું જ કંઈક લઈને આવી છે.

\*\*\*\*\*

“રમત એટલે કેવી રમત?”

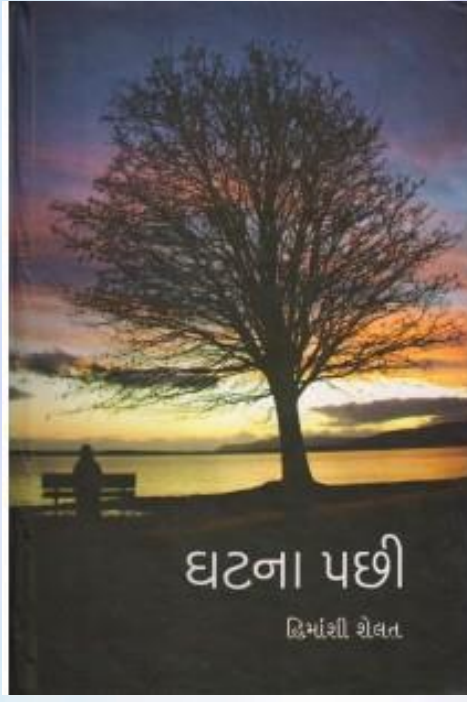
કેતકીએ સ્પષ્ટતાની અપેક્ષાથી ડૉક્ટર શર્મા સામે જોયું. ડૉક્ટર હજી ફાઈલમાં પાનાંઓ પર અટક્યાં હતા. એટલે એ જે કંઈ બોલતા હતા એ તૂટક-તૂટક, વચ્ચે વચ્ચે અટકીને એ ઊંડા અને ભારે શ્વાસ લેતા હતા.

“રમત એવી કે જે મનને રોકી રાખે.

સમથિંગ ઘેટ કેન રીઅલી ઓફ્યુપાય હર.. જેમ કે રંગીન બ્લોક્સ, લાલ-પીળાં-લીલા મિક્સ અપ કરીને છૂટા પાડવાના. મીંડાંવાળા બોર્ડનાં મીંડાં ગણવાનાં અથવા કાપેલાં ચિત્રો ગોઠવવાનાં. યુ નો, આવું બધું જાતજાતનું મળે છે બજારમાં હવે તો. જસ્ટ સી ઘેટ શી કીપ્સ હર-સેલ્ફ બીઝી. મેન્ટલી એક્ટિવ રહેવું આ સ્ટેજ પર એમને માટે એકદમ જરૂરી છે.”

“પણ બા તો અચાનક જ થાકી જાય છે અને પછી કશુંયે કરવા તૈયાર થતાં નથી.”  
“એઝ સય મોડું થઈ થયું છે. આ સ્ટેજ પરથી હવે... યુ સી, જરા મુશ્કેલ છે. એની વે, વી હેવ ટુ ટ્રાય અવર બેસ્ટ.”

‘થેન્ક્સ’ કહીને કેતકી માંડમાંડ ઊભી થઈ. ભાંગી પડવાનું પોસાય નહીં. પ્રયત્ન કરવો પડે. આખા દિવસની દોડધામથી શરીર કળતું હતું. અઢી-ત્રણ વર્ષથી આટલાં બધાં કામની ટેવ જ ક્યાં રહી હતી? રિક્ષા રોકવા જેવા સામાન્ય કામમાંયે વાર લાગતી હતી.



મોડું થઈ જ ગયું છે તો થોડું વધારે. બાને રમતી કરવાનું ડૉક્ટર કહે છે તો રમકડાં લઈને જઈએ. રમકડાંની ખરીદીમાં બાને ગમતા રંગો યાદ રાખ્યા. કોઈનીય સામે ન જોતી બાને હવે રમતમાં રોકવાની હતી. આ પ્રવૃત્તિને અધરી કહેવી કે અલ્પોક્તિ.

“જુઓ, મેં નહોતું કહ્યું કે એ હમણાં આવી જશે!” (કેતકીએ એની બહેન જયનાનો ઉલ્લેખ કરતાં કહ્યું.)

બા જંપી ગઈ હતી. સતત મૂંઝવણ અનુભવાતી હોય તેવો એનો થાકેલો ચહેરો અત્યારે એકદમ શાંત દેખાતો હતો. જમતી વખતે જાગશે કે કેમ? શી ખબર! જયનાને ઓળખે છે કે નહીં. ગજબ છે ને આયે! બા ઓળખે નહીં એટલે શું?

બાને કોફી પીવી બહુ ગમે. “અમારા જમાનામાં સ્ત્રીઓને ભાગે કોફી પીવાનું ભાગ્યે જ આવે. પુરુષોય ખાસ ન પીએ.” - આવું બોલતાં એ પૂરા રસથી ઘૂંટ ભરે.

“એટલે ડૉક્ટરનું એમ કહેવું છે કે બહુ મોડું થઈ ગયું છે?”

“હા, પહેલા-પહેલા બહુ ખબર ન પડે. બારીક ઓબ્ઝર્વેશનમાં જ જરાતરા ખ્યાલ આવે. હવે ચામાં બે વાર ખાંડ નખાઈ જાય કે કપડાંની ગડી કરવાને બદલે કબાટમાં ખોસાય અથવા નાની અમસ્તી બાબતમાં કમાન છટકે એવું તો નોર્મલ લોકોનેય ક્યાં નથી થતું? કોઈનાં નામઠામ યાદ ન આવે એય બને જ છે ને! વ્યક્તિને બહુ ધ્યાનથી જુઓ ત્યારે જ કંઈક એબનોર્મલ પકડાય.

“બાને કોઈએ ઓઝર્વ કરી હોત તો મામલો આ હદે ન પહોંચત.”

“તે કોણ ઓઝર્વ કરે? બાપુજી હતા ત્યારેય બાને ઓઝર્વ નહોતા કરતા, બીજું તો કોણ છે આ ઘરમાં?”

“અશોકને પણ વાત કરી એ બહારગામ છે અને ભાભી કહે છે કે ઈમરજન્સી હોય તો આવું. હવે આમાં ઈમરજન્સી જેવું શું કહેવાય?”

“અલ્ઝાઈમર્સમાં તો એવું કે પોતાનું નામઠામેય ભૂલી જવાય. આપણા જેન્તીમાસાના દોસ્તારને થયેલો. ઘરમાંથી નીકળી જાય અને ગમે ત્યાં બેસી રહે. નામ આપે નહીં. જાતે ઘેર પાછા ફરવાનો રસ્તો યાદ રહે નહીં. છેવટે તો તાળાફંચીમાં રાખવા પડતા. એમાંજ ગુજરી ગયા.”

ટપકાં ગણતાં બા થાકી જાય છે. ક્યારેક અડધી રાતે આરતી બોલવા માંડે છે અને કેતકી પાસે તાળી પડાવે છે. મળવા આવનારી વ્યક્તિને કરેક વખતે

અલગ-અલગ નામે બોલાવે છે. કેતકી કોઈ દિવસ ચંપા તો કોઈ દિવસ દુર્ગા છે. એક સવારે વળી એ ગોદાવરી બની જાય છે! બાની બાનું નામ!

ડૉક્ટરના કહેવા મુજબ કોઈ ભારે આઘાત પણ અલ્ઝાઈમર્સનું કારણ હોઈ શકે. પ્રિય વ્યક્તિનું મૃત્યુ અથવા એણે આપેલો આઘાત. એની કાઈન્ડ ઓફ ટ્રોમા ઓર પેઈનફુલ ઈવેન્ટ.

\*\*\*\*\*

બાના જીવનમાં એવી તે શું ઘટના ઘટી? કેતકી કે જયનાની કોઈ સમસ્યાએ બાને આંચકો આપ્યો? બાપુજી બાને ઓઝર્વ નહોતા કરતા માટે કે બાપુજીનું અવસાન? અશોક બાથી જુદો રહેવા ગયો માટે કે પછી બાનો પોતાનો આકરો સ્વભાવ? આ સવાલોના જવાબ જાણવા માટે તમારે હિમાંશી શેલતની વાર્તા ‘સ્મૃતિલોપ’ તો વાંચવી જ પડે.

આપ મને [tejnikalme@gmail.com](mailto:tejnikalme@gmail.com) પર ઇમેઇલ પણ કરી શકો છો.





## રાજુલ ભાનુશાલી

દુયકાથી કોઈ જાતની ન થઈ અસર મને.  
લાગી છે કંઈક એ હદે મારી નજર મને.  
લાવીને આપો ક્યાંકથી મારી ખબર મને.  
શોધે છે ક્યારની બધે મારી નજર મને.  
અળગો કર્યો તો એટલો આવ્યો નજીક હું;  
ના જાણે કેમ ચાલ્યું ના મારા વગર મને.  
વર્ષો થયા છતાંય ઠરીઠામ ના થયો;  
સરનામું પૂછે એટલે માડું જ ધર મને.  
ઘોળીને પીધી હોત ના બીમારી એક પણ;  
તો કરતી કોઈ પણ દવા સીધી અસર મને.  
અવગણના થાય તો હવે કરવી છે મારી પણ;  
નહીંતર કદી થશે નહીં મારી કદર મને.  
ઢોળાઈ જઉં, ગમે ત્યાં હું એ પહેલાં આવીને;  
મારામાં કોઈ રીતે ફક્ત ખાલી કરમને.

~ ગૌતમ પરમાર 'સર્જક'

'તમને મહ્યાનું યાદ'માં આજે કવિ શ્રી ગૌતમ પરમારને મળીએ. મૂળ વડોદરાના અને હાલ નોકરી અર્થે સામખીયાળી ખાતે રહેતા ગૌતમભાઈ મિકેનિકલ એન્જીનીયર છે, પણ મૂળે એમનો જીવ કળાનો છે. શબ્દોની સાથે સાથે એમની પેન્સિલ પર પણ ગઝલબની

## તમને મહ્યાનું યાદ



હાથોટી છે. તેઓ પોટ્રેઇટ બનાવે છે. જેટલી બારીકાઈથી તેઓ કાગળ પર શબ્દોમાં વિવિધ ભાવ આલેખે છે એટલી જ બારીકાઈથી માણસના ચહેરા પરના વિવિધ ભાવોને પણ આલેખે છે. 'સર્જક' એમનું તખલ્લુસ છે.

જીવન એક કલાકૃતિ છે. એમાં રંગ પૂરવા એ મનુષ્યનો સૌથી પ્રિય શોખ હોવો જોઈએ. હોવો તો જોઈએ, પણ બધાનો હોતો નથી. જીવન જ્યારે માત્ર આદતોનું પોટલું બની જાય છે, જ્યારે એમાંથી 'હળવાશ'ની બાદબાકી થઈ જાય છે.

પહેલો વરસાદ પડે અને તમારું મન પ્રકૃત્લિત ન થાય, સાવ નાના બાળકનું મનમોહક સ્મિત તમને ન સ્પર્શે,



વસંતનું આગમન થતાં જ સંભળાતા કોયલના ટહુકા તમને કર્ણપ્રિય ન લાગતાં હોય, ક્યાંક શેકાતા શીરાની સુંગધ તમારી જીભને તરબોળ ન કરતી હોય, કે પછી સરસ મજાનો દુયકો સાંભળીને તમને હસવું ન આવતું હોય તો? તો.. ક્યાંક કશીક ગડબડ છે એમ સમજવું બોસ!

દુયકાથી કોઈ જાતની ન થઈ અસર મને.

લાગી છે કંઈક એ હદે મારી નજર મને.

કવિએ આ વાતને અહીં બહુ જ વિલક્ષણ રીતે મૂકી છે. કોઈના દુયકાની એટલે કે કોઈના અણસારા કે સંકેતની કોઈ અસર થતી નથી. કોઈ કિસ્સા કે કહાણીમાં રસ પડતો નથી અને એનું કારણ એ છે કે એમને પોતાની જ નજર લાગી ગઈ

છે! આપણી અંદર બે પ્રકારની ઊર્જા હોય છે. સકારાત્મક અને નકારાત્મક. આ ઊર્જા આપણાં વિચારો, વર્તન, વ્યવહાર, સ્વભાવ અને કાર્યોથી બનતી હોય છે. સકારાત્મક ઊર્જા તો હોય જ, પણ જ્યારે બીજા કોઈ કારણસર જો નકારાત્મક ઊર્જા ભીતર પ્રવેશ કરી જાય, ત્યારે જે પરિસ્થિતિ નિર્માણ થાય છે એ ચિંતા કરાવે એવી હોય છે. કવિએ અહીંયા એ પરિસ્થિતિ માટે 'નજર લાગી જવી' જેવો રૂઢીપ્રયોગ વાપર્યો છે. આવી સ્થિતિ આવવાના અનેક કારણ હોઈ શકે. એમાં અહંકાર, વધુ પડતો આત્મવિશ્વાસ કે વધુ પડતો અવસાદ પણ હોઈ શકે.

લાવીને આપો ક્યાંકથી મારી ખબર મને.

શોધે છે ક્યારની બધે મારી નજર મને.

માણસને ભૂલ કરવાનો જન્મસિદ્ધ અને ભૂલ સુધારવાનો જીવનસિદ્ધ અધિકાર છે. પરંતુ આપણો સમાજ કે પરિવાર કે વર્તુળ ઘણીવાર આ સ્મલનને ઉદારભાવે નથી જોઈ શકતો. માણસ પાસેથી એનું માણસપણું ખૂંચવી લેવાનો કોઈને અધિકાર નથી. ભૂલ થઈ જાય પછી એનું સૌંદર્ય નિખાલસ કબુલાતને માર્ગે પ્રગટ થતું હોય છે. દરેક વ્યક્તિમાં કંઈક તો માઇનસ પોઈન્ટ હોય જ છે. અપૂર્ણ હોવું એ નિતાંત માનવીય ઘટના છે અને આ એક સનાતન સત્ય છે કે એમાં ક્યાંય કોઈ અપ્રામાણિકતા નથી. પરંતુ આ સત્યને જ્યારે નકારવામાં આવે, ત્યારે એની વિપરીત અસર ક્યારેક માણસને છિન્નભિન્ન કરી નાખે, તો ક્યારેક એને નિરાશાની ગર્તામાં ધકેલી દે એવું બને છે. માણસ તૂટી જાય, એનો ખુદ સાથેનો સંપર્ક છૂટી જાય, એ નાનીસૂની વાત નથી. એ માણસ જ્યારે ફરી ખુદ સાથે સંપર્ક સ્થાપિત કરવા મથતો હોય, જાતને શોધતો હોય ત્યારે એને જરાક જેટલી મદદ કરવી જોઈએ એટલી પ્રામાણિકતા જે દિવસે દરેક માણસ દાખવશે ને પછી આવા દાખલા પણ મળતા અટકી જશે.

અળગો કર્યો' તો એટલો આવ્યો નજીક હું;  
ના જાણે કેમ ચાલ્યું ના મારા વગર મને.

વર્ષો થયા છતાંય ઠરીઠામ ના થયો;

સરનામું પૂછે એટલે મારું જ ઘર મને.

જ્યારે ખુદને ખુદ વગર ચાલી જાય ત્યારે જાણજો કે જીવન ખતમ થયું છે. શબને કોઈ ઝંખના હોતી નથી. જો તમારામાં થોડીઘણીય ઝંખના બાકી રહી છે તો એનો અર્થ એ કે તમે જીવો છો. તમને તમારા વગર ન ચાલતું હોય તો જાણજો કે તમે જીવો છો. જીવનમાં નવા નવા ખૂણા ન સર્જાય ત્યારે જુના ખૂણા બુઘા થઈ જાય એ પહેલાં એમને સાચવી લેવા જોઈએ. ઘર એક એવો ખૂણો છે. જીવનભરની રઝળપાટ પછી કોઈક એક દિવસે તમે ઘરે પાછા ફરો ત્યારે એટલું મોડું ન થઈ ગયું હોવું જોઈએ કે તમારું ઘર તમને તમારું સરનામું પૂછે!

ઘોળીને પીધી હોત ના બીમારી એક પણ;  
તો કરતી કોઈ પણ દવા સીધી અસર મને.  
અવગણના થાય તો હવે કરવી છે મારી પણ;  
નહીંતર કદી થશે નહીં મારી કદર મને.  
ઢોળાઈ જઉં, ગમે ત્યાં હું એ પહેલાં આવીને;  
મારામાં કોઈ રીતે ફકત ખાલી કર મને.





જે વ્યક્તિ દુઃખી થવાની હઠ લઈને બેઠી હોય એને જગતની કોઈ પણ વસ્તુ કે બાબત સુખી કરી શકતી નથી. સુખી થવા માટે સૌ પ્રથમ એ હઠને ત્યાગવી પડે છે! પ્રત્યેક પળે જાગૃત રહીને પોતાના જીવનને અવલોકતાં રહેવું અને જતનપૂર્વક ઉજમાળું બનાવવા મથવું એ પ્રત્યેક જીવની નૈતિક ફરજ છે અને એ જ ખરી જીવનસાધના છે. માણસનો અહમ, એની ઉદાસીનતા, નિરાશા એની ઝંખનાની સીમને સાંકડી બનાવે છે. એનાથી બચવાનું છે, મુક્ત થવાનું છે, રિક્ત થવાનું છે. પ્રયત્નપૂર્વક એની અવગણના કરવી પડે તો એમ કરીને પણ ઝંખનાનો વ્યાપ ઓછો થવા દેવાનો નથી. આપણે એક પણ આપણા 'હું' અનેક હોય છે! એનાથી

મુક્ત થતાં પહેલાં આપણા ખરા 'સ્વ'ને સમજી લેવો પડશે અને એ 'સ્વ'ને સમજે એ સ્વસ્થ છે!

કાવ્ય સંવેદનાનું વિશ્વ ઘણું મોટું છે. માણસની પ્રકૃતિનું નાજુક સ્વરૂપ, તેને માટે જાગતો વસવસો તો સામે પક્ષે એમાંથી નીકળી જવાની પ્રબળ આકાંક્ષા, એને પ્રયત્નસાધ્ય બનાવવા માટે ખુદના સહકારની ઝંખના! જાણે આ આખી પ્રક્રિયા, આખી કવાયત એના અનુભૂતિના વિશ્વને, એના વર્તુળને પૂર્ણ બનાવે છે! આખી ગઝલમાં નાયક પોતાના 'હું' સાથે સંવાદ સાધે છે. આ એક સરસ ભાવ છે, સરસ અનુભૂતિ છે; જે બહુ મોટી વાત કહી જાય છે. અસ્તુ.





## ધર્મેન્દ્ર જોષી

ઈશ્વરે દરેક માનવીને ભિન્ન બનાવ્યો છે. કોઈ કલામાં નિપુણ હોય તો કોઈ શારીરિક તાકાતમાં, કોઈ યાદશક્તિમાં તો કોઈ નિર્ણય લેવાની ક્ષમતામાં આગળ હોય. કોઈને દૂરંદેશી કે દીર્ઘદ્રષ્ટિ આપી છે તો કોઈને સ્પર્શને સમજવાની કાબેલિયત. દુનિયામાં જેટલા જીવ, એટલી જ ભિન્નતા અને દરેકની એટલી જ વિશિષ્ટતા.

બાળપણથી જેમ માણસ મોટો થતો જાય તેમ, વિવિધ અનુભવોથી, વાંચનથી, જુદા જુદા લોકો અને માધ્યમોથી મેળવેલ જ્ઞાન અને તેની સમજ સતત બદલાતી રહે અને જીવનના કોઈ પણ ચોક્કસ સમયે તેના વિચાર અને વર્તન ઉપર બહુ જ મોટી અસર કરે. વિશ્વનો કોઈ પણ જીવ આ પ્રક્રિયાથી બાકાત નથી. એટલે દુનિયાના કોઈ પણ બે માણસના કોઈ એક બાબત માટે વિચાર સરખા જ હોય એવું બિલકુલ જરૂરી નથી અને પોતાના વિચાર અન્ય કોઈ વ્યક્તિ સમક્ષ વ્યક્ત કરવાની આપણી કાબેલિયત પણ જુદી હોવાથી આપણે વિચાર બીજો માણસ આપણે જે

# મને મારો જ પ્રશ્ન

## પ્રશ્ન ૩: મને કેમ કોઈ સમજતું નથી?



દૃષ્ટિથી જોઈએ કે જે ભાવથી સમજીએ તે જ રીતે જોઈ કે સમજી શકવાનો નથી, એ પણ નવાઈની વાત નથી. આ સંજોગોમાં પોતાનું મંતવ્ય, વિચાર, લાગણી કે તેનો ભાવ અને તેનો ઇરાદો કે ઉદ્દેશ્ય કોઈ સમજતું નથી એવો પ્રશ્ન થવો સ્વાભાવિક છે, અને તરત જ મનમાં આવે કે, “મને કેમ કોઈ સમજતું નથી?”

અને જેવો આ પ્રશ્ન મનમાં આવ્યા કરે, એ સતત આપણને એક અજબ પ્રકારની માનસિક સ્થિતિ તરફ લઈ જાય, જ્યાં કોઈ જવાબ ભાગ્યે જ મળે, કોઈ નિરાકરણ જવલ્લે જ દેખાય, અને અંતે નકારાત્મકતા તરફ આપણને ધકેલે. સમય જતાં આ નકારાત્મકતા ખૂબ ખરાબ ભાવનાત્મક પરિસ્થિતિમાં પરિણામે જેને આપણે ‘ડિપ્રેશન’ તરીકે ઓળખીએ છીએ કે જાણીએ છીએ.

આ માનસિક અને ભાવનાત્મક સ્થિતિમાં વ્યક્તિ પોતાને, પોતાની મર્યાદાઓને કે ભૂલોને શોધવા, સમજવા કે સ્વીકારવા તૈયાર ના થાય અને પોતાની સાથે બનેલી ઘટનાઓ માટે તમામ દોષનો ટોપલો અન્યો ઉપર ઠાલવે. એને એમ જ લાગે કે પોતે આટલી મોટી દુનિયામાં, પોતાના ઘરના લોકો અને મિત્રો અથવા સહકર્મીઓ વચ્ચે પણ એકલો જ છે, કોઈ તેનું પોતાનું કહેવાય એવું નથી, કોઈ તેની વાત સાંભળવા તૈયાર નથી, કોઈ તેને મદદ કરી શકે એમ નથી અને જે પરિસ્થિતિઓ ઊભી થઈ છે એમાં કશું જ સકારાત્મક થઈ શકે એમ નથી. વધુ સમય આવા જ વિચારો આવવાથી અને એવી જ નકારાત્મકતામાં રહેવાથી તે પોતે જ દુનિયાથી દૂર રહેવા લાગે છે, એકલો બેસી રહે છે, મૂંઝાયેલો રહે છે, રડ્યા કરે છે, અને ગુમસુમ રહે છે. અને જ્યારે આ એકલતા તેની ચરમસીમાએ પહોંચે ત્યારે આત્મહત્યા કરી બેસે.

બીજાને ચોક્કસ એમ જ થાય કે આત્મહત્યા કરનાર વ્યક્તિ કેટલી બધી મુશ્કેલીમાં હશે અથવા એના મનની પરિસ્થિતિ કેટલી ખરાબ હશે કે એણે આવું પગલું ભર્યું. મોટાભાગે લોકો એને બિચારો કહી જાણે દુનિયાએ એની સાથે બહુજ ખરાબ કર્યું હશે એવી સહાનુભૂતિ દર્શાવે.

પણ આત્મહત્યાથી કઈ વાતનું નિરાકરણ આવ્યું? કઈ મુશ્કેલીનો અંત આવ્યો? કયા ઘાવ ઉપર રૂઝ આવી? સુશાંતસિંહ રાજપૂતની આત્મહત્યા માટે કે એની એ માનસિક પરિસ્થિતિ માટે જવાબદાર ગણાતા કે મનાતા કયા વ્યક્તિને કોઈ ફરક પડ્યો? નુકસાન કોને થયું? તકલીફ કોને થઈ? સૌ પ્રથમ તો પોતાને, પછી પોતાના પરિવારને, જેમને તમે ત્યજી દીધા, અને પછી તમારા અન્ય સગાં, મિત્રો અને સહકર્મીઓ, જેમને તમારા માટે લાગણી કે હમદર્દી હતી, પણ તમે જાણી ના શક્યા કે માણી ના શક્યા.

પણ મોટો પ્રશ્ન એ છે, જે આપણે સૌએ વિચારવા યોગ્ય છે - આવી મનોસ્થિતિ માટે જવાબદાર કોણ? "મને કેમ કોઈ સમજતું નથી?"-માંથી "મારું દુનિયામાં કોઈ નથી."-સુધી એ માણસ કેવી રીતે આવ્યો? જવાબ છે: "સામે આવેલી પરિસ્થિતિઓની અસ્વીકૃતિ." બહુ જ જરૂરી છે કે આપણે જે રીતે પહોંચ્યો અને કેમ પહોંચ્યો? સંજોગો કે પરિસ્થિતિઓ આવે તેને સ્વીકારવા જ રહ્યા. 'મારી' સાથે આવું કેમ થાય? તે 'મને' આવું કીધું? 'મારી સાથે જ આવું બને છે' - આ પરિસ્થિતિની સ્વીકૃતિ નથી. જ્યાં સુધી સ્વીકૃતિ નથી, ત્યાં સુધી આપણે નિરાકરણ કે બહાર નીકળવા કે જવાબ

શોધવા કે સામનો કરવા સક્ષમ બનતા જ નથી. જે છે તે છે, જ્યાં છીએ ત્યાં છીએ, જે બન્યું છે તે બન્યું છે, હવે શું કરવું? આમાંથી આગળ કેમ વધવું? આનો જવાબ મેળવવા જે બન્યું છે, તેને સ્વીકારવું જ રહ્યું.

વાંક આપણા ઉછેરનો પણ છે. કેમ આપણે એમ ઈચ્છીએ છીએ કે આપનું બાળક હંમેશા દરેક બાબતમાં સૌથી અવ્વલ જ આવે? બાળપણથી જ આપણે એના પર ભણતર ઉપરાંત વિવિધ પ્રવૃત્તિ ઠૂસી દઈએ અને એ દરેકમાં પહેલો જ આવે એવી અપેક્ષા રાખીએ. પરીક્ષામાં ૧૦૦% ની અપેક્ષા, ગાવામાં, વગાડવામાં, રમતમાં, ચિત્રકામમાં, નૃત્યમાં, તરવામાં, નિબંધ અને વક્તૃત્વ સ્પર્ધાઓમાં, શાળા સિવાયની બહારની બધી જ પરીક્ષાઓમાં આપનું બાળક પ્રથમ જ આવવું જોઈએ. નહીં તો વળી આપણું નામ લજવાય, અથવા આપણાં પૈસા એળે જાય. સમાજમાં આપણી ઈજ્જત શું રહે..? આટલું કોના માટે કરું છું, કોના માટે કમાવ છું, કોના માટે દોડું છું, અને એનું આ પરિણામ? આવી સાવ વાહિયાત અપેક્ષાઓ પૂર્ણ કરવા માટે આપણે એનું ઉપર એટલું દબાણ કરીએ કે બાળક હંમેશા ટેન્શનમાં જ રહે, ક્યારેય તેને કોઈ પણ પ્રવૃત્તિમાં ખુશી મળે જ નહીં; કેમ કે

એને એક કામ કરતા કરતા બીજાની ચિંતા થતી હોય. ભણતો હોય ત્યારે ટેનિસ નો વિચાર આવે, ક્રિકેટ રમતો હોય ત્યારે તબલાનો, ગાતો હોય ત્યારે ટ્યુશનનો. અને પછી જેમાં પણ ધાર્યું પરિણામ ના આવે એટલે આવી બન્યું, પહેલા તો ધમકાવવાનું, પછી મારવાનું, પછી ટોણા મારવાનું, અન્ય સાથે સરખામણી કરીને નીચા દેખાડવાનું, ગમે તેમ કરીને નિષ્ફળતા ગણાવી, બતાવીને વધુ દબાણ કરવાનું, એવું માનીને કે જો આમ દબાણ ના રાખીએ તો બાળક બગડી જાય, કહ્યામાં ના રહે. અને પછી આપણે એને એવી દલીલ કરીએ કે દુનિયા બહુ જ ખરાબ છે, સર્વશ્રેષ્ઠ ના હોઈએ તો સફળતા ના મળે, ઉચ્ચ હોદ્દા ના મળે, અને લોકોના તાબા હેઠળના ફાલતુ કામ કરવા પડે. આવું બધુ સમજાવીએ આપણે. પરંતુ આપણે કદી તેને નિષ્ફળતા સ્વીકારતા ના શિખવાડીએ, તેને કદી મુશ્કેલ પરિસ્થિતિનો સામનો કરતાં ના શિખવાડીએ, પોતાની મર્યાદાઓને સ્વીકારતા ના શિખવાડીએ, તો એમાંથી બહાર નીકળવા, સુધારો કરવા જરૂરી બદલાવ લાવવાનું એ બાળક કેવી રીતે શીખશે? ગમે તેવી ખરાબ પરિસ્થિતિ આવે તેમાં આપણે તેની સાથે, તેની

પાછળ, તેને મદદ કરવા તૈયાર ઉભા રહીશું એવો એહસાસ ના આપી શકીએ તો જ્યારે તે એકલો પોતાનું જીવન જીવશે, પોતે નોકરી-ધંધો કરશે અને અલગ અલગ પ્રકારના લોકો અને પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરવાનો આવશે, અને નિરાશા, હતાશા કે નિષ્ફળતા મળશે, ત્યારે એ કેવી રીતે મક્કમ રહી શકશે?

માનસિક અને ભાવનાત્મક મક્કમતા માટે જોઈએ પોતાનામાં અડગ વિશ્વાસ, અને એ ઉછેરમાંથી આવે, માતા-પિતાએ કરેલ વર્તન અને આપેલ શિક્ષણમાંથી આવે. બાળકને છાતીએ વળગાડી રાખીને, આપણને જે મુશ્કેલીઓ પડી તે એને ના પડે એવી પ્રકારના ભ્રમમાં રહીને આપણે જ તેના વ્યક્તિત્વને નિર્બળ બનાવી છીએ. મુશ્કેલ પરિસ્થિતિઓમાંથી રસ્તો કેવી રીતે નીકળે, એવા સમયમાં કોની પાસે જવાય, નાના પગલાં ભરીને ધીમે ધીમે કેવી રીતે બહાર નિકળાય, અને એવી કોઈક નિષ્ફળતાથી જીવન સમાપ્ત નથી થઈ જતું, જીવનમાં બીજું ઘણું બધું માણવાનું હોય છે એ જો આપણે નહીં શિખવાડીએ તો ડિપ્રેશન આવી શકે છે અને તેના ગંભીર પરિણામો પણ આવી શકે છે. બંધ પડેલી ઘડિયાળ પણ દિવસમાં બે વાર સાચો સમય બતાવે તેમ, ગમે તેવી ખરાબ પરિસ્થિતિ હોય, તેમાંથી કાઠંક તો સકારાત્મક નીકળે જ અને એ જ પકડીને તેમાંથી બહાર નીકળી શકાય

એવું દરેક માબાપે બાળકોને શિખવાડવું જ રહ્યું.

જીવનનો ધ્યેય ખુશી જ છે, અને એક પરિસ્થિતિમાંથી જો ખુશી ના મળે તો બીજા ઘણા બધા રસ્તાઓ હોઈ શકે છે. દરેક બેટ્સમેન સચિન ના બની શકે, દરેક એક્ટર અમિતાભ ના બની શકે, દરેક બીઝનેસમેન રતન ટાટા ના બની શકે, દરેક વિદ્યાર્થી પહેલો નંબર ના લાવી શકે, પરંતુ દરેકને પોતાની આવડત, ધગશ અને પોતાની મર્યાદા પ્રમાણે દુનિયામાં સ્થાન મળે જ છે. જો બેટ્સમેન છે, તો બોલર પણ છે, જો એન્જીનીર છે, તો કામદાર પણ જોઈએ જ છે. કાર છે, તો ડ્રાઇવર પણ જોઈએ જ છે, સફાઈ કર્મચારી પણ જોઈએ જ છે, દરેકનું સરખું જ મહત્વ છે. જો આપણે દરેકને મહત્તા આપીશું તો કોઈનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય નિર્બળ નહીં બને અને કોઈને ક્ષણિક આવેગથી આત્મહત્યા નહીં કરવી પડે.

આપણે ખુદને સમજીએ, ખુદનું મહત્વ સમજીએ, આપણે જીવનમાં શું જોઈએ છે એ સમજીએ, તો બીજા આપણને સમજે છે કે નહીં, તે વિચાર નહીં કરવો પડે. અને જો નહીં સમજતા હોય, તો દુઃખ નહીં થાય, હતાશા નહીં આવે, જીવન ટૂંકાવવાના વિચાર નહીં આવે. ઊલટું, મન શાંત રહેશે, રસ્તો દેખાશે અને મક્કમતાથી આગળ વધાશે.



## ડિપ્રેશન

### વિરલ જોશી

દર વર્ષે વિશ્વનાં ૨૬૪ મિલિયન(૨,૬૪૦,૦૦,૦૦૦)થી વધારે લોકો ડિપ્રેશનથી પીડાય છે. જેમાંથી ૫૦ ટકા કરતા પણ ઓછા લોકોને આ રોગની સારવાર લે છે. ઘણા દેશોમાં ૧૦% કરતા પણ ઓછા દર્દીઓ આ રોગની સારવાર લે છે.

અન્ય રોગોનો ડિપ્રેશન સાથે સંબંધ:

ડિપ્રેશન એ વિશ્વમાં ફેલાતી જતી અપંગતાનું એક મુખ્ય પરિબળ છે, તેને લીધે વિશ્વમાં અન્ય રોગોનું પ્રમાણ પણ વધી રહ્યું છે.

ચોથા ભાગના કેન્સરના દર્દીઓ ડિપ્રેશન થી પીડાય છે.

ત્રીજા ભાગનાં હૃદયરોગના દર્દીઓ ડિપ્રેશન થી પીડાય છે

પાર્કિન્સન રોગના અડધા દરદીઓને ડિપ્રેશન આવે છે.

ઇટીંગ ડિસઓર્ડર ધરાવતા ૨૫-૫૦ ટકા દર્દીઓને ડિપ્રેશન હોય છે.

ડિપ્રેશન અને મહિલાઓ:

પુરુષો કરતાં વધારે મહિલાઓ ડિપ્રેશનથી પીડાય છે.

ડિપ્રેશનને લીધે મહિલાઓનાં હાડકાં નબળા થઈ જાય છે, અને તેમનાં તૂટવાની સંભાવના વધે છે.

પ્રિ-મેન્સટ્રુઅલ અને પ્રિ-મેનોપોઝ સમયગાળામાં આ રોગ રોગ થવાની શક્યતાઓ વધારે છે.

૧૦-૧૫% મહિલાઓ બાળકનાં જન્મ પછી ડિપ્રેશન અનુભવે છે, જેને 'પોસ્ટપાર્ટમ ડિપ્રેશન' કહે છે.

આપણા સમાજમાં ઘણા લોકોનું માનવું છે કે ડિપ્રેશન જેવું કશું હોતું નથી, એના વિશે વાત ના કરાય, આવી તકલીફ માટે ડોક્ટર પાસે જવાની જરૂર નથી, સમય જતાં બધું સરખું થઈ જશે. પરંતુ ના. આ બધા જ લોકો અહીં ખોટા છે. ડિપ્રેશન એક માનસિક બીમારી છે અને તેની યોગ્ય અને સમયસર સારવાર જરૂરી છે.



જો તમારી આસપાસની નજીકની કોઈ પણ વ્યક્તિમાં નીચેના ફેરફારો ઘણાં લાંબા સમય સુધી તમને દેખાય, તો તરત તેમની જોડે વાત કરો, એમની વાત સાંભળો, એમને કહો કે, “It's okay! It's okay to feel down! And it's also okay and necessary to rise above that.”

ડિપ્રેશનનાં લક્ષણો:

ગમતી વસ્તુઓ અને ગમતાં કાર્યોમાંથી રસ ઊડી જવો  
નિઃસહાયતા અનુભવવી  
જલ્દી અકળાઈ ઉઠવું  
ભૂખ ના લાગવી અથવા ખૂબ ભૂખ લાગવી  
ખૂબ ઊંઘવું અથવા બિલકુલ ઊંઘ ના આવવી  
ખૂબ જલ્દી ગુસ્સો આવવો, કારણ વગર અકળામણ થવી  
કોઈ પણ કામમાં કે બાબતમાં ધ્યાન કેન્દ્રિત ના કરી શકવું  
બહાર જવાનું, લોકોને મળવાનું ટાળવું; એકલાં રહેવા પસંદ કરવું  
સુસ્તતા અનુભવવી  
મૃત્યુનાં વિચારો આવવા

ડિપ્રેશનનાં ઘણા દર્દીઓ સામેથી જ પોતાની પરિસ્થિતિ સમજી ડોક્ટરની સલાહ લેતા હોય છે. પણ અમુક એવા દર્દીઓ પણ હોય છે, જેમને ડોક્ટર પાસે કોઈ દ્વારા લાવવામાં આવે છે. દર્દી માટે ફાયદાકારક સાબિત થાય એ માટે દર્દીને ડોક્ટર પાસે લઈ જતી વખતે નીચે વર્ણવેલા આ પાંચ 'C' સંતોષાય એ જરૂરી છે.

**(૧) Consistency:**

સાથે આવેલી વ્યક્તિ દ્વારા ડોક્ટરને આપતી માહિતી દરવખતે સરખી હોવી જોઈએ.

**(૨) Coherence:**

ડોક્ટરને અપાતી માહિતી અને વિગતો દર્દીની પરિસ્થિતિ સાથે તાર્કિક રીતે સુસંગત હોવી જોઈએ.

**(૩) Chronological Information:**

સાથે આવેલી વ્યક્તિ દરેક ઘટનાઓની વાત સમય પ્રમાણે ક્રમમાં કરી શકવી જોઈએ.

**(૪) Closeness with Patient:**

દર્દી સાથે જે વ્યક્તિ ડોક્ટર પાસે જાય છે, એ દર્દીને નજીકથી ઓળખતો હોવો જોઈએ, ઘણા સમયથી સાથે હોવો જોઈએ અને દર્દી વિશે તેને બધી ખબર હોવી જોઈએ.

**(૫) Concern with Patient:**

દર્દી સાથે એ વ્યક્તિને લગાવ હોવો જોઈએ, એમાં એનો પોતાનો કોઈ સ્વાર્થ ના હોવો જોઈએ.







# પંખ e-magazine

સ્વકેન્દ્રીથી સમકેન્દ્રી વિશ્વ તરફની ઉડાન

## લેખ/વાર્તા/માઈક્રોફિક્શન/કવિતા મોકલવા માટે

(૧) માત્ર શ્રુતિ ગુજરાતી ફોન્ટમાં વર્ડ ફોર્મેટમાં ટાઈપ કરી ભાષા અને જોડણીની ભૂલો ચકાસી રચના મોકલવી. ભાષાશુદ્ધિ અને જોડણીમાં જો વધુ ભૂલો હશે તો કૃતિ સ્વીકારવામાં આવશે નહિ, જેની નોંધ લેવી.

(૨) કોઈ પણ ઓનલાઈન કે ઓફલાઈન પ્લેટફોર્મ પર અપ્રકાશિત હોય, એવી જ કૃતિ મોકલવી. કૃતિ સ્વરચિત અને મૌલિક હોવી જોઈએ.

(૩) કૃતિમાં મોટેભાગે ગુજરાતી જ ટાઈપ કર્યું હોય એ જરૂરી છે. અમુક શબ્દો ગુજરાતી, હિન્દી અથવા સંસ્કૃત ભાષામાં ટાઈપ કરેલા ચાલશે. પણ એ શક્ય હોય ત્યાં સુધી ઓછા રાખવા. જેથી સમરસતા સચવાઈ રહે.

(૪) કૃતિ માત્ર મેઇલ દ્વારા જ સ્વીકારવામાં આવે છે. અમારું મેઇલ-એડ્રેસ નીચે મુજબ છે:

[pankhemagazine@gmail.com](mailto:pankhemagazine@gmail.com)

(૫) કૃતિ મેઇલ કર્યા પછી જો સિલેક્ટ થશે તો જાણ કરવામાં આવશે.

(૬) 'પંખ' બિન-વ્યવસાયિક મેગેઝીન હોવાથી અમારા તરફથી કોઈ પણ પ્રકારનો પુરસ્કાર આપવામાં આવતો નથી.

(૭) તમે મોકલેલી કૃતિ-સ્વીકારનો અંતિમ નિર્ણય 'પંખ'ની ટીમનો રહેશે.

# 'પંખ'ની ઉડાનમાં સહભાગી પાંખો

યાજ્ઞિક વધાસિયા

કેયુર દુધાત

મનોરી શાહ

અનંત ગોહિલ

વિરલ જોશી

હોઝેફા અગવાન

---

"પાનખર આવે ત્યારે કોઈ વૃક્ષે આત્મહત્યા કરી હોય એવું સાંભળ્યું છે? વૃક્ષ વસંતમાં છલકાય છે ખરું, પણ પાનખરમાં પોતે પોતાને પીડતું નથી."

- સુરેશ દલાલ

## આ અંકમાં સહભાગી પાંખો

રાજુલ ભાનુશાલી

પાર્મી દેસાઈ

ધર્મેન્દ્ર જોષી

તેજલ શાહ

વિપુલ હડિયા

ડૉ. રંજન જોષી

હીરલ વ્યાસ

ડૉ. કાર્તિક શાહ

કાજલ કાંજિયા

ડૉ. મનોજ એલ. જોશી

ધ્રુવિલ ચોડવડીયા

## ફોટોગ્રાફી

અમિત સોલંકી (ફ્રન્ટ કવર)

જય સોલંકી (બેક કવર)

અમારી સાથે  
ઉડવાના  
આકાશી માર્ગો



[pankhemagazine@gmail.com](mailto:pankhemagazine@gmail.com)



<http://www.facebook.com/pankhemagazine>



<https://wa.me/916355953355?text=%E0%AA%A8%E0%AA%AE%E0%AA%B8%E0%AB%8D%E0%AA%A4%E0%AB%87>



[https://twitter.com/pankh\\_e\\_magazine](https://twitter.com/pankh_e_magazine)



<https://www.youtube.com/channel/UCakmCpwf4oF2ZICI-YPIVDg>



<https://www.instagram.com/pankhemagazine/>

ન તારી ન મારી નથી કોઈની પણ,  
સ્થિતિ સાવ સારી નથી કોઈની પણ.  
કદી સ્હેજ ઉપર, કદી સ્હેજ નીચે,  
દશા એકધારી નથી કોઈની પણ.  
બિછાને નહીં તો હશે મનમાં કાંટા,  
ફૂલોની પથારી નથી કોઈની પણ.  
બધા જિંદગીને ગળે લઈ ફરે છે,  
અને એ ધુતારી નથી કોઈની પણ.  
જરા આયના પાસ બેસી વિચારો,  
બધી ચીજ પ્યારી નથી કોઈની પણ.

- ડૉ. મનોજ એલ. જોશી 'મન'

