નમસ્કાર ગાંધીનગર

પમરાટ

યુધ્ધ કાયમ છેડવાનું બંધ કર,
રણ મૂકીને ભાગવાનું બંધ કર.

એક હાથે ના કદી તાળી પડે,
આંગળી ત્યાં ચીંધવાનું બંધ કર.

ભૂલને સ્વીકારવી સ્હેલી નથી;
જાતને સમજાવવાનું બંધ કર.

સ્હેજ પણ ઉત્સાહ જો ના હોય તો,
સાવ અમથું આવવાનું બંધ કર.

- અલ્પ ત્રિવેદી

પાથેય

- રમેશ ઠક્કર

જાતને સમજાવવાનું છળ !

શિખામણ આપવી એ આપણા સહુનો સ્વભાવ છે..કેમકે આપણે સહુના જીવનમાં અભાવ છે..આપણે જે નથી કરતા એ અન્ય પાસેથી અપેક્ષા રાખવી એ આપણી જાણે શરત બની જાય છે..સામાન્ય માણસ કોઈકને કશી સલાહ કે સૂચન કરે એમાં એના અંગત અભાવો કે ગમા અણગમા હોઈ શકે..પરંતુ સર્જક જયૈરે કોઈ બાબતે આપણને આંગળી ચીંધતો હોય છે ત્યારે એમાં એક સંવેદના કે જીવનદર્શન પ્રગટ થતું હોય છે..માણસનો સ્વભાવ યુધ્ધખોર પણ છે..જગતમાં જયાં જોઈએ ત્યાં ઝઘડા,ટંટા ,અને ફિસાદ જોવા મળે છે. એ આપણને યુધ્ધ ના કર એવી શિખામણ આપે છે..જીવન પોતે જ એક રણસંગ્રામ છે..એ જીતવા માટે જ સાચી બહાદુરીની જરૂર પડતી હોય છે..અને એટલે જ એનો મકકમ મુકાબલો કરતા રહી એમાંથી પીછેહઠ ના કરવા એ સલાહ આપે છે..બાહય યુધ્ધથી દૂર રહી જે ખરેખર મુકાબલો કરવા માટેનું મેદાન છે એમાં મકકમ રહેવા માટેનું આ સૂચન મૌલિક છે..

સામાન્ય રીતે એક માણસ બીજાની ઉણપો શોધતો રહે છે..આપણે જયારે અન્ય તરફ એક આંગળી કરીએ છીએ ત્યારે આપોઆપ બાકીની તમામ આંગળીઓ આપણા પોતાની સામે ખેંચાય છે ! આ જગતનો દસ્તૂર છે. તમે કોઈકની ટીકા કરો કે અન્યને નુકસાન કરો તો સામેથી એવો જ પ્રતિભાવ મળતો રહે છે..એક હાથે તાળી પડતી નથી..જયારે બે માણસો એકસરખી રીતે નકારાત્મક વિચારે ત્યારે જ માહોલ બગડતો હોય છે..જયાંને ત્યાં કોઈકની સામે નિશાન તાકતા રહેવાનું બંધ કરવામાં જ શાણપણ હોય છે..બે હાથે તાળી પાડવા કરતાં બે હાથથી થતી પ્રાર્થના વધારે અસરકારક પુરવાર થતી રહે છે..

પોતાનાં સ્ખલન કે પોતાનો ભૂલોની જાણકારી હોવી એ પણ આત્મદર્શન ગણાય..એટલું જ નહીં પોતાની ભૂલનો સ્વીકાર અને પસ્તાવો એ પણ એક સાધના માગી લે એવી વાત છે..પસ્તાવો કે એકરાર એક એવું પવિત્ર ઝરણું છે કે એમાં ડૂબકી મારી ગમે ત્યારે માણસ પુણ્યશાળી બની શકે છે..ભૂલ સ્વીકારે એ જ સાચો માણસ..અકકડપણું તો મરેલા જણની નિશાની છે..આપણે જીવીએ છીએ તો કયાંકને કયાંક કોઈક અધૂરપનો શિકાર પણ બનતા રહીએ છીએ..માણસમાત્ર ભૂલને પાત્ર એવું કહેવાય છે..અંગ્રેજીમાં કહેવાયું છે કે નો મેન ઈઝ પરફેક્ટ...એકમેકની અધૂરપ જયારે સંવાદ થકી એકાકાર બને છે ત્યારે જ પૂર્ણતાનો પ્રકાશ પ્રગટતો હોય છે..જો તમે તમારી મર્યાદાઓ સામે આંખમિચામણાં કરો છો તો એ છળ છે..જાતને આ રીતે છેતરવાનું બંધ કરવા માટે કવિ આપણને આહવાન કરે છે.

આપણી ઓળખ એ આપણો મલકાટ કે સ્મિત ગણાય..દિલમાં ઉમળકો ભરેલો હોય કે,કોઈકના માટે સ્નેહ હોય તો જ તમે પ્રસન્નતા અનુભવી શકો..આપણે મનથી જ મૂંઝાયેલા રહીએ છીએ. આખોદિવસ અનેક લોકોને મળતા રહીએ છીએ..નજીકના લોકોને મળીએ કે કોઈ અજાણ્યાને આપણા અંતરના ભાવો ચહેરા ઉપર આવી જ જાય છે..મળવું એ જો સાર્થક ના બને તો માત્ર યાંત્રિક રીતે કોઈને પણ મળતા રહેવાની બાબત એ ખાલી ઉપક્રમ બની રહે છે..'મરીઝ' કહે છે એમ ભલે બે જણા મળે પણ જો એ દિલથી મળતા રહે તો એક સભા બની જાય છે..દિલ વગર લાખો લોકોનું ટોળું ભેગું થાય તો પણ એ સંવાદનું પ્લેટફોર્મ બની શકતું નથી..હકિકતમાં આપણી સામે આવતા કોઈપણ માણસને ખુલ્લા હદયથી મળવાની એક મજા હોય છે..કારણ વગર સંકોચાઈને આપણે જગતમાં જે ઉર્મિઓ ઉભરાતી હોય છે એને પામવામાંથી અલિપ્ત રહી જતા હોઈએ છીએ..કોઈકને ઉપદેશ આપવો એ સર્જકનું કામ નથી..પરંતું સંવેદના થકી આપણી કોઈક ક્ષતિ બાબતે એ ટકોર કરે છે ત્યારે એનો એક અલગ અસર ઉપજતી હોય છે...

ભૂકંપની કારમી સ્મૃતિઓનું કરુણમંગલ ડોક્યુમેન્ટેશન

તંત્રીસ્થાનેથી...

ફક્ત કચ્છ જ જીરવી શકે એવા સદીના પ્રારંભમાં જ થયેલા ભયંકર ભૂકંપનું સ્મરણ પણ કાળજું કંપાવી દે એવું છે. ૨૦૦૧ના પ્રજાસત્તાક દિવસે ઠેર ઠેર ધ્વજવંદન અને શાળાનાં બાળકોની પ્રભાતફેરી ચાલી રહી હતી ત્યારે ઓચિંતી ધણા ધણધણી ઊઠી હતી અને મિનિટોમાં તો વિકરાળ કાળનો પંજો આબાલવૃદ્ધ પર ફરી વળ્યો હતો. કચ્છના ભચાઉ પંથકમાં એનું એપીસેન્ટર હતું. ભચાઉ નકશામાંથી ભૂંસાઈ ગયું હતું. ઈમારતો ધરતીમાં ધરબાઈ ગઈ હતી. અંજારમાં પ્રભાતભેરી પર નીકળેલાં બાળકો તોતિંગ દીવાલો નીચે દટાઈ ગયાં હતાં. ભુજની અટલબિહારી વાજપેયીના અનુગ્રહ સમી જનરલ હોસ્પિટલ કડડભૂસ થઈ ગઈ હતી. આખું કચ્છ તહસનહસ થઈ ગયું હતું. વિનાશ એટલો મોટા પાયે થયો હતો કે ત્યારે એમ જ લાગતું હતું કે હવે કચ્છને બેઠું થતાં વારસોનાં વરસ લાગી જશે. સરકાર પણ ડઘાઈ ગઈ હતી. કચ્છના ભૂકંપના આંચકા છેક અમદાવાદ-ગાંધીનગર સુધી પડ્યા હતા. અમદાવાદમાં પણ ભારે જાનહાનિ થઈ હતી. કચ્છના ભૂકંપની અસર છેક દ્વારિકાધીશ સુધી પહોંચી હતી. મૂર્તિ હાલી ગઈ હતી. સુરેન્દ્રનગર જિલ્લાના કેટલાક વિસ્તારો નષ્ટભ્રષ્ટ થઈ ગયા હતા. આ કુદરતી આફત સામે સરકાર અને સમાજે સાથે મળીને બાથ ભીડી હતી જેથી ભાંગીને ભુક્કો થઈ ગયેલું કચ્છ બમણી તાકાત સાથે બેઠું થઈ ગયું હતું. એ વખતે દેશવિદેશથી અઢળખ સહાય આવી પહોંચી હતી અને વિવિધ સેવાકીય સંસ્થાઓએ પણ નૈતિક જવાબદારી સ્વીકારીને ગામોનું પુનર્વસન શક્ય બનાવ્યું હતું. કચ્છ ફરી ધમધમતું થયું એનું શ્રેય સૌથી વધુ તો એની ધીંગી પ્રજાને છે જે આ કારમા આઘાત જીરવવા સદીઓથી ટેવાયેલી છે. કચ્છના વિનાશક ભૂકંપની સ્મૃતિ પણ ઈતિહાસનાં પૃષ્ઠો પર જળવાવી જોઈએ જેથી ભવિષ્યની પેઢીઓ એમાંથી પ્રેરણા લઈ શકે. જિજીવિષા અને વિજિગીષાનું આનાથી મોટું ઉદાહરણ કદાચ જગતના ઈતિહાસમાં શોધ્યું નહીં જડે. વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ આ વિકરાળ ઘટનાને 'સ્મૃતિવન' ના વિશાળ કેનવાસ પર કંડારવાનો વિચાર વહેતો મૂક્યો જે ગુજરાત સરકાર દ્વારા અને વિશેષપણે એના ડિઝાસ્ટર મેનેજમેન્ટ (આપદા પ્રબંધન) વિભાગ દ્વારા એમલી બન્યો છે. ભુજિયા ડુંગર પર આકાર થયેલું 'સ્મૃતિવન' કચ્છના એ કમનસીબ મૃતકોની ખાંભી બની રહેશે. એટલું જ નહીં, એ ફરી પાછું રાખમાંથી બેઠા થતા દેવહુમા પક્ષી જેવી માનવીની જિજીવિષાનનો સંદેશ આપતું પર્યટન સ્થળ પણ બની રહેશે. વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીના ફળદ્રુપ મગજમાં આવી કરુણ ઘટનાને પણ મંગલ સ્વરુપે કંડારવાની યોજના સ્ફુરી અને કચ્છના આંગણે સફેદ રણ પછી વધુ એક આંતરરાષ્ટ્રીય પિકનિક સ્પોટ ઊભું થઈ ગયું. વિવિધ દર્શક દીર્ઘાઓ, ઓડિટોરિયમ, ચેકડેમો અને ધ્વનિ પ્રકાશ શોથી સુસજ્જ આ સ્થળે મનોરંજનનાં તમામ સાધનો ઉપલબ્ધ હશે. વિદેશી સહેલાણીઓને હવે કહેવાની જરૂર નહીં પડે કે 'કુછ દિન તો ગુજારો ગુજરાત મેં !' હકીકતમાં ચૌદ હજાર જેટલા મૃતકોની નામાવલી સહિતના આ સ્મૃતિવનને ભુજિયા ડુંગરની ધારે કોતરાવીને વડાપ્રધાને એક યાદગાર સ્મારક ગુજરાતને ચરણે ધર્યું છે. અમિતાભ બચ્ચનને પણ ફરી એકવાર કહેવું પડશે કે કચ્છ નહીં દેખા તો કુછ નહીં દેખા ! તાજમહાલના શહેનશાહી આઈડિયાને પણ ટપી જાય એવો છેને આ સ્મૃતિવન - વિચાર !

અસભ્ય કે અશિષ્ટ હોય તેવી માહિતીનું પ્રસારણ સજાપાત્ર ગુનો બનશે

માહિતી ટેકનોલૉજી અધિનિયમની કલમ-૬૭ અન્વયે એવી માહિતીને પ્રસિદ્ધ કરવી જે અસભ્ય કે અશિષ્ટ હોય તેવી માહિતીનું પ્રસારણ આ કલમ અન્વયે સજાપાત્ર ગુનો બનશે. અહીં સભ્યતાનો અર્થ એ આઈ.પી.સી., ૧૮૬૯ની કલમ-૨૯૨માં આપ્યા અનુસારનો લેવાનો છે. માહિતી ટેકનોલૉજી અધિનિયમ, ૨૦૦૦ની કલમ-૬૭માં આવી પ્રસિધ્ધીના ઈલેક્ટ્રોનિક સ્વરૂપને જ આવૃત્ત કરે છે.

માહિતી ટેકનોલૉજી અધિનિયમ, ૨૦૦૦ની કલમ-૨(આર) અન્વયે ઈલેક્ટ્રોનિક ફોર્મ માહિતી સંબંધમાં, એટલે કોઈ ઉત્પન્ન કરવામાં આવેલી માહિતી, મોકલવામાં આવેલ હોય અથવા મીડિયામાં સંગ્રહવામાં આવી હોય, મેગ્નેટીક, ઓપ્ટીકલ, કોમ્પ્યુટર યાદદાસ્ત, માઈક્રો ફિલ્મ, કોમ્પ્યુટર દ્વારા ઉત્પન્ન થયેલ માઈક્રો ફીમ અથવા તેવી જ યુક્તિ.

તેમ છતાં, માહિતી ટેકનોલૉજી અધિનિયમની કલમ-૬૭માં નિર્દિષ્ટ કરવામાં આવેલ સજા, આઈ.પી.સી.ની કલમ-૨૯૨માં નિર્દિષ્ટ કરાયેલી સજાનાં પ્રમાણમાં આકરી છે. આ બાબતે કોઈ વિવાદ નથી અને એવી ભલામણ કરવામાં આવે છે કે તેની સામે અસરકારક રીતે બે જુદા-જુદા કાયદાઓથી પણ લડી શકાય છે. આવી જોગવાઈની રચના આપણા સમાજની સાંસ્કૃતિક સંવેદનાને ધ્યાનમાં રાખીને કરવામાં આવેલ છે.

હાલમાં, કેન્દ્ર સરકાર દ્વારા કરવામાં આવેલી સુધારા દરખાસ્ત અનુસાર માહિતી ટેકનોલૉજી અધિનિયમ, ૨૦૦૦ની કલમ-૬૭માં સૂચવાયેલ સુધારો તે કલમની જોગવાઈઓ આઈ.પી.સી.ની કલમ-૨૯૨ની સમકક્ષ બનાવવાનો છે. દંડની રકમમાં વધારો કરવામાં આવેલ છે. કારણ કે આવા ઈલેક્ટ્રોનિક માધ્યમમાં કાર્ય કરવાની સરળતા રહેલી છે, કલમ-૭૯ને સાથે જોડતા કેટલાક કેસોમાં રહેલી વચગાળાની જવાબદારીઓ ધ્યાન પર લેવામાં આવેલ છે. એક નવી કલમ-૬૭(૨), બાળ પોર્નોગ્રાફીનો ગુનો જે વૈશ્વિક સ્તરે સ્વીકારેલ છે તેને ડામવા માટે આકરી સજાની જોગવાઈ કરવામાં આવેલ છે.

અસભ્યતા અને અશ્લીલતા અને નગ્ન તસ્વીરો વચ્ચે તફાવત રહેલો છે. આ બાબતોમાં ચિત્રો, લખાણ વિગેરે સમાવિષ્ટ થાય છે. જેનો ઉપયોગ જાતિય લાગણીને ઉશ્કેરવા માટે કરવામાં આવે છે. ઈન્ટરનેટ પર અસભ્યતા ઘણા નમૂનાઓમાં આવી શકે છે. તેમનું એક ફોર્મ છે બદનક્ષી. દરરોજ કેટલાય કિસ્સાઓને રીપોર્ટ મીડિયાને કરવામાં આવે છે. એક મેનેજમેન્ટના વિદ્યાર્થીને તેની સહપાઠીની વ્યક્તિગત માહિતી ધરાવતો પ્રોફાઈલ ઉત્પન્ન કરી અને તેની સાથે ચિત્રો અને ઘૃપાસ્પદ સંદેશા સહિત ઓનલાઈન પર મૂકવા માટે તેની ધરપકડ કરવામાં આવેલ. ઓરકુટ.કોમ એ એક સામાજીક ઓનલાઈન છે જે મિત્રોને સાંકળે છે. ઘણા અશ્લીલ ફોન અને ઘૃણાસ્પદ સંદેશાઓ છોકરીઓનાં પ્રોફાઈલ પર મૂકવામાં આવે છે, કારણ કે આ વેબસાઈટ બધા માટે ખુલ્લી હોય છે.

જવાહરલાલ યુનિવર્સિટીનાં એક પ્રોફેસર દ્વારા કરવામાં આવેલી ફરીયાદી છે કે, કોઈ કે તેની સોસાયટીની રચના ઓરકુટ સાઈટ પર કરીને તેમણે ઘણી યુનિવર્સિટીની મહિલાઓ જોડે સાંકળવામાં આવેલ છે. આ ફરીયાદ દિલ્હી પોલીસને કરવામાં આવેલી છે. વર્ષનાં પ્રારંભમાં એક એરહોસ્ટેસ દ્વારા કરવામાં આવેલ કે, તેનો પ્રોફાઈલ એક સેકસ વર્કર તરીકે ઓરકુટ સાઈટ પર મુકવામાં આવેલ છે. દિલ્હી પોલીસની ઈલેક્ટ્રોનિક ઓફેન્સ વીંગ દ્વારા ઘણી બધી ફરીયાદ મેળવવામાં આવેલ છે. તેમાંથી ઘણી ખરી ફરીયાદો ઓરકુટ સાઈટ વિરૂધ્ધની ફરીયાદો છે. સંયુક્ત કમિશ્નર ઓફ પોલીસ (ક્રાઈમ્સ)ના મત અનુસાર આવી સાઈટ્સ નો ઉપયોગ લોકોને બદનામ કરવામાં આવે છે. એક પોલીસ અધિકારીના મંતવ્ય અનુસાર આવા ગુનાઓ મોટા ભાગે સાયબર કાફેમા બેસીને થતાં હોવાથી ગુનેગારને ઓળખવો અઘરો બને છે. ફરીયાદનાં અનુસંધાનનાં યુનિવર્સિટીમાં ઓરકુટની સાઈટ પર પ્રતિબંધિત ફરમાવામાં આવેલ છે.

સન ૨૦૦૬નાં સુધારા કાયદામાં સાયબર સ્ટોકીંગ, સાયબર બદનક્ષી, સાયબર ન્યુસન્સને એક ગુનો છે. કોઈપણ વ્યક્તિ જેના દ્વારા આવો ગુનો કરવામાં આવશે તો ર વર્ષની જેલની સજાને પાત્ર ઠરશે.

મો. ૯૮૨૫૪ ૫૦૧૯૧,
info@trivediassociates.in

શુભ થાઓ આ સકળ વિશ્વનું એવી ભાવના નિત્ય રહે...

માર્ગ ભૂલેલા જીવન પથિકને માર્ગ
ચીંધવા ઊભો રહું
કરે ઉપેક્ષા એ મારગની તો ય
સમતા ચિત્ત ધરું
શુભ થાઓ આ સકળ વિશ્વનું
એવી ભાવના નિત્ય રહે...

- શ્રી 'ચિત્રભાનુ' મહારાજ

સ્ત્રી-પુરુષ સમાન બનીને આજે એકબીજા સાથે કદમ મિલાવી રહ્યા છે છતાં માત્ર ૨૦% પુરુષો પહેલાની માનસિકતામાંથી બહાર આવ્યા છે. એ જ રીતે સ્ત્રીને પણ પહેલા કરતા વધુ જવાબદારીઓ સંભાળવી પડે છે. અને આ તમામના પરિણામ સ્વરુપે ઘર-પરિવારનું તંત્ર થોડું ગરબડી ગયું છે. રસોડાની સ્થિતિમાં અને રાંધવાની ટેવોમાં ફેરફાર થતાં શારીરિક તકલીફો વધી છે. જો કે, આ બધાનો અર્થ સાવ એમ પણ નથી જ કે બધે બધું ખરાબ જ ચાલી રહ્યું છે. પરંતુ, આજે સમાજ, ઘર-પરિવાર, સંબંધો એ તમામ જે રીતે તાલમેલ સાધવાના પ્રયત્નો કરી રહ્યા છે. તેમાં કયાંક કોઈ કચાશ, કોઈ ઉણપ જરૂર વર્તાઈ રહી છે.

વાત જયારે કોઈ આખા સમૂહની થાય ત્યારે બધું જ સુધારવું અને બધું જ બરાબર કરી દેવું કોઈ એક વ્યક્તિના હાથની વાત હોતી જ નથી. માટે દરેક પરિવારે પોત-પોતાનું વિશ્લેષણ જાતે જ કરવું પડશે. બહાર જે ચાલી રહ્યું હોય તે પણ આપણે આપણી વ્યવસ્થાને કઈ રીતે પરફેક્ટ બનાવી શકીએ તે અંગે ઘરના બધા જ સભ્યોએ સાથે મળીને વિચાર કરવો પડશે. એક ઘરમાં રહેતા પરિવારના તમામ સભ્યો જો સાથે મળીને ચોક્કસ જળવાઈ રહે પરંતુ, આપણે ઑફિસમાં બોસનું અને ઘરમાં કામવાળાનું જતું કરી શકીએ છીએ પણ આપણી અંગત વ્યક્તિઓને સમજતા અને માફ કરતા ઘણું મોડું કરી દેતા હોઈએ છીએ, અને પરિણામે, ઘરનું, પરિવારનું, સમાજનું કે શરીરનું સંતુલન ખોરવાઈ જાય છે. જયારે આપણે પોતે આપણી આ પરિસ્થિતિને સમજવા બેસીએ ત્યારે ઘણું મોડું થઈ ગયું હોય છે. આપણે સમતામાં રહીને આપણી ફરજોનું પાલન કરીએ તે ખૂબ જ આવશ્યક છે. સમતામાં રહેવું એ સાથે જ એક તપ કરવા સમાન બાબત છે. ઈન્દુ પંડયા સમજણ અને સમતાને સમજાવતું એક સુંદર ઉદાહરણ લખે છે :

પ્રસિદ્ધ દાર્શનિક સોક્રેટિસ ફરતા ફરતા એક શહેરમાં પહોંચ્યા ત્યાં એમને એક વૃદ્ધ વ્યક્તિની મુલાકાત થઈ. બંને એકબીજા સાથે હળીમળી ગયા, નિખાલસ મનથી વાતો કરતા રહ્યા.

સોક્રેટિસે પેલા વૃદ્ધને પૂછયું : "આપનું જીવન ખૂબ આનંદથી વીત્યું છે. પરંતુ હાલમાં આપને કોઈ મુશ્કેલી પડે છે ખરી ?'

પેલા વૃદ્ધ સોક્રેટિસ તરફ જોઈને હસ્યા: 'મારા પરિવારની જવાબદારી પુત્રોને સોંપી દીધી પછી નચિંત છું. તેઓ જે કહે છે એ કરું છું, જે કાવા આપે છે એ ખાઈ લઉં છું, અને પૌત્ર-પૌત્રીઓ સાથે હસું રમું છું. સંતાનો કઈ ભૂલ કરે ત્યારે મૌન રહું છું. એમના કામકાજમાં જરાય દખલ દેતો નથી, પરંતુ જયારે તેઓ કંઈ સલાહ લેવા આવે ત્યારે મારા જીવનના અનુભવો એની સમક્ષ રજૂ કરું છું અને ભૂલોનાં દુષ્પરિણામો તરફ સાવચેત કરી દઉં છું. તેઓ મારી સલાહ મુજબ વર્તે છે કે અમલ કરે છે કે નહીં એ જોવાનું કામ મારું નહીં. તેઓ મારા માર્ગદર્શન મુજબ ચાલે એવો આગ્રહ નથી. સલાહ આપ્યા બાદ પણ તેઓ ભૂલ કરે તો હું ચિંતા કરતો નથી. તેમ છતાંય તેઓ ફરીથી મારી પાસે આવે તો એમના માટે મારાં દ્વાર હંમેશા ખુલ્લા છે. હું ફરી વાર એને સલાહ આપીને વિદાય કરું છું."

અને માટે જ આ કામ સ્ત્રીનું કે આ કામ પુરુષનું એમ વિચારવાને બદલે સૌ સાથે મળીને કામ કરે તો પરિવાનું સંતુલન સુંદર રીતે જળવાઈ રહે. સ્ત્રી પણ ઘર-પરિવારના કામોને કરવામાં થાક કે કંટાળો અનુભવવાને બદલે તેને આનંદપૂર્વક કરવા લાગશે. ઘરના સભ્યોમાં એકબીજા પ્રત્યેની લાગણી અને હૂંફમાં પણ વધારો થશે. માટે આજે જ ઘર અને અંગત સંબંધોને ફરીથી ખીલવવા માટે પ્રયત્નશીલ બનીએ. ઘર, પરિવાર, ઘરના તમામ સભ્યો આ બધા જ જો ખુશખુશાલ હશે તો જ એક સુંદર અને ખુશહાલ સમાજનું નિર્માણ થઈ શકશે.

Last Seen :

ચાલ, વરસાદની મોસમ છે, વરસતાં જઈએ;
ઝાંઝવાં હો કે દરિયાવ, તરસતાં જઈએ...
તાલ દેનારને પળ એક મૂંઝવવાની મઝા -
રાગ છેડ્યો છે રૂદનનો, છતાં હસતાં જઈએ.

- nehalgadhavi101@gmail.com

પોઝિટિવિટી અને મનની શક્તિથી કેન્સર સહિતના અસાધ્ય રોગો મટાડી શકાય છે

અમદાવાદના એક બિલ્ડરના યુવાન દીકરાને કેન્સર થયું. રિપોર્ટ લેવા તેમના પરિવારજનો ગયા હતા. તને કેન્સર છે તેવું એ યુવકને કોણ કહે? તેની પત્ની કહે, હું કહીશ. એક સાંજે પત્નીએ પોતાના યુવા પતિને કહ્યું કે, તમને કેન્સર છે. એ યુવાન સહેજ પણ વિચલિત ન થયો. સંપૂર્ણ સ્વસ્થતાથી તેણે સાંભળી લીધું. એ પછી તેણે પોતાની પત્નીને કહ્યું કે, હું કેન્સર સામે મનની શક્તિથી લડીશ. હું કેન્સરને મટાડીશ. તેનો જુસ્સો જોઈને પત્નીને આનંદ થયો. યુવકે કહ્યું કે, ધારો કે હું કોઈ અકસ્માતમાં મૃત્યુ પામ્યો હોત તો મારા માટે કોઈ તક ન હોત. ભલે મને કેન્સર છે, પરંતુ કેન્સર સામે લડવાની તક મારી પાસે છે. હું એ તકને જતી નહીં કરું. દવાઓ સાથેની સારવાર ચાલુ થઈ. જોકે, સૌથી મોટી દવા હતી મનની શક્તિ. પોઝિટિવિટીથી ભરેલું એ યુવાનનું હૃદય. યુવાનને શ્રધ્ધા હતી કે, મારું કેન્સર મટી જ જશે. અને ખરેખર એવું જ થયું. એ યુવાનનું કેન્સર મટી ગયું અને અત્યારે તે નોર્મલ જીવન જીવી રહ્યો છે.

અમદાવાદથી પચાસેક કિલોમીટર દૂર કાવીઠા ગામ પાસે વિનોબા ભાવે આશ્રમ આવેલો છે. મૂળ અમદાવાદના બંસીલાલભાઈ શાહ ૧૯૮૫થી આ આશ્રમ ચલાવે છે. સાચુંકલા ગાંધીજન અને સર્વોદય અગ્રણી છે. ૧૭૦થી વધુ ગાયો છે. ઓછામાં ઓછી જરૂરિયાતો સાથે જીવન જીવતા બંસીલાલભાઈને બે વર્ષ પહેલાં કેન્સર થયું હતું. જોકે, બંસીલાલભાઈને ગાય માતા ઉપર શ્રધ્ધા હતી. આ શ્રધ્ધા કામ કરી ગઈ. કેન્સરની ગાંઠ પર તેઓ દરરોજ ગૌમૂત્ર લગાવતા હતા. નિયમિત પાઠ કરતા હતા. કેન્સર મટી જશે, મટી જ જશે એવો મંત્ર દરરોજ બોલતા હતા. ૯૩ વર્ષના બંસીલાલભાઈનું કેન્સર ત્રણ-ચાર મહિનામાં મટી ગયું.

કદાચ, કોઈને આ બધી વાતો નવાઈ ભરેલી લાગે, પરંતુ મેડિકલ સાયન્સે પણ સ્વીકાર કર્યો છે કે, મનની શક્તિમાં અપારશક્તિ હોય છે. વિચારોનો પ્રભાવ શરીરની ઈમ્યુન સિસ્ટમ એટલે કે રોગપ્રતિકાર પ્રણાલી ઉપર પડતો જ હોય છે. વિચાર અને લાગણી મનમાં ઊભાં થાય એટલે એ નષ્ટ થઈ જાય એવું નથી. વિચારોની રાસાયણિક પ્રક્રિયા થાય છે અને એમાંથી જરૂરી નવા કોષો પણ ઉત્પન્ન થઈ શકે છે. સાયકોન્યૂરો-ઈમ્યુનોલોજી ક્ષેત્રે સતત

નવાં નવાં સંશોધનો થતાં જ રહે છે. આ સંશોધનો કહે છે કે, વિઝ્યુલાઈઝેશનમાં મોટી શક્તિ હોય છે. મનોચક્ષુમાં જબરજસ્ત તાકાત હોય છે. તમે સતત એક ચોક્કસ સંદેશો મનને મોકલ્યા જ કરો તો મન એ સંદેશો સ્વીકારે છે અને જેવી તમારી ઈચ્છા હોય તેવું બને છે.

મેડિકલ સાયન્સમાં અમેરિકાના ગેરેટ પોર્ટરની ઘટના ચમત્કારીક ગણાય છે. જુલાઈ, ૧૯૭૮માં તેમને માથાનો અસહ્ય દુ:ખાવો થયો. તેમને બ્રેઈન કેન્સર હતું. એ વખતે તેમની ઉંમર માત્ર નવ વર્ષની હતી. ડૉક્ટરોએ કહ્યું હતું કે, આ છોકરો વધુમાં વધુ એક વર્ષ જીવશે. એ વખતે મેડિકલ સાયન્સ પાસે ગેરેટ પોર્ટરને બચાવવા માટે કોઈ ઈલાજ જ નહોતો. ગેરેટની તબિયત દિવસે ને દિવસે બગડતી જતી હતી. કોઈકે તેમને ડૉ. પેટ્રિસિયા નોરિસ પાસે જવાનું કહ્યું. એને ત્યાં લઈ જવામાં આવ્યો. આ ડૉ.એ ગેરેટને વિઝ્યુલાઈઝેશન પધ્ધતિ અજમાવવાનું કહ્યું અને પછી જે થયું તે ચમત્કારીક હતું.

ડૉક્ટરે ગેરેટને કહ્યું કે, મનમાં તું સ્ટાર વોર્સ જેવી વીડિયો ગેમ રમ. ચારેબાજુ રોકેટના ઈનકમાન્ડર તારી કેન્સરની ગાંઠ પર બોમ્બ ફેંકે છે તેવો વિચાર કર. એ બોમ્બથી કેન્સરની ગાંઠના ટૂકડા થઈ જાય છે એવું તારે વારંવાર વિચારવાનું. રોજ રાત્રે ગેરેટે આવી કલ્પના કરવા માંડી. આ એક જાતની સારવાર જ હતી. સતત છ મહિના સુધી તેણે આવી કલ્પનાઓ કરી અને ઓક્ટોબર ૧૯૭૯માં એક રાત્રે તેણે ગાંઠના ટૂકડે ટૂકડા કરી નાખ્યા. ૧૯૮૦માં સ્કેન કરતા ખબર પડી કે, તેની કેન્સરની ગાંઠ દૂર થઈ હતી અને તેની જગ્યાએ માત્ર એક સફેદ ટપકું હતું.

આવો જ કિસ્સો ધ કિંગ્સ સ્પીચ ફિલ્મમાં ધ ઓરિજનલ બેસ્ટ સ્ક્રીન પ્લે લખનારા, ઓસ્કર એવોર્ડ વિજેતા ડેવિડ સીડલરનો છે. તેઓ કેન્સરથી પીડાતા હતા. ઓસ્કાર એવોર્ડ જીતવા તેમણે કલ્પનાશક્તિનો સહારો લઈને સ્ક્રીપ્ટ લખી હતી એ જ રીતે કેન્સર સામે જીતવા માટે પણ તેમણે કલ્પના શક્તિનો સહારો લીધો. ૨૦૦૫માં તેમને બ્લેડરનું કેન્સર ડિટેક્ટ થયું હતું. એ પછી તેમણે પોતાના મનની શક્તિથી, વિઝ્યુલાઈઝેશન ટેકનિકનો ઉપયોગ કરીને જાતે જ સારવાર કરી. તેઓ દરરોજ એવી કલ્પના કરતા કે મારું બ્લેડર (મૂત્રાશય) એકદમ ચોખ્ખું અને રોગરહિત છે. તેને કશું થયું જ નથી. આ રીતે તેઓ કલાકોના કલાકો વિઝ્યુલાઈઝેશન કરતા હતા. ૧૫ દિવસ પછી તેઓ ડૉક્ટર પાસે ગયા તો ડૉક્ટર પોતે આશ્ચર્યથી ઉછળી પડ્યા. બ્લેડરમાં કેન્સરની ગાંઠ હતી જ નહીં.

આવું જ ઉદાહરણ ગુજરાતના ખ્યાતનામ અભિનેતા, દિગ્દર્શક અને ગાયક અર્ચન ત્રિવેદીનું છે. ૧૯૯૧માં તેમને એક નહીં ત્રણ ત્રણ કેન્સર થયા હતા. બ્લડનું કેન્સર, ફેફસાંની બાજુનું કેન્સર અને અન્ય એક કેન્સર. તેમની સારવાર કરતા ડૉ. પંકજ શાહે તેમને કહ્યું હતું કે, આનંદ ફિલ્મમાં રાજેશ ખન્નાને જે કેન્સર થયાં હતાં એ તમામ કેન્સર તમને થયા છે. જોકે અર્ચન અત્યંત પોઝિટિવ હતો. તેણે કહ્યું કે, મને ભગવાને કેન્સરના દર્દીની ભૂમિકા આપી છે. મારે એ ભૂમિકા અદા કરીને પાછા અર્ચન બની જવાનું છે. જબરજસ્ત પોઝિટિવિટી સાથે અર્ચને કેન્સર સામે લડત આપી. ડૉક્ટરોને પણ નવાઈ લાગી. દોઢ વર્ષની લડત પછી અર્ચન જીત્યો અને કેન્સર હાર્યું.

આ બધી બાબતો બતાવે છે કે, મનની શક્તિ જબરજસ્ત હોય છે. ભગવાને આપણું શરીર એટલું સરસ બનાવ્યું છે કે, શરીર ખોટવાય તો તેનો ઈલાજ શરીર પોતે જ કરી લે છે. શરીર પોતે જ પોતાનું ડૉક્ટર છે. કેન્સર સહિતની કોઈ પણ અસાધ્ય બીમારીથી પીડાતી વ્યક્તિને વિનંતી કે તેઓ મનની શક્તિઓનો ઉપયોગ કરે. સતત વિઝ્યુલાઈઝેશન કરે અને પોતાની બીમારી દૂર કરે.